

Министерство просвещения и науки Кабардино – Балкарской Республики

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Санаторно – лесная школа»

<b>«СОГЛАСОВАНО»</b>  на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30 августа 2024г	<b>«УТВЕРЖДАЮ»</b>  И.о. директора ГБОУ «Санаторно-лесная школа» Лавров В.А. Приказ № 413/6 от 31.08.2024г
---	---

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «Танцы гор»»»

**Направленность программы:** художественная

**Уровень программы:** базовый

**Вид программы:** модифицированный

**Адресат:** 6-13 лет

**Срок реализации:** 1 год, 162 часа

**Форма обучения:** очная

**Автор:** Петхичева Милана Ахмедовна - педагог дополнительного образования

г. Нальчик, 2024г.

## **Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** художественная.

**Вид программы:** модифицированный.

**Уровень программы:** базовый.

#### **Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национальный проект «Образование»;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании»;

- Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), разработанные Региональным модельным центром дополнительного образования детей Минпросвещения КБР, 2022 г.;
- Устав Школы.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время особое внимание уделяется возрождению и сохранению духовных и нравственных ценностей народов Северного Кавказа, приобщению детей к здоровому образу жизни, получению общего эстетического, морального и физического развития.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что она является своеобразной формой гармоничного физического развития и художественного воспитания. Дети на занятиях учатся быть раскрепощенными, более общительными в обществе, коммуникабельными, развиваются физически, эстетически, музыкально.

Так же программа предусматривает инклюзивное обучение детей- совместное обучение всех детей, в том числе с ОВЗ (задержка психического развития)

**Новизна программы** заключается в идее единства и уникальности направлений хореографии, в разнообразии материала, также адаптации их под возможности обучающихся.

**Адресат программы:** обучающиеся 6-13 лет.

**Срок реализации:** 1 год, 162 часа.

**Режим занятий:** Занятия проводятся в режиме 2 раза в неделю по 2 / 2,5 часа. Продолжительность занятия 40 минут, перерыв на отдых 10 минут.

**Наполняемость группы:** 15-18 человек

**Формы занятий:**

- групповые;
- индивидуальные;
- парные;
- коллективные.

**Формы занятий:** очная

**Цель программы:** обучить детей основам танцевального искусства; развить способности к самовыражению языком танца, привить интерес детей к ритмике и национальной хореографии; ввести ребенка в мир музыкально-танцевального действия; развить воображение и творческое начало средствами ритмики и танца.

**Задачи программы:**

**Личностные:**

- воспитать личность ребенка через эстетическую и нравственную силу хореографического искусства;
- пробудить в них гражданской и творческой инициативы;
- воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству национального танца;
- создать дружественную среду, культуру общения и поведения.

**Предметные:**

- сформировать танцевальные знания, умения, навыки, музыкально-танцевальные способности на основе овладения и освоения начал хореографической культуры;
- обучить пониманию языка танца в сочетании с музыкой, умению анализировать средства композиционной выразительности танца.

**Метапредметные:**

- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим и культуру поведения в обществе;
- развить устойчивый интерес к здоровому образу жизни;
- развить у обучающихся интерес не только к национальной хореографии, но и к смежным дисциплинам;
- развить силу воли - качество личности, необходимое для достижения поставленных целей.

**Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Раздел 1: Общая физическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности	2	1	1	Наблюдение
1.2	Постановка корпуса	2,5	1	1,5	Наблюдение
1.3	Упражнения для рук, кистей, и пальцев	2	1	1	Наблюдение
1.4	Упражнения для плеч; упражнения для головы	2,5	1	1,5	Наблюдение
1.5	Упражнения для корпуса	2	1	1	Наблюдение
1.6	Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста	2,5	1	1,5	Наблюдение
1.7	Основные позиции ног классической хореографии	2	1	1	Наблюдение
1.8	Основные позиции рук классической хореографии	2,5	1	1,5	Наблюдение
1.9	Музыкальная грамота	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.10	Комбинации по позициям ног 1,2,3	2,5	1	1,5	Наблюдение, Опрос
1.11	Комбинации по позициям ног 4,5,6	2	-	2	Наблюдение
1.12	Отработка всех движений	2,5	1	1,5	Наблюдение Опрос
	<b>Раздел 2: Основы национальной хореографии</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	
2.1	Положение корпуса	2	1	1	Наблюдение

