

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
профессионального образования  
«Северо-Осетинский педагогический колледж»

Утверждено на  
Методическом совете  
протокол №1  
«9» сентября 2021 г.

Врио директора СОПК  
Вареница А.В.  
«9» сентября 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по направлению дополнительного образования  
**«Национальная хореография»**

г. Владикавказ, 2021

## Пояснительная записка

Хореографическое искусство учит красоте и выразительности движений, формирует тело, развивает физическую силу, выносливость, ловкость обучающихся. Благодаря систематическому хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В образовательных учреждениях города всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

Современный социальный заказ на образование обусловлен и задачами художественного образования, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Программа направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие

танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес.

Педагогическая целесообразность образовательной программы (мера педагогического вмешательства, разумная достаточность; предоставление самостоятельности и возможностей для самовыражения самому учащемуся). Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение обучающихся к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению хореографии.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы можно увидеть в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

Цель программы - приобщение обучающихся к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса; формирование комплекса профессиональных хореографических (исполнительских) и художественно-педагогических качеств студентов, владеющих методикой организации детского хореографического коллектива и обучение детей национальному танцу.

Задачи программы:

- формирование у обучающихся танцевальных знаний и умений, навыков на основе программного материала;

- использование разнообразных и доступных движений классического, народного и историко-бытового танца;

- освоение программы начального хореографического образования.

Программный материал дает возможность использовать музыку классическую, народную, эстрадную. В процессе постановочной работы обучающиеся приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. В ходе постановочной и репетиционной работы развивается творческая инициатива обучающихся, воображение, умение передать характер музыки через движение.

Программой предусмотрено освоение основных элементов разных танцевальных направлений стран мира, для приобщения к мировой культуре. Танец является комплексом ритмичных движений, с помощью которых человек передает свои чувства, переживания и мысли, вкладывая в движение тела свою печаль, радость и другие эмоции. Исполнение национального танца, обучение ему требует большой осторожности и деликатности, ведь танец отражает духовную жизнь народа, его прошлое, нравы и обычаи, темперамент.

Программа сочетает в себе элементы осетинского, народного, кавказского, закавказского и дагестанского танца, общефизические упражнения и дает возможность руководителю использовать танцевальные движения при минимуме тренировочных упражнений. Вместе с тем она помогает руководителю строить занятие таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы объединения.

Лучшие воспитанники хореографического объединения участвуют в сценической практике, которая осуществляется путем выделения из общего количества обучающихся двух танцевальных групп (ансамблей). Репертуарная политика строится исходя из возрастных особенностей и творческих возможностей детей.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она разработана с учетом отсутствия профессиональной хореографической подготовки студентов и их возрастных особенностей.

Возраст студентов, обучающихся по данной программе- 16-18 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 3 года.

Ступени (этапы) образовательной программы:

1 год обучения - предполагает освоение азов ритмики, пластики и элементов кавказского танца, изучение основных движений и фигур танцев народов Кавказа (кабардинский, карачаево-балкарский, абхазский, чеченский дагестанский т.д.), изучение осетинского танца исполнение простых танцевальных композиций и танцев.

2 год обучения - закрепление азов ритмики, пластике, растяжке, изучение основных кавказского танца, изучение новых элементов абхазского танца и усложнение материала по осетинской хореографии, постановочная деятельность на основе изученных танцевальных движений.

3 год обучения - экзерсис у станка и на середине зала, изучение основ кавказских трюков, изучение техник народно-стилизованых танцев, фольклора, изучение композиции урока, изучение методики построения композиции постановочного танца.

### **Требования к уровню освоения содержания дисциплины:**

В результате пройденного курса студент должен знать:

- правила постановки рук, группировки пальцев кавказского танца;
- точное название всех упражнений;
- основной шаг и постановку рук изучаемых танцевальных направлений;
- критерии хорошего исполнения танца;
- методику организации детского хореографического коллектива и обучение детей основам хореографии;
- историю хореографического искусства, основы различных видов танца;
- методику исполнения различных движений;

- работу суставно-связочного аппарата, в условиях новой дисциплины.

