



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города-курорта Кисловодска
«Детская хореографическая школа»

Дополнительная общеразвивающая программа
«Национальный танец»

Программа
по учебному предмету
Национальный танец

г-к. Кисловодск
2024 год

«Одобрено»
Методическим советом
МБУДО «ДХорШ»
Протокол № 1 от «08» 09 2024 г.



Разработчик – Чотчаев Руслан Казимович, преподаватель МБУДО «ДХорШ».

Рецензент - Тухужева Ирина Замаховна, заведующая кафедрой хореографии Северо-Кавказского государственного института искусств. Доцент. Заслуженный деятель искусств Республики Ингушетия.

Рецензент - Проказов Эмиль Борисович, преподаватель, директор МБУДО «ДХорШ».

Пояснительная записка.

Учебный предмет «Национальный танец» направлен на приобщение обучающихся к хореографическому искусству народов Кавказа и Закавказья, на приобретение основ исполнения народных танцев.

Регион, в котором находится учреждение, многонационален и программа направлена заинтересовать обучающихся и познакомить с культурой региона.

Почти у всех народов Кавказа бытует один общий круговой подвижный танец, который именуется у каждого народа по - своему. У карачаевцев - "Стемей", балкарцев - "Тёгерек тепсеу", "Асланбий", дагестанцев - "Лезгинка", кабардинцев и черкесов - "Исламей", ногайцев и кумыков - "Тогорок", грузин - "Картули" (только в нем мужчины не встают на пальцы), абхазцев - "Апсуа", чеченцев и ингушей также "Лезгинка", осетин - "Зилга кафт", или "Тымбыл кафт", калмыков - "Шимблэ". Этот танец очень популярен и у кавказских казаков. Народные варианты общего танца указанных народов имеют много совпадающих черт, например, вставание на пальцы, вскидывание рук, рисунки, одежда, украшения, реквизит, музыкальные инструменты, а порой и мелодии. И то же можно говорить и об общем лирическом танце, называемом у балкарцев, карачаевцев, кабардинцев и черкесов "Тюз тепсеу", "Кафа", "Сюзюлюп", адыгейцев - "Зафак", осетин - "Хонга кафт". Он исполняется девушкой и юношей на расстоянии, без касания друг друга. Следующий общий танец "Под ручку" у балкарцев и карачаевцев - "Абезех", "Марако", "Жортуул", "Къысыр", "Жия", "Джезокъа", "Хычауман"; у кабардинцев и черкесов танец под руку называется "Удж пух" и "Удж хешт", адыгейцев - "Удж-хурай", осетин - "Симд"; парень и девушка в этом танце держатся под руку. Национальное авторство указанных танцев трудно определить, ведь каждый из них отличается своеобразием. Правда, и общего в них больше, чем национальных отличий. Наибольшая хореографическая общность обнаруживается у тех народов, которые имеют единые географические и генетические истоки.

«Национальный танец», как учебный предмет в общей цепи хореографических предметов, проходит этап системной конкретизации и в соответствии с учебными планами общеразвивающей программы реализуется в трехлетний срок.

Содержание учебного предмета «Национальный танец» тесно связано с содержанием учебного предмета «Классический танец».

Полученные знания, умения, навыки позволяют наиболее профессионально усвоить учебный материал по национальному танцу и использовать практически.

Обучение национального танца совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического и

национального тренажа. Кроме того занятия национальным танцем позволяет овладеть учащимся совершенно иной манерой и характером исполнения, обогащая исполнительские возможности.

Общее физическое развитие, развитие специальных танцевальных данных, обучение технике исполнения и танцевальных элементов, развитие музыкальности и артистичности. Воспитание характера и формирования личности должно происходить параллельно. Только при этом возможно достижение главной задачи воспитания творческой, всесторонне развитой личности.

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Ритмика это -порядок движений, ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Специфика обучения хореографии связана с систематической и большой физической нагрузкой. При этом физический труд должен сочетаться с трудом умственным.

Основными целями учебного предмета являются:

- формирование устойчивого интереса к предмету «Национальный танец»;
- сохранение и совершенствование традиций национального танца;
- воспитание исполнительской культуры.

Основными задачами учебного предмета являются:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости, координации), изучение танцевальных элементов;
- развитие артистичности и эмоциональной выразительности;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

Основная цель данной программы – приобщение обучающихся к искусству, развитие их творческих способностей и приобретение ими начальных профессиональных навыков. Основными задачами учебного предмета являются формирование грамотных, заинтересованных в общении с искусством людей.

Программа по учебному предмету «Национальный танец» ориентирована на:

- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;
- формирование умения у обучающихся самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;
- воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;

Ожидаемые результаты освоения программы учебного предмета:

- знание рисунка национального танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;

- знание балетной терминологии
- знание элементов и основных комбинаций национального танца
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций
- знание средств создания образа в хореографии
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств
- умение исполнять на сцене различные виды национального танца, произведения учебного хореографического репертуара;
- умение исполнять национальные танцы на разных сценических площадках
- умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов национальных танцев
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении национального танца
- умение понимать и исполнять указания преподавателя
- умение запоминать и воспроизводить текст национальных танцев
- навыки музыкально-пластического интонирования.

Основными задачами являются: усвоение основ правильной постановки корпуса, общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата. Наряду с этим важно дифференцировать работу различных групп мышц.

Основные методы работы преподавателя:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательно образное;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов;
- аналитический (сравнение и обобщение развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому участнику с учетом природных способностей возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Программа учебного предмета «Национальный танец» реализуется в форме групповых занятий. Видом аудиторных учебных занятий является урок продолжительностью 40 минут.

Срок обучения по данной программе составляет 5 лет.