2.2	Основные позиции ног	2,5	-	2,5	Наблюдение
2.3	Позиции рук у девушек	2	-	2	Наблюдение
2.4	Позиции рук у парней	2,5	-	2,5	Наблюдение
2.5	Музыкальная грамота	2	1	1	Опрос
2.6	Отработка позиций под музыку	2,5	-	2,5	Опрос
2.7	Ход на полупальцах (по кругу, диагонали, прямо)	2	-	2	Наблюдение
2.8	Основной ход танца «Уэркъ Къафэ»	2,5	-	2,5	Наблюдение
2.9	Основные положения рук танца «Уэркъ Къафэ»	2	-	2	Наблюдение
2.10	Отработка хода и рук танца «Уэркъ Къафэ» под музыку медленно	2,5	-	2,5	Опрос
2.11	Отработка хода и рук танца «Уэркъ Къафэ» под музыку быстро	2	-	2	Самостоятельная работа
2.12	Основной ход танца «Удж Хъурай»	2,5	-	2,5	Опрос
2.13	Основные положения рук танца «Удж Хъурай»	2	-	2	Наблюдение
2.14	Отработка хода и рук танца «Удж Хъурай» под музыку медленно	2,5	-	2,5	Опрос
2.15	Отработка хода и рук танца «Удж Хъурай» под музыку быстро	2	-	2	Опрос, самостоятельная работа
2.16	Основной ход танца «Удж Пыху»	2,5	-	2,5	Наблюдение
2.17	Основные положения рук танца «Удж Пыху»	2	-	2	Наблюдение
2.18	Отработка хода и рук танца «Удж Пыху» под музыку медленно	2,5	-	2,5	Опрос
2.19	Отработка хода и рук танца «Удж Пыху» под музыку быстро	2	-	2	Опрос
2.20	Основной ход танца «Лъэпэрышу»	2,5	-	2,5	Наблюдение
2.21	Основные положения рук танца «Лъэпэрышу»	2	-	2	Наблюдение
2.22	Отработка хода и рук танца «Лъэпэрышу» под музыку медленно	2,5	-	2,5	Опрос, самостоятельная работа
2.23	Отработка хода и рук танца «Лъэпэрышу» под музыку быстро	2	-	2	Опрос
2.24	Ковырялки с 1 по 5	2,5	-	2,5	Наблюдение
2.25	Ковырялки с 6 по 9	2	-	2	Наблюдение
2.26	Знакомство с балкарской народной культурой. Музыкальная грамота	2,5	-	2,5	Опрос
2.27	Повороты национального характера	2	1	1	Наблюдение
2.28	Блок ковырялок. Вариации (разных культур)	2,5	1	1,5	Наблюдение Опрос
2.29	Этюд. Пары. «Уэркъ Къафэ»	2	1	1	Наблюдение
2.30	Этюд. Пары. «Лъэпэрышу»	2,5	1	1,5	Наблюдение

2.31	Джэгу зэхэшэ	2	-	2	Наблюдение
2.32	Итоги по движениям. Джэгу зэхэшэ	2,5	1	1,5	Опрос Наблюдение
	<b>Раздел 3: Основные движения танцев народов Абхазии, Дагестана, Осетии</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>54</b>	
3.1	Положение корпуса.	2	1	1	Наблюдение
3.2	Музыкальная грамота	2,5	1	1,5	Наблюдение, опрос
3.3	Основные ходы абхазского танца	2	-	2	Наблюдение
3.4	Положение рук.	2,5	-	2,5	Наблюдение
3.5	Отработка ходов и вариаций положений рук абхазского танца «Апсуа акуашара»	2	-	2	Опрос, самостоятельная работа
3.6	Отработка под музыку медленно	2,5	-	2,5	Опрос
3.7	Отработка под музыку быстро	2	-	2	Опрос
3.8	Положение корпуса	2,5	-	2,5	Наблюдение
3.9	Музыкальная грамота	2	-	2	Наблюдение
3.10	Основные ходы аварского и акушинского танцев	2,5	-	2,5	Наблюдение
3.11	Положение рук	2	-	2	Наблюдение
3.12	Отработка ходов и рук вместе под музыку медленно	2,5	-	2,5	Опрос
3.13	Отработка ходов и рук вместе под музыку быстро	2	-	2	Самостоятельная работа
3.14	Положение корпуса	2,5	1	1,5	Наблюдение
3.15	Музыкальная грамота	2	1	1	Наблюдение
3.16	Основной ход танца «Хонга – Кафт танец приглашение»	2,5	-	2,5	Наблюдение
3.17	Положение рук у девушек	2	-	2	Наблюдение
3.18	Положение рук у парней	2,5	-	2,5	Наблюдение
3.19	Отработка хода и рук под музыку	2	-	2	Опрос
3.20	Положение корпуса	2,5	1	1,5	Наблюдение
3.21	Музыкальная грамота	2	1	1	Наблюдение
3.22	Основной ход танца «Симд»	2,5	-	2,5	Наблюдение
3.23	Положение рук у девушек	2	-	2	Наблюдение
3.24	Положение рук у парней	2,5	-	2,5	Наблюдение
3.25	Отработка хода и рук под музыку	2	-	2	Опрос
3.26	Итоговые занятия по классической хореографии	2,5	1	1,5	Опрос, показательные выступления
3.27	Итоговые занятия по национальной хореографии	2	1	1	Опрос, показательные выступления