Студент должен уметь:

- распознавать характер музыкального сопровождения;
- выполнять учебно-тренировочные упражнения;
- исполнять осетинский танец;
- различать разные виды кавказского танца;
- правильно исполнять трюковую часть;
- работать с детьми над развитием двигательных навыков и умений;
  - разработать над устранением отдельных недостатков телосложения,
  - устранять неверные навыки в манере держаться и двигаться,
  - при изучении новой хореографической лексики уметь применять исполнительские навыки, приобретенные на уроках кавказского танца,
  - использовать полученное образование по осетинскому танцу в своей профессиональной деятельности

Студент должен иметь навыки:

- вовремя начинать движения;
- планирования репертуара для активного развития хореографических способностей детей;
- выполнять основные па определенного уровня растяжки;
- владеть основными навыками, требуемыми школой осетинского танца;
- движений с сохранением танцевальной осанки, выворотности, владения движениями стопы;
- исполнения движений в характере музыки;
- стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства;
- реализовывать актуальные задачи воспитания различных групп населения, развития духовно-нравственной культуры общества и национально-культурных отношений на материале и средствами народной художественной культуры, любительского хореографического творчества, любительского театра, декоративно-прикладного творчества ;
- организовывать и планировать репетиционную, концертно-постановочную

деятельность коллектива народного художественного творчества (любительского хореографического коллектива).

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы - зачет, выступление на концертных мероприятиях и фестивалях, по окончании обучения студенты, сдавшие успешно шесть зачетных единиц, допускаются к сдаче экзамена. Практическая часть зачета и экзамена выставляется по результатам освоения основ хореографической техники.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		
			теоретическ е	практические	самостоят ельная работа
<b>Первый год обучения</b>					
<b>1.</b>	Раздел 1. Ритмика, пластика и гимнастика	<b>10</b>		<b>10</b>	-
<b>1.1</b>	Мелодия и движение- музыкальные размеры: 4/4; 2/4; танцевальные шаги, музыкально- пространственные упражнения	2	-	2	-
<b>1.2</b>	Постановка корпуса - общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, на растяжку.	8	-	8	-
<b>2.</b>	Раздел 2. Симд	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	-
<b>2.1</b>	Изучение позиций рук ,	6	2	4	-
<b>2.2</b>	Изучение хода	26	-	26	
<b>2.3</b>	<b>Раздел</b> Изучение техники танца симд	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	
<b>2.4</b>	Изучение танца: основной шаг, обход, квадрат, боковой, и т.д.	26		26	
<b>2.5</b>	Особенности	18	2	16	

	положения корпуса.				
<b>3</b>	<b>Раздел 3.</b> Кабардинский танец	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>28</b>	
<b>3.1</b>	Изучение основ кабардинского танца	31	3	28	
	Итого	<b>117</b>	<b>13</b>	<b>104</b>	<b>0</b>
<b>Второй год обучения</b>					
<b>4.</b>	Раздел 4. Закрепление ритмики пластики; гимнастика	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
<b>4.1</b>	Постановка корпуса – общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, на растяжку.	4		4	
<b>5.</b>	Раздел 5. Абхазский танец	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
<b>5.1</b>	Изучение основного хода	12	2	10	
<b>5.2</b>	Изучение рук	12	2	10	
<b>6.</b>	Раздел 7. Дагестанского танца	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	
<b>6.1</b>	Постановка корпуса и рук	12	-	12	
<b>6.2</b>	Изучение разновидностей дагестанских танцев	24	-	24	
<b>7.</b>	Раздел 7. Композиция постановочного танца	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
<b>7.1</b>	Постановочная деятельность на основе изученных танцевальных движений.	12	4	8	
<b>8.</b>	Раздел 8. Повторение и закрепление пройденного материала за первый и второй год обучения	<b>41</b>	<b>3</b>	<b>38</b>	
	Итого	<b>117</b>	<b>17</b>	<b>100</b>	
<b>Третий год обучения</b>					
<b>9.</b>	Раздел 9. Трюки	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	
<b>9.1</b>	Научить стоять на пальцах	12	-	12	
<b>9.2</b>	Научить крутится на коленях	12	-	12	
<b>10.</b>	Раздел 10. Сценический бой	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	