Требования по годам обучения:

В содержании программы входят следующие виды учебной работы:

- изучение терминологии;
- ознакомление с элементами и основными комбинациями «национального танца»;
- ознакомление с рисунком национального танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- ознакомление со средствами создания образа в национальном танце.

Срок реализации учебного предмета
«Национальный танец» 5 лет.

Классы/количество во часов	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
	Количество во часов	Количество во часов	Количество во часов	Количество во часов	Количество во часов
Недельная аудиторная нагрузка	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

Объем выдачи учебных часов по учебному предмету соответствует учебному плану учреждения.

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для проведения занятий необходимо иметь балетные залы площадью не менее 40 кв.м. (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трёх стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене.

Содержание учебного предмета
при нормативном сроке обучения 5 лет.

1 год обучения

Аудиторные занятия 4,5 часа в неделю

Предполагает первоначальное знакомство с предметом национальный (кавказский) танец и его особенности исполнения. Разучивание основных позиций и положений рук и ног головы и корпуса, манеры исполнения, разучивание элементарных навыков координации движения. Обучение женской и мужской партии проводится раздельно в связи с различиями характера исполнения. Методические рекомендации этой дисциплины аналогичны указаниям народно-сценического танца, являясь еще одним компонентом характерного танца. Одним из отличительных моментов национального танца является изучение упражнений и движений в основном на середине зала, за исключением отдельных трудных упражнений, которые могут сначала изучаться у станка.

«Лезгинка»

Народный танец лезгин, распространен по всему Кавказу. У кабардинцев, осетин, аварцев, чеченцев, ингушей и др. - свои разновидности лезгинки.

Музыкальный размер 6/8. Мелодия четкая, динамичная. Темп быстрый. Лезгинка танец - соревнование, демонстрирующий ловкость, виртуозность, неумолимость танцовщиков.

Основные позиции ног:

I, II, III, IV, V, VI.

Позиции рук.

1. Подготовительная позиция: Руки разведены в сторону на уровне между подготовительной и второй позицией классического танца. Кисти повернуты вниз, локти отведены назад, корпус чуть впереди (женская партия).
2. Руки разведены в стороны как у девочек, но кисти сжаты в кулак, корпус впереди рук (мужская партия).
3. I, II, III - позиции рук аналогичны позициям классического танца, с различиями в манере исполнения мужчин и женщин.

Положение корпуса и головы в соответствии с исполнением данного материала.

Ходы национального танца:

1. Ход простой по VI позиции вперед с вытянутым подъемом и пальцами на всей стопе (марш);
2. Ход простой по VI позиции назад, на всей стопе;
3. Боковой ход вправо и влево из III позиции на всей стопе;
4. Основной ход «лезгинки»;
5. Упр. «ковырялоча»;
6. Упр. «ковырялоча» в комбинации;
7. Изучение комбинаций из танца «лезгинки» для мужчин;
8. Изучение комбинаций из танца «лезгинки» для женщин;
9. Ход, шаг с подскоком по VI позиции высоко поднимая колени вперед;
10. После изучения данного материала, продолжается изучение ходов на пальцах.

Упражнения для рук:

1. Координация рук женское port de bras. (плавные) использование I, II, III положений.
2. Координация рук мужское port de bras (энергичные) использование I, II, III, IV положений.
3. Постановка рук из танца «лезгинка».

Упражнения для ног:

Лицом к станку по мере усвоения на середине.

1. «Выкидка» (каблук, носок на 45%) без подскока с правой и левой ноги;

2. «Выкидка» с подскоком с обеих ног;
3. «Ножницы» из V во II выворотную позицию с переменной ног;
4. Releve по I, II, III, IV позициям;
5. Переступания простые на полной стопе и полупальцах;
6. Переступания тройные на полной стопе и на полупальцах.

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- основные позиции рук и ног национального танца;
- положения рук, головы, корпуса в процессе исполнения элементов танца;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- знать движения в различных ракурсах и рисунке.

2 год обучения

Аудиторные занятия 4,5 часа в неделю

Разучивание основных позиций и положений рук и ног головы и корпуса, манеры исполнения, разучивание элементарных навыков координации движения. Обучение женской и мужской партии проводится отдельно в связи с различиями характера исполнения. Методические рекомендации этой дисциплины аналогичны указаниям народно-сценического танца, являясь еще одним компонентом характерного танца.

«Девичий лирический»

Звучит красивая, нежная музыка, на сцене появляется девушки. Она танцует у журчащего родника, к ней навстречу выходят ее подруги. Плавными и красивыми движениями они восторгаются родным краем. В танце показаны нежность, красота и величие горянок.

«Къафа»

Древний массовый народный танец кабардинцев, исполняемый под гармонику. Причем, на инструменте, как правило, играет женщина, которая также вступает в танец во время исполнения. Темп умеренный. Музыкальный размер 6/8 или 3/4. Танец исполняется парами, в окружении хоровода в начале и в конце танца.

Ходы национального танца:

1. Ход простой по VI позиции вперед с вытянутым подъемом и пальцами на всей стопе (марш);
2. Ход простой по VI позиции назад, на всей стопе;
3. Боковой ход вправо и влево из III позиции на всей стопе;
4. Ход, шаг с подскоком по VI позиции высоко поднимая колени вперед;
5. После изучения данного материала, продолжается изучение ходов на

пальцах.

6. Ход на высоких полупальцах (плавно, быстро) из танца «Девичий лирический», с координацией рук, головы и корпуса;
7. Ход «къяфа» - вперед и назад, на месте, с продвижением, с координацией рук, корпуса, головы;
8. Постановочная работа.

Упражнения для рук:

1. Координация рук женское port de bras. (плавные) использование I, II, III положений.
2. Координация рук мужское port de bras (энергичные) использование I, II, III, IV положений.
3. Постановка рук из танца «къяфа».
4. Постановка рук из танца «лезгинка».