3.28	Итоговые занятия по движениям танцев народов Абхазии, Дагестана, Осетии	2,5	1	1,5	Опрос, показательные выступления
<b>ВСЕГО:</b>		<b>162 часа</b>	<b>27 часов</b>	<b>135 часов</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Раздел 1: Общая физическая подготовка - 27 часов**

**Тема 1.1:** Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности – 2 часа.

**Теория:** Знакомство педагога с обучающимися. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с обучающимися, залом.

**Практика:** Педагог в форме игры знакомится с ребятами, знакомимся с залом.

**Тема 1.2:** Постановка корпуса – 2,5 часа.

**Теория:** Правильно поставленный корпус - залог устойчивости. Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие, гибкости и выразительности корпуса.

**Практика:** Руки хватом на талию, ножки ровные, макушкой тянемся вверх, лопаточки стараемся сводить вместе.

**Тема 1.3:** Упражнения для рук, кистей, и пальцев – 2 часа.

**Теория:** Объяснение материала.

**Практика:** Ребята, стоя на месте, выполняют упражнения. Работа всей руки: махи, круговые движения, «обними сам себя» и т.д. Кисти рук выполняют круговые движения, разработка пальцев рук.

**Тема 1.4:** Упражнения для плеч; - упражнения для головы – 2,5 часа.

**Теория:** Разработка плечевых суставов, упражнения для шеи и головы.

**Практика:** Ребята, стоя на месте, выполняют упражнения.

**Тема 1.5:** Упражнения для корпуса – 2 часа.

**Теория:** Объяснение материала.

**Практика:** Упражнения для корпуса: наклоны, круговые движения, работа в паре.

**Тема 1.6:** Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста – 2,5 часа.

**Теория:** Объяснение материала.

**Практика:** Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста.

**Тема 1.7:** Основные позиции ног классической хореографии - 2 часа.

**Теория:** Объяснение материала.

**Практика:** Разучиваем позиции ног: 1,2,3,4,5,6.

**Тема 1.8:** Основные позиции рук классической хореографии – 2,5 часа.

**Теория:** Объяснение материала.

**Практика:** Позиции рук: Подготовительная, руки пущены вниз, локти округлены, пальцы соприкасаются. Первая, ручки собраны перед собой, локти округлены. Вторая, ручки раскрыты в сторону, ладони смотрят вниз. Третья, правая рука вытянута вверх, левая в сторону, ладони

обращены вниз. Четвертая, разворот корпуса, правая рука впереди, левая отведена назад. Пятая, руки собраны над головой, локти согнуты.

**Тема 1.9:** Музыкальная грамота – 2 часа.

**Теория:** Объяснение материала.

**Практика:** Изучаем музыкальные размеры, характерный счет хлопками. Прослушивание мелодий.

**Тема 1.10:** Комбинации по позициям ног 1,2,3 – 2,5 часа

**Теория:** Объяснение материала.

**Практика:** Упражнения выполняются на середине зала, руки на поясе, осанка прямая. Выполняются полуприседания и глубокие приседания по 1, 2 и 3 позиции ног. Сначала упражнения выполняются под счет, далее под музыку.

**Тема 1.11:** Комбинации по позициям ног 1,2,3 – 2 часа

**Практика:** Упражнения выполняются на середине зала, руки на поясе, осанка прямая. Выполняются полуприседания и глубокие приседания по 4, 5 и 6 позиции ног. Сначала упражнения выполняются под счет, далее под музыку.