<b>10.1</b>	Изучение основ фехтования	10	-	10	
<b>11.</b>	Раздел 11. Классический, народно-сценический и историко-бытовой танец	<b>83</b>	<b>3</b>	<b>80</b>	
<b>11.1</b>	Классический танец	42	2	40	
<b>11.2</b>	народно-сценический и историко-бытовой танец	41	1	40	
	Итого	<b>117</b>	<b>3</b>	<b>114</b>	

## Содержание изучаемого курса

### Раздел 1. Ритмика, пластика и гимнастика

Мелодия и движение - музыкальные размеры: 4/4; 2/4; изучение танцевальных шагов, музыкально-пространственные упражнения (повороты, перестроения под музыку). Работа с музыкальным материалом и ритмом, как основными составляющими кавказской хореографии. Кавказская музыка, зачастую бывает сложна по ритмической структуре, особую сложность у исполнителя могут вызвать нечеткие размеры, которые не привычны для начинающего танцора. Этот раздел направлен на правильность музыкального сопровождения, а также музыкальные особенности того или иного кавказского танца. Постановка корпуса - общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, на растяжку (наклоны, складка, выпады, полушпагаты). Методика преподавания ритмики и гимнастики - основные принципы гимнастики при работе с детьми разного возраста.

### Раздел 2. Симд

Изучение позиций рук и ног, ход по кругу, боковой ход. Изучение элементов по линиям. Методика преподавания - развитие выворотности ног, постановка корпуса, рук, головы. Изучение истории танца. История костюма. Основной ход танца «Симд»:

- зигзаг;
- боковой ход;
- ход продвижением назад

Итоговые показы (открытые уроки, танцевальные представления, концерты).

Проведение итогов. Оценка результатов.

### **Раздел 3. Кабардинский танец**

Знакомство с одеждой кабардинцев. Основной ход танца «Кафа» (положения рук, ног, головы). Основной ход танца «Исламей» (положение рук, ног, головы). Постановка парных этюдов – «Парный исламей», «Кафа». Отработка движений, отработка танцев в паре. Основной ход танца «Удж - хешт» (положение рук, ног, головы). Итоговые показы (открытые уроки, танцевальные представления, концерты). Проведение итогов. Оценка результатов.

### **Раздел 4 Закрепление ритмики, пластики; гимнастика.**

Постановка корпуса - общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, на растяжку. Выполняются упражнения лечебной физкультуры на ковриках.

### **Раздел 5. Абхазский танец**

Изучение абхазской культуры, истории и быта. Основной ход танца(положения рук, ног, головы). Изучение и разновидности абхазских танцев: княжеский, дворянский, крестьянский, праздничный и т.д. Отработка движений, отработка танцев в паре. Научить различать один танец от другого.

### **Раздел 6. Дагестанский танец**

Дагестан известен своей пестротой народов и соответственно танцев. Обучение основных направлений хореографического искусства Дагестана (аварский, лакский, кумыкский и т.д. ) . Изучение культуры, истории и быта.

Основной ход дагестанских танцев мужской и женский. Изучение бокового хода. Изучение «Гасма», изучить постановку Аварского танца.

### **Раздел 7. Композиция постановочного танца**

Постановочная деятельность на основе изученных танцевальных движений. Методика построения композиции постановочного танца- Рисунок танца в национальной хореографии. Приемы и принципы композиции в национальной хореографии. Рассматривая многочисленные примеры из национальной хореографических спектаклей, методом сравнения, раскрываются и характеризуются основные принципы построения композиции в национальной хореографии. Этапы создания хореографического произведения.

Композиция танца, композиционный план, рисунок танца: круговое, линейное построение; композиционный переход; стиль танца; восприятие рисунка; построение рисунка: первая группа приемов (дробления, укрупнения, наращивания, усложнения); вторая группа приемов (точка восприятия, контраста, от частного к общему); по сложности рисунка (одноплановый, двухплановый, трехплановый, многоплановый); по расположению рисунка (симметрично, асимметрично); по характеру восприятия рисунка (образный, трюковой).

Практика.

Презентация обучающимися самостоятельно разработанных композиционных планов со схемами и чертежами авторских хореографических произведений

### **Раздел 8. Повторение и закрепление пройденного материала за первый и второй год обучения.**

Повторение и закрепление всего материала за два года обучение.