Упражнения для ног:

Лицом к станку по мере усвоения на середине.

1. Releve по I, II, III, IV позициям;
2. Переступания простые на полной стопе и полупальцах;
3. Переступания тройные на полной стопе и на полупальцах.

Прыжки:

1. Исходное положение VI позиция, лицом к станку по мере усвоения на середине.
2. Temps leve soutee по I и II позициям, руки на талии,
3. «Поджатые», колени поджаты ноги сзади,

Упражнения на коленях мужская партия.

Положения ног корпуса и головы на одно колено правой и левой ноги.

Упражнение подъем на пальцы ног в VI позиции:

1. Посредством releve.
2. Поочередно правой и левой ногой (штопор).
3. После освоения материала повторяется на середине.

Поклоны.

1. Женские
2. Мужские

Изучаемые танцы:

1. Девичий лирический.
2. «Къяфа» - Кабардинский народный танец.

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- основные позиции рук и ног национального танца;

- положения рук, головы, корпуса в процессе исполнения элементов танца;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- знать движения в различных ракурсах и рисунке;
- первоначальные навыки при исполнении вращений и подготовки;
- понимать характер и манеру исполнения национального танца.

3 год обучения.

Аудиторные занятия 4,5 часа в неделю

На третьем году обучения национальному танцу увеличиваем нагрузку, усложнение движений, темпа музыки, разучивание упражнений в коротких комбинациях, шлифуется пройденный материал. Изучаются технические элементы танца, включается в работу весь организм, координация рук, ног, головы и корпуса.

«Шалахо»

Популярный по всему Закавказью танец. Музыкальный размер танца - 6/8. Народные версии танца отличаются друг от друга в зависимости от региона. Широко распространена версия, когда двое мужчин танцуют за расположение женщины. Танец может исполняться одним и более танцором, мужчиной или женщиной, в свободной кавказской манере. Движения женщины могут быть мягкими и лиричными. Музыка танца быстрая, что отражено в экспансивном и энергичном движении мужчин.

«Ачарули»

Танец Ачарули является танцем аджарского народа, его название связывают с местностью его возникновения. В отличие от других грузинских танцев, Ачарули насыщен очень яркими и красивыми костюмами танцоров, а также простыми, но безукоризненными танцевальными движениями исполнителей. В процессе танца демонстрируется лёгкий флирт между представителями противоположных полов. В данном танце отмечается лёгкость отношений между представителями мужского и женского пола.

Танцевальные ходы:

1. На полупальцах вперед и назад по VI позиции, руки в подготовительной позиции;
2. Боковые ходы, на полупальцах вправо, влево, с поворотами на 180 и 360 градусов,
3. «скользящий» ход с положениями рук национального танца.
4. Тройные переступания на полупальцах на месте и в продвижении вперед и назад, в сочетании с положениями рук.
5. Шаг с подскоком по VI позиции с высокими коленями с соответствующим положением рук. Законченная форма.

Основные ходы танца «Ачарули»:

1. Шаг с выносом ноги через *passe* с отскоком;
2. «Верёвочка» по VI позиции;
3. Приставной шаг на полу пальцах;
4. «Верёвочка» с выносом ноги в перед на каблук и назад на полупалец;
5. Упр. бросок правой ноги на 45%, через колено нога опускается в VI поз. бросок левой ноги на 45%;
6. Упр. шаг на крест в *plié*, 2 приставных шага;
7. Вынос правой ноги в перед в *plié*, 2 «верёвочки»;
8. Шаги на полу пальце с акцентом на сильную долю в VI поз.;
9. Шаг через *plié* по III поз. с выносом ноги в сторону;

Основные ходы «Шалахо»:

1. «Двель» (ход), энергичный и широкий, напоминающий ход мазурки;
2. Комбинация: 4 бега, 2 подскока в *attitude*;
3. Комбинация: 2 галопа по VI поз. через колена нога на каблук из стороны в сторону;
4. Кпр. для мужчин – присядка с прыжком в «ножницы» с окончанием в *sur le sou de pied* сзади;
5. Комбинация: 2 галопа, *tire-bouchon*;
6. Упр. бросок ноги на 45%, через колено нога опускается в VI поз. на крест, 2 переступания;
7. Упр. по кругу прыжок в VI поз. с левой ноги *rond en dehors*, правой *en dedans*;
8. 2 шага подскок с ногой на *passe* сзади;
9. Упр. бросок ноги на 45%, через колено нога опускается в VI поз. на крест, 2 переступания выпад в *plié* с вытянутой ногой назад.

Упражнения на пальцах:

1. Простой ход по VI позиции вперед, назад;
2. Боковой ход с правой и левой, с разворотом на 180 и 360% (плавные);
3. Подъем и соскок на пальцы двух и одной ноги (резкие);
4. Ход с подниманием ноги назад с вытянутым подъемом поочередно с обеих ног (умеренно);
5. Вращение *tour* из VI позиции, *tour chaîné*, по диагонали, прямо, *pas emboîte* в повороте прямо.

Изучаемые танцы:

1. «Шалахо» - армянский народный танец.
2. «Ачарули» - грузинский народный танец.

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно исполнять программные движения на середине зала;

- ориентироваться на сценической площадке;
- работать в паре и танцевальными группами;
- технику исполнения вращений, коленей и пальцев.

4 год обучения.

Аудиторные занятия 4,5 часа в неделю

На четвертом году обучения национальному танцу увеличиваем нагрузку, усложнение движений, темпа музыки, разучивание упражнений в коротких комбинациях, шлифуется пройденный материал. Изучаются технические элементы танца, включается в работу весь организм, координация рук, ног, головы и корпуса.