**Тема 1.12:** Отработка всех движений – 2,5 часа

**Теория:** Объяснение материала.

**Практика:** Каждый обучающийся выполняет отдельно, комбинации или движения, выборочно на усмотрение педагога.

## **Раздел 2: Основы национальной хореографии – 72 часа**

**Тема 2.1:** Положение корпуса – 2 часа.

**Теория:** Объяснение материала.

**Практика:** Осанка прямая, руки хватом за талию, лопаточки соединяем. Шея вытянута. Корпус ровно, руки находятся на поясе. Работа на месте.

**Тема 2.2:** Основные позиции ног – 2,5 часа.

**Практика:** Разучиваются основные позиции ног. На полной стопе, 3 позиция и 6 позиция. На полупальцах 6 позиция.

**Тема 2.3:** Позиции рук у девушек – 2 часа.

**Практика:** Подготовительная позиция рук, руки опущены вдоль туловища пальцы вытянуты. Первая позиция рук – правая рука вытянута вперед, левая рука вытянута в сторону, также в обратном порядке. Вторая позиция рук – руки раскрыты на уровне плеча, ладони смотрят вниз. Третья позиция рук – правая рука над головой, ладони смотрят вниз, левая рука в сторону, ладони вниз. Четвертая позиция рук – обе руки соединены над головой, локти слегка согнуты.

**Тема 2.4:** Позиции рук у парней – 2,5 часа.

**Практика:** Подготовительная позиция рук, руки опущены вдоль туловища пальцы собраны в кулак. Первая позиция рук – правая рука согнута в локте, левая рука вытянута в сторону, также в обратном порядке. Вторая позиция рук – руки раскрыты на уровне плеча, кулаки смотрят вниз. Третья позиция рук – правая рука над головой, кулак смотрит вверх, левая рука в сторону, кулак вниз. Четвертая позиция рук – обе руки соединены над головой, локти слегка согнуты.

**Тема 2.5:** Музыкальная грамота – 2 часа.

**Теория:** Знакомство с музыкальной грамотой.

**Практика:** Характер счета 4/4,  $\frac{3}{4}$ , 2/4, выполнение выстукиваний ногой под счет, и хлопки руками.

**Тема 2.6:** Отработка позиций под музыку – 2,5 часа.

**Практика:** Выполняются позиции рук, стоя на полной стопе, по третьей позиции.

**Тема 2.7:** Ход на полупальцах (по кругу, диагонали, прямо) – 2 часа

**Практика:** Осанка прямая, руки хватом за талию, дотянуть подъем на максимум, переступания на месте на полу пальцах под мелодию. Ход на полу пальцах по кругу вперед и назад, по диагонали, прямо.

**Тема 2.8:** Основной ход танца «Уэркь Къафэ» - 2,5 часа.

**Практика:** Основной счет на 4, два полных шага, третий полшага, четвертый полный шаг.

**Тема 2.9:** Основные положения рук танца «Уэркь Къафэ» - 2 часа.

**Практика:** Положение рук у парней, правая рука поднимается до уровня диафрагмы, кисть сокращена, пальцы в кулак, на счет 2 вверх, на счет 2 вниз, также повторяется и с левой рукой. Основные положения рук у девушек, правая рука поднимается вперед, ладони вниз, но не выше талии, счет на 2 вперед на 2 назад, также и с левой рукой.

**Тема 2.10:** Отработка хода и рук танца «Уэркь Къафэ» под музыку медленно – 2,5 часа.

**Практика:** Отрабатываются движения вместе медленно, по кругу, прямо – назад, по диагонали.

**Тема 2.11:** Отработка хода и рук танца «Уэркь Къафэ» под музыку быстро – 2 часа.

**Практика:** Отрабатываются движения вместе быстро, по кругу, прямо – назад, по диагонали.

**Тема 2.12:** Основной ход танца «Удж Хъурай» - 2,5 часа.

**Практика:** Основной счет на 4, движение с натягивание правой ноги, захлест в левую сторону правой ногой, далее попеременно право – лево, право-лево. Движения выполняются без рывков плавно.

**Тема 2.13:** Основные положения рук танца «Удж Хъурай» - 2 часа.

**Практика:** Положение рук у парней, при движении правой ногой, работает левая рука (положение рук «Уэркь Къафэ») одновременно правая рука, вытянутая вдоль туловища отводится чуть назад, руки меняются через 2 счета. Положение рук у девушек, обе руки работают одновременно, из стороны в сторону, ладони вниз, плавно и мягко.