### **Раздел 9. Трюки.**

Изучение основ акробатики- колесо, кувырок, рондат, переворот вперед на две ноги, переворот вперед в шпагат, переворот назад. «Ласточка».

«Ласточка» с поворотом корпуса на 360 градусов. «Проходки». Поворот вправо, влево корпуса на 360 градусов. Поворот вправо, влево корпуса на коленях на 360 градусов. «Ножницы» на носках. Перепрыжки с разворотом.

### **Раздел 10. Сценический бой.**

История фехтования, этапы. Освоение базовых элементов сценического боя. Индивидуальные боевые действия с оружием. Боевая стойка. Передвижение в бою. Выпад. Положение боевой руки. Положение защиты. Взаимодействие в работе с партнером при исполнении боевой схемы (фехтовальная фраза). Дистанция. Простейшие композиции. Построение ритмического рисунка, боевого эпизода. Композиции повышенной сложности. Бой одного против двух, трех и более противников, бой безоружного против вооруженного. Использование тактических приемов с элементами трюковой пластики и собственно фехтовальных трюков при построении композиции боя

### **Раздел 11 Классический, народно-сценический и историко-бытовой танец**

Изучение системы упражнений с элементами классического танца.

- Demi plie (I, II, V поз.).
- Grand plie (I, II, V поз.).
- Battement tentu (I, V поз.).
- Battement tentu jete (I поз.).
- Passe par terre (I поз.).
- Rond de jambe par terre en dehors en dedas (I поз.).
- Releve (I, II поз.).
- Grand battement gete (I поз.). - Saute (I, II, V поз.).
- Первое port de-bras
- Пятое port de-bras

Изучение системы упражнений с элементами народно-сценического танца. Этюды танцев – «Симд», «Хонга», «Кафа», «Удж», «Зилга кафт», «Круговой», горского характерного танца и «Шой».

- Элементы движений и связок абхазского танца, армянского танца «Шалохо» и «Кочари».
- Основной ход болгарского танца и молдавского
- Движения на середине зала и с продвижением вперед
- Прокрутки на коленях, прыжки на коленях с выпадом, пируэты -Высокий прыжок в воздухе
- Этюды характерного танца на 1-2 музыкальные фразы
- Связки с вращением (шене-пируэты, туры)
- Трюковые связки
- «Веревочки» (простые и двойные)
- «Ножницы» на носках
- Присядки русского танца и грузинского танца «Парца»
- «Дробушки»
- -Разворот колено-колени, прокрутка на коленях
- -Перепрыжка – подготовительный соскок (2 разворота, 2 шене, 2 пируэта)

### **Практика**

Упражнения для закрепления изученных танцевальных движений, развитие и тренировку мышечной силы корпуса, ног, пластику рук, грацию и выразительность движения.

### **Планируемые результаты. Форма аттестации.**

#### **Ожидаемые результаты реализации программы по годам обучения**

Прогнозируемый результат освоения образовательной программы складывается из ряда компонентов, отражающих уровень развития

хореографических способностей и сформированность требуемых компетенций у обучающихся:

1. Образовательная самостоятельность

обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации и средств для собственного продвижения в обучении;
- самостоятельно осуществлять хореографические постановки, композиции.

2. Образовательная инициатива

обучающийся научится:

- выстраивать свою образовательную траекторию и уметь ее притворять в жизнь; - осознанно вносить поправки, необходимые коррективы в исполнении, как по ходу реализации, так и в конце хореографических постановок.

3. Образовательная ответственность

обучающийся научится:

- принимать взвешенные решения в нестандартных ситуациях, нести за них ответственность;
- предъявлять к оценке личные и коллективные творческие достижения.

### **Виды аттестации**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в каждом семестре, экзамена после сдачи 6 зачетов по теоретическому курсу и практическому курсу дисциплины,

Практическая часть зачета и экзамена выставляется по результатам освоения основ хореографической техники.