«Мтиулури»

Этот танец по праву считается воплощением мужества грузинского народа. Его смысл заключается в мужском соревновании за женщину и территорию. Женщина при этом тоже участвует в танце и демонстрирует свои сильные стороны. Быстрый темп музыки придает танцу еще больше эмоциональности и огня.

«Кочарі»

Армянский народный массовый танец. Состоит из умеренной и быстрой частей. Музыкальные размеры 2/4, 4/4, 8/4. Ритмика упругая, импульсивная, с частыми синкопами. Танец исполняется взявшись за руки. Дословный перевод «Кочари» - (гоч ари) - храбрец, храбрый мужчина. В старину танец считался (разогревочным) перед началом битвы.

Танцевальные ходы:

1. На полупальцах вперед и назад по VI позиции, руки в подготовительной позиции;
2. Боковые ходы, на полупальцах вправо, влево, с поворотами на 180 и 360 градусов,
3. «скользящий» ход с положениями рук национального танца.
4. Тройные переступания на полупальцах на месте и в продвижении вперед и назад, в сочетании с положениями рук.
5. Шаг с подскоком по VI позиции с высокими коленями с соответствующим положением рук. Законченная форма.

Основные ходы танца «Кочари»:

1. Изучение резких выпадов вперед и назад по II, IV параллельной позициям;
2. Изучение шагов в plie (припляс);
3. Упр. подъемы на носок и plie на всю ступню;
4. Шаги боковые на крест;

5. Вынос ноги на пятку вперед, 2 бега с захлестом назад;
6. Соскок в III поз. 2 прыжка по III поз.(2 раза), подобрать левую ногу sur le cou de pied, с правой ноги rond en dehors(2 раза);
7. Pas emboite с сокращенной стопой с отскоком(2 раза), 4 подряд без отскока;
8. Динамические прыжки с поворотами;
9. Движение с echarpe и акцентом в позы национального танца.

Упражнения для координации рук, головы и корпуса:

Мужская, женская партии (port de bras) в различных усложненных ракурсах.

Прыжки:

Jete в позе attitude в продвижении.

Упражнения на коленях (мужская партия):

1. Выпады на одно колено поочередно правой и левой ногой;
2. Соскок на два колена, при подъеме встать в I и II выворотную позицию;
3. Вращение с одного колена в два колена вправо и влево на 360%.

Упражнения на пальцах:

6. Простой ход по VI позиции вперед, назад;
7. Боковой ход с правой и левой, с разворотом на 180 и 360% (плавные);
8. Подъем и соскок на пальцы двух и одной ноги (резкие);
9. Ход с подниманием ноги назад с вытянутым подъемом поочередно с обеих ног (умеренно);
10. Вращение tour из VI позиции, tour chainee, по диагонали, прямо, pas emboite в повороте прямо.

Изучаемые танцы:

1. «Мтиулури» - грузинский народный танец.
2. «Кочари» - армянский народный танец.

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно исполнять программные движения на середине зала;
- ориентироваться на сценической площадке;
- работать в паре и танцевальными группами;
- технику исполнения вращений, коленей и пальцев.

5 год обучения.

Аудиторные занятия 4,5 часа в неделю

Продолжение изучения движений в соответствии с программой.
Освоение особенности исполнения в быстрых и медленных танцах.
Дальнейшее совершенствование мастерства исполнения учащихся,
законченная форма поз, внутреннее понимание и эмоционально отражение
стиля танца, и его пластическое решение. Учитывая возрастные возможности
учащихся.

«Ужд - хешт»

У адыгов издревле «Удж-Хешт» является массовым, зрелищным танцем. В русских танцах тоже есть такой же примерно танец «Ручеёк». Люди в таких танцах раньше приглядывались к друг другу, общались и знакомились. Выход танцоров идет в ровную линейку. На кабардинском языке слово «пух» переводится как (отпадать). Таким образом пара здесь образовывалась и «отпадала», т.е. молодые знакомились и начинали общаться. В танце «Удж-Хешт» ноги в танце перекрещиваются, при чем если идет вперед правая нога, то идет вперед левая рука и наоборот.

«Удж - пух»

Это традиционный массовый танец кабардинцев. «Удж – пух» самый популярный танец на всех народных празднествах. В танце, как правило, участвовали все присутствующие. Держась под руки, все исполнители общей линией двигались по сомкнутому кругу, внутри которого затем происходили в строгой очерёдности перестроения. В танце «Удж-Пух» ноги идут как бы от себя то вправо то влево. «Удж – пух» в парах исполняется легко, чётко. Темп музыки умеренный.

Танцевальные ходы:

«Мтиулури»:

1. Основной ход из танца с акцентом на пятку и на полную стопу с координацией рук, головы, корпуса;
2. «Выкидка» (каблук, носок на 45%) без подскока с правой и левой ноги;
3. «Выкидка» с подскоком с обеих ног;
4. Упр. «ковырялоча»;
5. Упр. «ковырялоча» в комбинации;
6. Изучение комбинаций из танца для мужчин;
7. Изучение комбинаций из танца для женщин;
8. Координация рук, головы и корпуса;
9. особенности ходов парного исполнения, координация рук, головы, корпуса.
10. Ходы (медленные и быстрые) в сочетании рук, головы.
11. Прыжки и прыжковые комбинации.
12. Работа над пластикой рук.
13. Пальцевая техника.

14. Вращения и сольное трюковое исполнение (на усмотрение педагога).
15. Постановочная работа.

«Удж - хешт»

1. Боковой ход на полупальцах по III поз;
2. шаг в перед правой ногой по VI поз., левой удар сзади подушечкой (повтор с левой назад);
3. Боковой приставной шаг;
4. Шаг на полупальцах правой ногой в перёд, левую подставить сзади, правую подставить VI поз.;
5. Вынос ноги в перёд в пол через passe с подскоком (с двух ног);
6. Координация рук женское port de bras. (плавные) использование I, II, III положений.
7. Координация рук мужское port de bras использование I, II, III положений.
8. Постановочная работа.