**Тема 2.14:** Отработка хода и рук танца «Удж Хъурай» под музыку медленно 2,5 часа.

**Практика:** Отрабатываются движения вместе медленно, по кругу, по диагонали.

**Тема 2.15:** Отработка хода и рук танца «Удж Хъурай» под музыку быстро – 2 часа.

**Практика:** Отрабатываются движения вместе быстро, по кругу, по диагонали.

**Тема 2.16:** Основной ход танца «Удж Пыху» - 2,5 часа.

**Практика:** Основной счет на 3, движения выполняются отведением носочков и прорисовкой маленьких кружочков правой и левой ногой, поочередно.

**Тема 2.17:** Основные положения рук танца «Удж Пыху» - 2 часа.

**Практика:** Положение рук у парней, руки работают в том же направлении, что и ноги, отводятся на 3, правая рука затем левая поочередно. Положение рук у девушек, руки работают в том же

направлении, что и ноги, отводятся на 3, правая рука затем левая поочередно, ладони смотрят вниз.

**Тема 2.18:** Отработка хода и рук танца «Удж Пыху» под музыку медленно – 2,5 часа.

**Практика:** Отрабатываются движения вместе медленно, по кругу, по диагонали.

**Тема 2.19:** Отработка хода и рук танца «Удж Пыху» под музыку быстро – 2 часа.

**Практика:** Отрабатываются движения вместе быстро, по кругу, по диагонали.

**Тема 2.20:** Основной ход танца «Лъэпэрышу» - 2,5 часа.

**Практика:** Выполняется основной ход на счет 3, на месте. Шаг правой ногой, левая на носочек и продвинуть легка на месте снова правую. Выполнение шага чуть с продвижением, шаг правой ногой, левая нога на носочек, но уже чуть вперед и подтянуть правую ногу.

**Тема 2.21:** Основные положения рук танца «Лъэпэрышу» - 2 часа.

**Практика:** Положения рук у парней выполняются за счет сокращения кистей, одновременно обе руки работают. Положение рук у девушек, плавное поднимание, вместе или поочередно рук не выше талии.

**Тема 2.22:** Отработка хода и рук танца «Лъэпэрышу» под музыку медленно – 2,5 часа.

**Практика:** Отрабатываются движения вместе медленно на месте, и с продвижением по кругу, по диагонали.

**Тема 2.23:** Отработка хода и рук танца «Лъэпэрышу» под музыку быстро – 2 часа.

**Практика:** Отрабатываются движения вместе быстро на месте, и с продвижением по кругу, по диагонали.

**Тема 2.24:** Ковырялки с 1 по 5 – 2,5 часа.

**Практика:** Ковырялки с 1 по 5 выполняются по 6 позиции. Первая: нога выводится прямо на пятку, обратно ставится на носок. Вторая: нога выводится прямо на пятку, затем в бок на носок, также и с левой ногой. Третья: начало как в 1 и 2, далее носок сзади и выброс вперед. Четвертая: начало как в 1, далее выброс ноги, натянуть ногу и носок до максимума. Пятая (обратная): начинается как 2, поочередно меняются правая и левая нога.

**Тема 2.25:** Ковырялки с 6 по 9 – 2 часа.

**Практика:** Ковырялки с 6 по 9 выполняются также по 6 позиции, при их выполнении усложняются и добавляются элементами ковырялки с 1 по 5.

**Тема 2.26:** Знакомство с балкарской народной культурой. Музыкальная грамота – 2,5 часа.

**Практика:** Знакомимся с культурой балкарского народа, фольклором, музыкальной наполненностью. Разучиваем основные направления в танцах для последующего изучения рисунка танца «Абзех». Работа в парах.

**Тема 2.27:** Повороты национального характера – 2 часа.

**Теория:** Объяснение материала, основные правила техники поворотов.

**Практика:** Повороты на полупальцах на счет 4, в каждую сторону, через правое плечо, затем через левое плечо, осанка прямая, руки захватом на талии.

**Тема 2.28:** Блок ковырялок. Вариации (разных культур) - 2,5 часа.

**Теория:** Объяснение материала, основные правила техники выполнения ковырялок.

**Практика:** Ковырялки выполняются в деми-плие (полуприседание), в основном по 6 позиции, осанка прямая, руки на поясе. Работа пяткой и носком.