## **IV. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Методическое обеспечение программы**

Методы обучения, используемые педагогом на занятиях с целью успешного освоения воспитанниками новых компетенций:

- практический метод (деятельность обучающихся направлена на освоение предметных компетенций: упражнения, синхронные действия, подражания, освоение разнообразных движений, репетиции, концертные выступления);

-словесный метод (способствует осмыслению обучающимися собственной деятельности, помогает ему понять содержание хореографического произведения, способствует проявлению творческой активности посредством объяснения, пояснения, указания, поэтического слова, беседы, вопросов, замечаний, поощрения, диалога-обсуждения);

-наглядный метод (использование художественных репродукций, фотографий, видеоматериалов с записями выступлений);

-проблемный метод (создание на занятии проблемной ситуации, требующей поиска новых способов решения, нахождения нестандартных исполнительских приемов);

-творческий метод (сочинение рассказов и сказок, рисунков к услышанной музыке, подбор хореографического рисунка к незнакомой музыке);

-метод игры (развивающие, познавательные игры, направленные на развитие внимания, памяти, воображения; музыкально-двигательные игры, подражательные игры: «Я учитель танцев», «Я художник по костюмам», «Я композитор»); -метод моделирования и импровизации образа в танце (импровизационная игра, отображения);

-метод анализа и синтеза танцевального и музыкального произведения.

## **Используемые формы работы.**

Основная форма организации образовательного процесса - занятие.

С обучающимися проводится групповая и индивидуальная форма работы. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

Экзерсис – длительный процесс выработки большого числа усложняющихся музыкально-двигательных навыков. Овладение двигательными навыками должно сопровождаться определенным эмоциональным настроением. Формирование танцевального навыка – это многократное повторение танцевального умения, доведенное до автоматизма.

В группе ведется индивидуальная работа с обучающимися. Для этого отведено специальное время для индивидуальной подготовки.

В структуру занятия входят:

- поклон-приветствие;
- разминка (упражнения по развитию тела);
- экзерсис на середине зала;
- танцы;
- самостоятельная творческая деятельность; - поклон-прощание.

Отдельным занятием проводятся беседы перед практическим освоением какой-либо специальной темы предмета.

## **III. Индивидуальная работа с одаренными детьми.**

В группе ведётся индивидуальная работа с одаренными обучающимися. Для них предусмотрены специальные занятия индивидуальной подготовки - 2 раза в неделю по 1 часу во 2-ой и 3-ий год обучения и три раза в неделю в 1-ый год обучения. Цель этих занятий: повышение уровня хореографического образования и актерского мастерства.

Задачи:



1. Выработка в процессе индивидуального обучения специальной системы хореографической подготовки в зависимости от особенностей данного ребёнка (физических, анатомических, музыкальных и т.д.)

2. Формирование творческого потенциала детей.

3. Профессиональная подготовка для участия их в конкурсах и фестивалях хореографического искусства.

Для решения поставленных задач работа с детьми ведётся по трём основным направлениям:

1. Техника искусства.

2. Актёрское мастерство.

3. Постановочная работа

### **Условия реализации программы**

Средства, необходимые для реализации программы:

*1. Информационно-методическое обеспечение:*

- методическая литература (специальная педагогическая и нотная литература, пособия по хореографии, дидактические и методические материалы, фонотека (кассеты, диски).

*2. Мотивационные условия:*

- создание комфортной доверительной обстановки в коллективе;

- стимулы поощрения обучающихся;

- «Портфолио» детского хореографического ансамбля, видеофильмы концертных выступлений.

*3. Материально-техническое обеспечение:*

- танцевальная форма и обувь для занятий;

- оборудование раздевалок;

- сценическая площадка для репетиций;

- просторный, светлый, хорошо проветриваемый учебный класс;

- музыкальное оформление номеров;

-сотрудничество со спонсорами, общественными организациями, родителями;  
- повышение квалификационного уровня педагога через различные формы методической и практической деятельности.