«Удж - пух»

1. Основной ход с акцентом подушечкой с правой ноги по VI поз. флик с левой в пол;
2. Ход на полупальцах;
3. Ход, акцентирующий ударом стопы каждый шаг;
4. Боковой ход с акцентом по III поз;
5. Основной ход в парах;
6. Боковой ход на всей стопе (припадания);
7. Координация рук женское port de bras. (плавные) использование I, II, III положений.
8. Координация рук мужское port de bras использование I, II, III положений.
9. Постановочная работа.

Прыжковые упражнения, присядки

1. «Щучка», «кольцо», «разножка»;
2. Прыжок с подскоком с двух на одну ногу;
3. Присядка «мячик», с выбросом ног в сторону на месте. Руки на поясе.

Пальцевая и коленная техника, вращение

1. «Ножницы»,
2. «Веребочка»,
3. «Елочка» в ракурсах. Координация рук, головы.
4. Chaines на одном и двух коленях по диагонали,
5. Два пируэта в два колена,
6. Вращение с тройным переступанием на месте,

Вращение:

1. Одинарный и двойной tour в воздухе.
2. Temps leve soutee убыстренный темп по диагонали по кругу.
3. Pas emboite по диагонали по кругу.

4. «Блинчики» по диагонали.

Изучаемые танцы:

1. «Мтиулури» - Грузинский народный танец.
2. «Удж - хешт» - Массовый танец кабардинцев.
3. «Удж - пух» - Массовый танец кабардинцев.

По окончании пятого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- исполнять технические усложненные движения на середине зала;
- продолжать добиваться выразительности и точности исполнения движений;
- передавать национальный характер национальных танцев;
- исполнять технически сложные движения;
- правильно распределять силы во время исполнения композиций, воспитывать выносливость;
- трюковое исполнение вращений стоя, на коленях и пальцах.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Национальный танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, как:

- знание рисунка национального танца, особенностей взаимодействия с партнерами по сцене;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знания средств создания образа хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль;
- умение понимать преподавателя;
- знание исторических основ танцевальной культуры;
- владение техникой исполнения программных движений, как в экзерсисах, так и в танцевальной практике;
- использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества.

Методические рекомендации.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении

материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика различных народностей, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении техники вращений на середине класса, по диагонали и по кругу класса.

Урок по национальному танцу состоит из двух частей:

1. Экзерсис на середине класса.
2. Постановочная работа, построенная на материале народных танцев.

Предлагаю следующий тематический план, рассчитанный на 44 учебные недели в учебном году при нормативном сроке обучения 5 лет.

Недели	Темы	Кол-во часов в неделю
1 год обучения		
1.	Ознакомление с предметом.	4,5 часа
2.	Изучение поклона мужского и женского.	4,5 часа
3.	Основные позиции ног: I, II, III.	4,5 часа
4.	Основные позиции ног: IV, V, VI.	4,5 часа
5.	Основные положения рук: подготовительная, I, II, III.	4,5 часа
6.	Работа над постановкой рук.	4,5 часа
7.	Руки разведены в стороны как у девочек, но кисти сжаты в кулак, корпус впереди рук (мужская партия).	4,5 часа
8.	Ход простой по VI позиции вперед с вытянутым подъемом и пальцами на всей стопе (марш).	4,5 часа
9.	Ход простой по VI позиции назад, на всей стопе.	4,5 часа
10.	I, II, III - позиции рук аналогичны позициям классического танца, с различиями в манере	4,5 часа

	исполнения мужчин и женщин.	
11.	Лицом к станку «Выкидка» (каблук, носок на 45%) без подскока с правой и левой ноги.	4,5 часа
12.	Лицом к станку Releve по I, II позициям.	4,5 часа
13.	Лицом к станку Releve по III, IV позициям.	4,5 часа
14.	Основной ход «лезгинки».	4,5 часа
15.	Основной ход «лезгинки».	4,5 часа
16.	Закрепление пройденного материала.	4,5 часа
17.	Упр. «ковырялоча».	4,5 часа
18.	Упр. «ковырялоча».	4,5 часа
19.	Боковой ход вправо и влево из III позиции на всей стопе.	4,5 часа
20.	Основной ход «лезгинки».	4,5 часа
21.	Основной ход «лезгинки».	4,5 часа
22.	Координация рук женское port de bras. (плавные) использование I, II, III положений.	4,5 часа
23.	Координация рук мужское port de bras (энергичные) использование I, II, III, IV положений.	4,5 часа
24.	Изучение комбинаций из танца «лезгинки» для мужчин.	4,5 часа
25.	Изучение комбинаций из танца «лезгинки» для мужчин.	4,5 часа
26.	Изучение комбинаций из танца «лезгинки» для женщин.	4,5 часа
27.	Сольная мужская партия в «лезгинке».	4,5 часа
28.	Изучение комбинаций из танца «лезгинки» для женщин.	4,5 часа
29.	Ход, шаг с подскоком по VI позиции высоко поднимая колени вперед.	4,5 часа
30.	Упр «ковырялоча» в комбинации.	4,5 часа
31.	Постановочная работа «лезгинка».	4,5 часа
32.	Постановочная работа «лезгинка».	4,5 часа
33.	Постановочная работа «лезгинка».	4,5 часа
34.	Постановочная работа «лезгинка».	4,5 часа
35.	Постановочная работа «лезгинка».	4,5 часа
36.	Закрепление пройденного материала.	4,5 часа