**Тема 2.29:** Этюд. Пары. «Уэркъ Къафэ»- 2 часа

**Теория:** Объяснение понятия «Этюд», правила работы в парах.

**Практика:** Обучающиеся выполняют движения танца «Къафэ» по определенной схеме: приглашение, до-за-до, этюд.

**Тема 2.30:** Этюд. Пары. «Лъэпэрышу» - 2,5 часа

**Теория:** Объяснение понятия «Этюд», правила работы в парах.

**Практика:** Обучающиеся выполняют движения танца «Лъэпэрисэ» по определенной схеме: приглашение, до-за-до, этюд.

**Тема 2.31:** Джэгу зэхэшэ - 2 часа

**Практика:** Обучающиеся исполняют танцы в стиле импровизации, демонстрируя все полученные навыки и умения.

**Тема 2.32:** Итоги по движениям. Джэгу зэхэшэ – 2,5 часа

**Практика:** Обучающиеся в теории дают ответы на вопросы по движениям и комбинациям. Джэгу, как закрепление всего материала.

### **Раздел 3: Основные движения танцев народов Абхазии, Дагестана, Осетии – 63 часа**

**Тема 3.1:** Положение корпуса – 2 часа.

**Теория:** Для национального фольклора народа Абхазии характерны разные положения корпуса.

**Практика:** Положение корпуса в абхазском танце: прямая осанка, ровный корпус для работы с раскрытыми руками, для гасмы, наклон корпуса вперед.

**Тема 3.2:** Музыкальная грамота – 2,5 часа.

**Теория:** Изучение и рассмотрение основного музыкального фонда.

**Практика:** Музыкальный размер музыки абхазского танца 3\4 и 4\4, для дальнейшего изучения движений и их исполнения под музыку, изучаем характерный счет.

**Тема 3.3:** Основные ходы абхазского танца – 2 часа.

**Практика:** Основные ходы абхазского танца. Движение начинается с небольшого подскока и поднятие правой ноги до щиколотки, стопа натянута, также и с левой ноги. Второй ход, перекачивание с ноги на ногу, наклон корпуса. Третий ход, гасма, собирательное движение ногами, сначала справа, затем слева.

**Тема 3.4:** Положение рук – 2,5 часа.

**Практика:** Основные положения рук. Руки раскрыты параллельно полу, ладони вниз, работают в основном кисти рук, движения рук напоминают зачерпывание воды. Руки работают одновременно обе, их стороны в сторону. Для гасмы руки находятся на талии.

**Тема 3.5:** Отработка ходов и вариаций положений рук абхазского танца «Апсуа акуашара» – 2 часа.

**Практика:** Соединяем основные ходы и руки. Отрабатываем движения.

**Тема 3.6:** Отработка под музыку медленно – 2,5 часа.

**Практика:** Отрабатываем движения под музыку в медленном темпе, по кругу, диагонали, вперед.

**Тема 3.7:** Отработка под музыку быстро – 2 часа.

**Практика:** Отрабатываем движения под музыку в быстром темпе, по кругу, диагонали, вперед.

**Тема 3.8:** Положение корпуса – 2,5 часа.

**Практика:** Положение корпуса в дагестанском танце: прямая осанка, ровный корпус для быстрых движений, для гасмы, наклон корпуса вперед.

**Тема 3.9:** Музыкальная грамота – 2 часа.

**Практика:** Музыкальный размер музыки дагестанского танца 3\4 и 4\4, для дальнейшего изучения движений и их исполнения под музыку, изучаем характерный счет.

**Тема 3.10:** Основные ходы аварского и акушинского танцев – 2,5 часа.

**Практика:** Основные движение ногами аварского танца, опора на пятку, переход с ноги на ногу, перескоки с ноги на ногу, опора на пятку, боковые движения, в деми-плие (полуприседание). Бег акушинский, работа на месте правой ноги, проходки по диагонали, меняя ноги.

**Тема 3.11:** Положение рук – 2 часа.

**Практика:** Руки подняты по диагонали, пальцы собраны в кулак кроме большого пальца. У девушек и у парней положение рук одинаково.