### Список используемой литературы

1. Абаев В.И. Избранные труды: Религия. Фольклор. Литература. Т. 1. / В.И. Абаев - Владикавказ: Ир, 1990.- 638 с.
2. Гагиев С.Г. Осетинские национальные игры. / С.Г. Гагиев - Орджоникидзе: Северо-Осетинское книжное издательство, 1958. - 80 с.
3. Гиреев Д.А., Туганов Э.М. Махарбек Туганов. Литературное наследие / Д.А. Гиреев, Э.М. Туганов - Орджоникидзе: Ир, 1977.- 235 с.
4. Грикурова Л.Н. Осетинские танцы. / Л.Н. Грикурова – Орджоникидзе: Северо - Осетинское книжное издательство, 1961. - 222 с.
5. Дюмизель Ж.Д. Осетинский эпос и мифология. / Ж.Д. Дюмизель - М.: Наука, 1976.- 276 с.
6. Захаров Р.В. Записки балетмейстера / Р.В. Захаров - М.: Искусство, 1976. — 351 с.
7. Калоев Б.А. Материальная культура и прикладное искусство Осетии/ Б.А. Калоев - М.: Наука, 1973. — 150 с.
8. Кузнецов В.А. Очерки истории алан / В.А. Кузнецов - Владикавказ: ИР, 1992. — 392 с.
9. Пономарев Я.А. Психология творчества и педагогика/ Я.А. Пономарев. - М.: Педагогика, 1976. - 280 с.
10. Теория и практика педагогического эксперимента/ Под ред. А.И. Пискунова, Г.В. Воробьева. – М.: Педагогика, 1979. – 208с.
11. Стенюшина А.А., Ткаченко Т.С. Танцевальный коллектив в клубе / А.А. Стенюшина, Т.С. Ткаченко.- М.: Сов. Россия, 1962. - 111 с.

## **Литература для детей и родителей**

1. Туганов М.С. Осетинские народные танцы / М.С. Туганов. - Сталинири : Госиздат Юго-Осетии, 1957. - 47 с.
2. Уарзиати В.С. Праздничный мир осетин/ В.С. Уарзиати.- Владикавказ: СОИГИ, 1995.- 248 с.
3. Осетинские народные сказки. / Запись текстов, перевод, предисловие и примечания Г.А. Дзагурова. – М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1973. - 598 с.

## Приложение №1 Дыхательные упражнения.

### 1. Упражнение «насос».

Сядьте прямо, ладонями упритесь в колени, полностью не выпрямляйтесь и назад ни в коем случае не откидываетесь.

Слегка наклонитесь вперед (голова откинута вниз, руки в локтях согнуты) – шумный короткий вдох носом (как хлопок в ладоши). Слегка разогнитесь, но не выпрямляйтесь до конца (ладони по-прежнему на коленях, руки в локтях чуть выпрямляются) – выдох уходит через нос или через рот незаметно. Снова сразу же легкий наклон вперед с опущенной вниз головой – резкий шумный вдох. Опять слегка разогнитесь – выдох ушел через нос или через рот абсолютно пассивно. Сделали два вдоха-движения – отдохните несколько секунд (3-5-7, но не больше), и снова по два вдоха-движения или по четыре вдоха-движения (поклона) подряд. И снова отдых, затем вновь вдох-движение.

Отдыхайте после каждых 2 или 4 вдохов-движений до 10 секунд.

«Шмыгайте» так в течение 5-10 минут.

Рекомендуется перед тем как делать упражнение, надеть широкий ремень. Строго по талии, можно заменить его длинным шарфом или полотенцем.

И когда вы шумно «шмыгаете» носом (сидя с опущенной головой), поясницей как бы упираетесь в пояс, ощущайте его, посылая вдох в спину на предельную глубину легких.

### 2. Упражнение «обними плечи», «повороты головы».

Оба упражнения выполнять сидя. Все упражнения надо делать по 2 или 4 вдоха-движения подряд, без остановки, затем отдых до 10 секунд и снова по 2 или 4 вдоха-движения.

### 3. Упражнение.

Наклонитесь вниз к полу, опустив кисти рук чуть ниже колен, и «повисите» так несколько секунд. Или упритесь руками в колени, в этой же самой позе. И сделайте несколько действительно глубоких спокойных вдохов носом или ртом, посылая воздух в спину, то есть в поясницу.

#### 4. Упражнение «восьмёрки».

Сделайте мгновенный вдох на поклоне вперед (лучше носом, а не ртом). Не выпрямляясь, крепко задержите воздух в «спине», и на одном крепко задержанном вдохе считайте вслух до 8, столько раз, сколько «восьмёрок» получится. Если вам воздуха уже не хватает, нужно снова вдохнуть и прекратить счет. Отдохните несколько секунд и снова на одном входе постарайтесь просчитать вслух как можно больше «восьмёрок». Очень хорошо, если на одном задержанном вдохе у вас получится просчитать от 10 до 15 «восьмёрок».