37.	Сольная мужская партия в «лезгинке».	4,5 часа
38.	Лицом к станку «Выкидка» с подскоком с обеих ног.	4,5 часа
39.	Лицом к станку «Ножницы» из V во II выворотную позицию с переменной ног.	4,5 часа
40.	Лицом к станку «Ножницы» из V во II выворотную позицию с переменной ног.	4,5 часа
41.	Изучение ходов на пальцах.	4,5 часа
42.	Изучение ходов на пальцах.	4,5 часа
43.	Мужские прыжки.	4,5 часа
44.	Мужские прыжки.	4,5 часа
2 год обучения		
1.	Женский поклон.	4,5 часа
2.	Мужской поклон.	4,5 часа
3.	Ход на высоких полупальцах (плавно, быстро) из танца «Девичий лирический».	4,5 часа
4.	ход на высоких полупальцах (плавно, быстро) из танца «Девичий лирический», с координацией рук, головы и корпуса.	4,5 часа
5.	Постановочная работа «Девичий лирический».	4,5 часа
6.	Постановочная работа «Девичий лирический».	4,5 часа
7.	Постановочная работа «Девичий лирический».	4,5 часа
8.	Постановочная работа «Девичий лирический».	4,5 часа
9.	Ход простой по VI позиции вперед с вытянутым подъемом и пальцами на всей стопе (марш).	4,5 часа
10.	Ход простой по VI позиции назад, на всей стопе.	4,5 часа
11.	Боковой ход вправо и влево из III позиции на всей стопе.	4,5 часа
12.	Ход, шаг с подскоком по VI позиции высоко поднимая колени вперед.	4,5 часа
13.	Ход, шаг с подскоком по VI позиции высоко поднимая колени вперед.	4,5 часа
14.	Ход на высоких полупальцах (плавно, быстро) из танца «Девичий лирический», с координацией рук, головы и корпуса.	4,5 часа
15.	Ход «къафа».	4,5 часа
16.	Ход «къафа».	4,5 часа

17.	Постановка рук из танца «къяфа».	4,5 часа
18.	Ход «къяфа» - вперед.	4,5 часа
19.	Ход «къяфа» - вперед.	4,5 часа
20.	Ход «къяфа» - назад, на месте.	4,5 часа
21.	Ход «къяфа» - вперед и назад, на месте, с продвижением, с координацией рук, корпуса, головы.	4,5 часа
22.	Ход «къяфа» - вперед и назад, на месте, с продвижением, с координацией рук, корпуса, головы.	4,5 часа
23.	Закрепление пройденного материала.	4,5 часа
24.	Постановочная работа «къяфа».	4,5 часа
25.	Постановочная работа «къяфа».	4,5 часа
26.	Постановочная работа «къяфа».	4,5 часа
27.	Закрепление пройденного материала.	4,5 часа
28.	Temps leve soutee по I и II позициям, руки на талии.	4,5 часа
29.	«Поджатые», колени поджаты ноги сзади.	4,5 часа
30.	Упражнение подъем на пальцы ног в VI позиции посредством releve.	4,5 часа
31.	Упражнение подъем на пальцы ног в VI позиции поочередно правой и левой ногой (штопор).	4,5 часа
32.	Ход простой по VI позиции вперед с вытянутым подъемом и пальцами на всей стопе (марш).	4,5 часа
33.	Ход простой по VI позиции назад, на всей стопе.	4,5 часа
34.	«Ковырялоча» в комбинации.	4,5 часа
35.	Боковой ход вправо и влево из III позиции на всей стопе.	4,5 часа
	Боковой ход вправо и влево из III позиции на всей стопе.	4,5 часа
36.	Ход простой по VI позиции вперед с вытянутым подъемом и пальцами на всей стопе (марш).	4,5 часа
37.	Ход простой по VI позиции назад, на всей стопе	4,5 часа
38.	«Ковырялоча» в комбинации.	4,5 часа
39.	Ход «къяфа» - назад, на месте.	4,5 часа
40.	Ход «къяфа» - назад, на месте.	4,5 часа
41.	«Ковырялоча» в комбинации.	4,5 часа
42.	«Ковырялоча» в комбинации.	4,5 часа

43.	Мужские прыжки.	4,5 часа
44.	Мужские прыжки.	4,5 часа
3 год обучения.		
1.	Танцевальные ходы: На полупальцах вперед и назад по VI позиции, руки в подготовительной позиции.	4,5 часа
2.	Боковые ходы, на полупальцах вправо, влево, с поворотами на 180%.	4,5 часа
3.	Боковые ходы, на полупальцах вправо, влево, с поворотами на 180 и 360%.	4,5 часа
4.	«скользящий» ход с положениями рук национального танца.	4,5 часа
5.	Тройные переступания на полупальцах на месте и в продвижении вперед и назад, в сочетании с положениями рук.	4,5 часа
6.	Шаг с подскоком по VI позиции с высокими коленями с соответствующим положением рук. Законченная форма.	4,5 часа
7.	Основные ходы «Шалахо»: «двель» (ход), энергичный и широкий, напоминающий ход мазурки;	4,5 часа
8.	упр. бросок ноги на 45%, через колено нога опускается в VI поз. на крест, 2 переступания выпад в plie с вытянутой ногой назад;	4,5 часа
9.	упр. по кругу прыжок в VI поз. с левой ноги rond en dehors, правой en dedans;	4,5 часа
10.	комбинация: 2 галопа по VI поз. через колена нога на каблук из стороны в сторону; комбинация: 4 бега, 2 подскока в attitude;	4,5 часа
11.	упр. для мужчин – присядка с прыжком в «ножницы» с окончанием в sur le cou de pied сзади;	4,5 часа
12.	комбинация: 2 галопа, tire-bouchon; 2 шага подскок с ногой на passe сзади;	4,5 часа
13.	упр. бросок ноги на 45%, через колено нога опускается в VI поз. на крест, 2 переступания;	4,5 часа
14.	постановочная работа «Шалахо»;	4,5 часа
15.	постановочная работа «Шалахо»;	4,5 часа
16.	постановочная работа «Шалахо».	4,5 часа
17.	Основные ходы танца «Ачарули»: Шаг с выносом ноги через passe с отскоком;	4,5 часа
27.	«верёвочка» по VI позиции; приставной шаг на полу пальцах;	4,5 часа