**Тема 3.12:** Отработка ходов и рук вместе под музыку медленно – 2,5 часа.

**Практика:** Отрабатываются движения вместе медленно по кругу, диагонали, вперед и назад.

**Тема 3.13:** Отработка ходов и рук вместе под музыку быстро – 2 часа.

**Практика:** Отрабатываются движения вместе медленно по кругу, диагонали, вперед и назад.

**Тема 3.14:** Положение корпуса – 2,5 часа.

**Теория:** Объяснение материала.

**Практика:** Для этого танца разучивается строгое соблюдение положения корпуса, как для юноши, так и для девушки.

**Тема 3.15:** Музыкальная грамота – 2 часа.

**Теория:** Объяснение материала.

**Практика:** Разучиваем традиционный ритм – осетинская гармошка, которая делает тональные переходы, способные акцентировать внимание танцора и зрителя на отдельных элементах.

**Тема 3.16:** Основной ход танца «Хонга – Кафт танец приглашение» - 2,5 часа.

**Практика:** Основной счет хода на 4 (ход танца «Уэркъ Къафэ») с правой ноги. Для юношей и девушек ход одинаковый. Юноши при сольных партиях исполняют ходы на носочках. Боковые ходы на полупальцах.

**Тема 3.17:** Положение рук у девушек – 2 часа.

**Практика:** Положение рук у девушек при основном ходе, плавно поднимать и опускать руки, начинает левая рука. При боковых движениях позиции рук 2 и 3.

**Тема 3.18:** Положение рук у парней – 2,5 часа.

**Практика:** Положение рук у парней при основном ходе, плавно поднимать руки до уровня диафрагмы и опускать. При боковых движениях позиции рук 2 и 3.

**Тема 3.19:** Отработка хода и рук под музыку – 2 часа

**Практика:** Отрабатываются движения рук и ног вместе, по кругу, диагонали, вперед-назад.

**Тема 3.20:** Положение корпуса – 2,5 часа.

**Теория:** Объяснение материала.

**Практика:** Для этого танца разучивается строгое соблюдение положения корпуса, как для юноши, так и для девушки.

**Тема 3.21:** Музыкальная грамота – 2 часа.

**Теория:** Объяснение материала.

**Практика:** Для сопровождения танца используются осетинская гармонь и барабан. Изучение основных тактов мелодии.

**Тема 3.22:** Основной ход танца «Симд» - 2,5 часа.

**Практика:** Основной ход танца «Симд» на носочках, выдвигается правая нога попеременно меня с левой на счет 3. Перекаты на пятку, на носок, боковые ходы.

**Тема 3.23:** Положение рук у девушек – 2 часа.

**Практика:** Во время исполнения руки поднимаются медленно и плавно, начинает левая рука. При боковых ручки внизу вдоль туловища.

**Тема 3.24:** Положение рук у парней – 2,5 часа.

**Практика:** Во время исполнения руки поднимаются до уровня диафрагмы, попеременно меняя правую руку на левую. При боковых руки опущены вдоль туловища, пальцы собраны в кулак.

**Тема 3.25:** Отработка хода и рук под музыку – 2 часа.

**Практика:** Отрабатываются движения рук и ног вместе, по кругу, диагонали, вперед-назад.

**Тема 3.26:** Итоговые занятия по классической хореографии – 2,5 часа.

**Теория:** Разбор пройденного материала.

**Практика:** Выполнение всех элементов классической хореографии.

**Тема 3.27:** Итоговые занятия по национальной хореографии – 2 часа.

**Теория:** Разбор пройденного материала.

**Практика:** Выполнение всех элементов национальной хореографии.

**Тема 3.28:** Итоговые занятия по движениям танцев народов Абхазии, Дагестана, Осетии – 2,5 часа.

**Теория:** Разбор пройденного материала.

**Практика:** Выполнение всех элементов танцев народов Абхазии, Дагестана, Осетии.

## Планируемые результаты

### Личностные:

У обучающихся будет / будут:

- воспитана личность ребенка через эстетическую и нравственную силу хореографического искусства;
- пробуждена в них гражданская и творческая инициативы;
- воспитаны музыкальный вкус и любовь к искусству национального танца;
- создана дружественная среда, культура общения и поведения.

### Предметные:

У обучающихся будет / будут:

- сформированы танцевальные знания, умения, навыки, музыкально-танцевальные способности на основе овладения и освоения начал хореографической культуры.
- обучены пониманию языка танца в сочетании с музыкой, умению анализировать средства композиционной выразительности танца.

### Метапредметные:

У обучающихся будет / будут:

- воспитаны нравственные качества по отношению к окружающим и культуру поведения в обществе;
- развит устойчивый интерес к здоровому образу жизни;
- развит интерес не только к национальной хореографии, но и к смежным дисциплинам;
- развита сила воли - качество личности, необходимое для достижения поставленных целей.

## Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год обучения	02.09.2024г.	31.05.2025г.	36	162	2 раза в неделю по 2 и 2,5 часа

### Условия реализации

Занятия проводятся в оборудованном кабинете в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

### Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы (приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»).

### Материально-техническое обеспечение:

- зеркала;
- ноутбук;
- компьютерная техника;
- колонки;
- флэш-карта с записями музыкальных композиций;
- специальная тренировочная одежда (чешки, туфли, трико, футболки);
- сценические костюмы;
- различная атрибутика занятия.

### Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
- инструкажи по охране труда и технике безопасности;
- учебная и методическая литература;
- методические пособия и разработки;
- разноуровневые задания и упражнения;

- сценарии воспитательных мероприятий;
- тематические презентации;
- учебные видеофильмы и аудиозаписи с различным музыкальным репертуаром;
- электронные образовательные ресурсы;
- Интернет-ресурсы.

### Методы работы

- объяснительно-иллюстративные (рассказ, беседа, дискуссия);
- практические (упражнения, актерское мастерство);
- творческие (творческие задания, выполнение индивидуальных и групповых заданий).

### Формы аттестации / контроля:

- опрос;
- самостоятельная работа;
- концерты;
- показательное выступление;
- наблюдение.

Для отслеживания результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кавказ» проводятся:

- входной контроль (проверка уровня знаний в начале учебного года);
- промежуточный контроль (проводится по окончании I полугодия учебного года);
- итоговый контроль (проводится по окончании обучения в конце учебного года);
- текущий контроль (проверка знаний, умений и навыков в течение учебного года).

### Оценочные материалы:

- диагностические карты;
- анкета;
- опросник;
- критерии оценок.

### Критерии оценки результатов освоения программы

Параметры	Низкий 0%-30%	Средний 31%-60%	Высокий 61%-100%
<b>Уровень теоретических знаний</b>			
Теоретические знания	Обучающийся поверхностно знает материал. Не уверен в терминологии танцевального искусства	Обучающийся более уверенно обладает информацией хореографического искусства. Не плохо ориентируется в терминологии	Обучающийся хорошо знает изученный материал, может свободно выражаться на профессиональном языке танцев

<b>Уровень практических навыков и умений</b>			
Практические знания	<p>Упражнения выполняются с ошибками.</p> <p>Недостаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, манерой исполнения</p>	<p>Достаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, танцевальные комбинации исполняет с несущественными ошибками, которые сам исправляет, владеет умением сохранять рисунок танца</p>	<p>Танцевальные комбинации исполняет уверенно, выразительно, музыкально, без ошибок.</p> <p>Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует эмоциональную выразительность, физическую готовность опорно-двигательного аппарата к дальнейшему обучению</p>

## Список литературы

1. В.М. Аталиков «Культура народов Кабардино-Балкарии» Нальчик -2010г.
2. Л.Г. Нагайцева «Адыгские народные танцы» изд. «Эльбрус», Нальчик -2012г.
3. М.С.Боголюбская Хореографический кружок» Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М, «Просвещение», 2010г.
4. С.Х. Мафедзов «Обряды и обрядовые игры» Нальчик, 2010.
5. Х.Х. Малкандуев «Этническая культура балкарцев и карачаевцев» изд. «Эльбрус», Нальчик - 2001г.

### Рекомендуемая литература для родителей, детей и педагогов:

1. Альборова Л.И. Адыгская этика и первичная социализация в традиционной системе воспитания. Нальчик, 2010г.
2. Кудаев М.Ч. Древние танцы балкарцев и карачаевцев. Нальчик, «Эльбрус», 2012г.
3. Мамбетов Г.М. Народные традиции кабардинцев и балкарцев. Нальчик, «Эльфа», 2013г.
4. Мидов Х.Х. Кабардино-Балкарский государственный ансамбль песни и пляски. Нальчик, «Эльбрус», 2010г.
5. Обряды и обрядовые танцы. Мафедзов С.Х. Нальчик, 2000г.
6. Сукунова Х.Х., Сукунов И.Х. Черкешенка, Майкоп, РИПО «Адыгея», 2013г.
7. Шортанов А.Т. Адыгские культы. Нальчик, «Эльбрус», 2014г.
8. Шу М.С. Народные танцы адыгов. Нальчик, «Эльбрус», 2015г.