28.	«верёвочка» с выносом ноги в перед на каблук и назад на полупалец; упр. бросок правой ноги на 45%, через колено нога опускается в VI поз. бросок левой ноги на 45%;	4,5 часа
29.	упр. шаг на крест в plie, 2 приставных шага; вынос правой ноги в перед в plie, 2 «верёвочки»;	4,5 часа
30.	шаги на полу пальце с акцентом на сильную долю в VI поз.; шаг через plie по III поз. с выносом ноги в сторону;	4,5 часа
31.	Упражнения для координации рук, головы и корпуса: Мужская, женская партии (port de bras) в различных усложненных ракурсах.	4,5 часа
32.	постановочная работа «Ачарули»;	4,5 часа
33.	постановочная работа «Ачарули»;	4,5 часа
34.	постановочная работа «Ачарули».	4,5 часа
35.	Прыжки: Jete в позе attitude в продвижении; Выпады на одно колено поочередно правой и левой ногой;	4,5 часа
36.	соскок на два колена, при подъеме встать в I и II выворотную позицию.	4,5 часа
37.	Вращение с одного колена в два колена вправо и влево на 360%.	4,5 часа
38.	Упражнения на пальцах: Простой ход по VI позиции вперед, назад;	4,5 часа
39.	ход с подниманием ноги назад с вытянутым подъемом поочередно с обеих ног (умеренно);	4,5 часа
40.	боковой ход с правой и левой, с разворотом на 180 и 360% (плавные);	4,5 часа
41.	закрепление материала;	4,5 часа
42.	вращение tour из VI позиции, tour chainee, по диагонали, прямо, ras emboite в повороте прямо.	4,5 часа
43.	Мужские прыжки.	4,5 часа
44.	Мужские прыжки.	4,5 часа
4 год обучения		
1.	Танцевальные ходы: На полупальцах вперед и назад по VI позиции, руки в подготовительной позиции.	4,5 часа
2.	Боковые ходы, на полупальцах вправо, влево, с поворотами на 180%.	4,5 часа
3.	Боковые ходы, на полупальцах вправо, влево, с поворотами на 180 и 360%.	4,5 часа

4.	«Скользкий» ход с положениями рук национального танца.	4,5 часа
5.	Тройные переступания на полупальцах на месте и в продвижении вперед и назад, в сочетании с положениями рук.	4,5 часа
6.	Шаг с подскоком по VI позиции с высокими коленями с соответствующим положением рук. Законченная форма.	4,5 часа
7.	Основные ходы танца «Кочари»: Изучение резких выпадов вперед и назад по II, IV параллельной позициям; изучение шагов в plie (припляс);	4,5 часа
8.	Упр подъемы на носок и plie на всю ступню; шаги боковые на крест;	4,5 часа
9.	Вынос ноги на пятку вперед, 2 бега с захлестом назад.	4,5 часа
10.	Соскок в III поз. 2 прыжка по III поз.(2 раза), подобрать левую ногу sur le cou de pied, с правой ноги rond en dehors(2 раза);	4,5 часа
11.	Pas emboite с сокращенной стопой с отскоком(2 раза), 4 подряд без отскока;	4,5 часа
12.	Динамические прыжки с поворотами; движение с echarpe и акцентом в позы национального танца;	4,5 часа
13.	Постановочная работа «Кочари»;	4,5 часа
14.	Постановочная работа «Кочари»;	4,5 часа
15.	Постановочная работа «Кочари».	4,5 часа
16.	Постановочная работа «Кочари».	4,5 часа
17.	«Мтиулури»: Основной ход из танца с акцентом на пятку и на полную стопу с координацией рук, головы, корпуса.	4,5 часа
18.	«Выкидка» (каблук, носок на 45%) без подскока с правой и левой ноги; «Выкидка» с подскоком с обеих ног.	4,5 часа
19.	Упр «ковырялоча»; упр. «ковырялоча» в комбинации;	4,5 часа
20.	Изучение комбинаций из танца для мужчин; изучение комбинаций из танца для женщин.	4,5 часа

21.	Координация рук, головы и корпуса; особенности ходов парного исполнения, координация рук, головы, корпуса.	4,5 часа
22.	Ходы (медленные и быстрые) в сочетании рук, головы.	4,5 часа
23.	Пальцевая техника. Вращения и сольное трюковое исполнение (на усмотрение педагога).	4,5 часа
24.	Постановочная работа «Мтиулури».	4,5 часа
25.	Постановочная работа «Мтиулури».	4,5 часа
26.	Постановочная работа «Мтиулури».	4,5 часа
27.	Постановочная работа «Мтиулури».	4,5 часа
28.	«Блинчики» по диагонали на середине зала.	4,5 часа
29.	Пальцевая техника. Вращения и сольное трюковое исполнение.	4,5 часа
30.	Pas emboite с сокращенной стопой с отскоком(2 раза), 4 подряд без отскока.	4,5 часа
31.	«Блинчики» по диагонали.	4,5 часа
32.	Пальцевая техника. Вращения и сольное трюковое исполнение.	4,5 часа
33.	Динамические прыжки с поворотами.	4,5 часа
34.	«Блинчики» по диагонали.	4,5 часа
35.	Pas emboite с сокращенной стопой с отскоком(2 раза), 4 подряд без отскока;	4,5 часа
36.	Динамические прыжки с поворотами.	4,5 часа
37.	Пальцевая техника. Вращения и сольное трюковое исполнение.	4,5 часа
38.	Боковые ходы, на полупальцах вправо, влево, с поворотами на 180 и 360%.	4,5 часа
39.	Боковой ход с акцентом по III поз.	4,5 часа
40.	Основной ход в парах; боковой ход на всей стопе.	4,5 часа

41.	Боковые ходы, на полупальцах вправо, влево, с поворотами на 180 и 360%.	4,5 часа
42.	боковой ход с акцентом по III поз; основной ход в парах; боковой ход на всей стопе (припадания).	4,5 часа
43.	Мужские прыжки.	4,5 часа
44.	Мужские прыжки.	4,5 часа
5 год обучения.		
1.	«Мтиулури»: Основной ход из танца с акцентом на пятку и на полную стопу с координацией рук, головы, корпуса.	4,5 часа
2.	«Выкидка» (каблук, носок на 45%) без подскока с правой и левой ноги; «Выкидка» с подскоком с обеих ног.	4,5 часа
3.	Упр «ковырялоча»; упр. «ковырялоча» в комбинации.	4,5 часа
4.	Изучение комбинаций из танца для мужчин; изучение комбинаций из танца для женщин.	4,5 часа
5.	координация рук, головы и корпуса; особенности ходов парного исполнения, координация рук, головы, корпуса.	4,5 часа
6.	ходы (медленные и быстрые) в сочетании рук, головы. Прыжки и прыжковые комбинации. Работа над пластикой рук.	4,5 часа
7.	Пальцевая техника. Вращения и сольное трюковое исполнение.	4,5 часа
8.	Постановочная работа «Мтиулури».	4,5 часа
9.	Постановочная работа «Мтиулури».	4,5 часа
10.	Постановочная работа «Мтиулури».	4,5 часа
11.	«Удж - хешт»: боковой ход на полупальцах по III поз; шаг в перед правой ногой по VI поз., левой удар сзади подушечкой (повтор с левой назад).	4,5 часа
12.	Боковой приставной шаг; шаг на полупальцах правой ногой в перёд, левую подставить сзади, правую подставить VI поз..	4,5 часа
13.	Вынос ноги в перёд в пол через passe с подскоком (с двух ног); Координация рук женское port de bras. (плавные) использование I, II, III положений.	4,5 часа
14.	Координация рук мужское port de bras использование I, II, III положений.	4,5 часа

15.	постановочная работа «Удж - хешт»	4,5 часа
16.	постановочная работа «Удж - хешт».	4,5 часа
17.	постановочная работа «Удж - хешт».	4,5 часа
18.	«Удж - пух»: Основной ход с акцентом подушечкой с правой ноги по VI поз. флик с левой в пол.	4,5 часа
19.	ход на полупальцах; ход, акцентирующий ударом стопы каждый шаг.	4,5 часа
20.	боковой ход с акцентом по III поз; основной ход в парах; боковой ход на всей стопе (припадания).	4,5 часа
21.	Координация рук женское port de bras. (плавные) использование I, II, III положений.	4,5 часа
22.	Координация рук мужское port de bras использование I, II, III положений.	4,5 часа
23.	постановочная работа «Удж - пух»	4,5 часа
24.	постановочная работа «Удж - пух».	4,5 часа
25.	постановочная работа «Удж - пух».	4,5 часа
26.	Прыжковые упражнения, присядки. «Щучка», «кольцо», «разножка».	4,5 часа
27.	Прыжок с подскоком с двух на одну ногу.	4,5 часа
28.	Присядка «мячик», с выбросом обеих ног в сторону на месте. Руки на поясе.	4,5 часа
29.	Пальцевая и коленная техника, вращение.	4,5 часа
30.	«Ножницы».	4,5 часа
31.	«Веревочка».	4,5 часа
32.	«Елочка» в ракурсах.	4,5 часа
33.	Chaines на одном и двух коленях по диагонали.	4,5 часа
34.	Два пируэта в два колена.	4,5 часа
35.	Вращение с тройным переступанием на месте.	4,5 часа
36.	Одинарный и двойной tour в воздухе.	4,5 часа
37.	Temps leve soutee убыстренный темп по диагонали по кругу.	4,5 часа
38.	Pas emboite по диагонали по кругу.	4,5 часа
39.	«Блинчики» по диагонали.	4,5 часа
40.	Координация рук, головы.	4,5 часа

41.	Пальцевая и коленная техника, вращение.	4,5 часа
42.	«Блинчики» по диагонали.	4,5 часа
43.	«Ножницы».	4,5 часа
44.	Закрепление пройденного материала.	4,5 часа

Список использованной литературы.

1. Кудаев М.Ч. Древние танцы Балкарцев и карачаевцев, Нальчик «Эльбрус»,

1997г.

2. Нагайцева Л.Г. Адыгские народные танцы, Нальчик «Эльбрус», 1986г.
3. Нагайцева Л.Г. Кубанский народный танец, Краснодар 1973 г.
4. Заикин Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка.- Орел, Труд, 1999г.
5. Зацепина К., Климов А. Народно-сценический танец.- М., 1976г.
6. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967г.
7. Ткаченко Т. Народные танцы. - М.: Искусство, 1974г.
8. Моисеев И. Голос дружбы. // Советский балет, 1983: № 5
9. Степанова Л. Танцы народов России. - М.: Советская Россия, 1969
10. Уральская В. Поиски и решения.- М.: Искусство, 1974
11. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
12. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение.
13. Руднева С.Д. Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение Москва просвещение 1972 год.
14. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва 2000 год.
15. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987
16. Пустовойтова М.Б. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008г.