

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмы Севера» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р.

3. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 03.09.2019 № 467.

4. СанПиН 2.4.4. 3172 -14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

5. Приказа Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09 – 3242 от 18.11 2015 года.

7. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 года №298н «От утверждения профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

***АННАТАЦИЯ***

Танцы у народов Севера, являлись любимым развлечением, и без них не обходилось ни одно общественное или семейное торжество. Зародившись в глубокой древности, хореография народов Севера создавалась и оттачивалась веками, вырабатывая множество интересных исполнительских форм и приемов. Труд и быт, условия и образ жизни, героика наездничества, стойкость духа и чувство достоинства, гордость и самообладание - все это отразилось в северных танцах. В танце молились богам, на языке танца выражали любовь и ненависть, добро и зло, радость и горе.

Занятия северными танцами способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют определенные эстетические принципы и ценности, а также позитивные физиологические показатели ребенка: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение, придает движениям четкость, уверенность и красоту.

***НАПРАВЛЕННОСТЬ***

Дополнительная общеразвивающая программа имеет художественную направленность и предназначена для обучения детей технике исполнения северных танцев, развитие хореографических способностей. По уровню освоения форма занятий: групповая, индивидуальная. По времени реализации двухгодичная.

***НОВИЗНА*** Новизна программысостоит в личностно ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, а прежде всего в том, чтобы создать каждому обучающемуся все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

***АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ***

Актуальность данной программы связана с тем, что занятия северными танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление, фантазию, дают гармоничное, пластичное развитие. Особое внимание уделяется изучению быта, нравов, традиций танцевальной культуры северных народностей, развивают эмоционально-нравственную и сенсорную культуру личности, пробуждают способность видеть, ценить и создавать красоту в жизни и искусстве; развивать воображение и творческие способности, закладывать основы художественной культуры современного человека. А также воспитывается любовь к культуре и традициям народов Севера.

Хореографические занятия северным танцем подразумевает углубленное знакомство и практические занятия к формам фольклора: к языку, литературе, танцам, играм, мифам, ритуалам и ремеслам. Программа ориентирована на формирование доброжелательной атмосферы на занятиях, прививает уважительное отношение к сохранению народных традиций, развитию навыков сотрудничества и сотворчества.

***ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ***

Объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности.  Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

***ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ***

Ознакомить детей с обычаями и элементами танцевального искусства коренных малочисленных народов севера и сформировать умения и навыки в изучении элементов фольклорных танцев малочисленных народов севера.

**В процессе реализации программы решаются следующие основные задачи:**

***Обучающие задачи:***

Обучение разнообразным хореографическими техниками;

Знакомство с основами художественного искусства;

Обучение умению выразительности в передаче национального колорита через танцевальные движения и пластику;

Расширение знаний о народных традициях коренных жителей Севера.

***Развивающие задачи:***

Развитие чувства ритма, музыкального слуха, танцевальной выразительности;Развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;Развитие выворотности ног;

Развитие волевых качеств личности (терпение, умения доводить работу до конца).

***Воспитательные задачи:***

Воспитание любви к природе и окружающему миру;

Воспитание эстетических чувств;

Воспитание трудолюбия, коллективизма, человечности и милосердия, обязательности и ответственности;

Воспитание осознанного отношения к восприятию музыки, чтобы открыть для него богатый мир добра, света, красоты и научить творческой деятельности.

***ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ***

Идея программы – диалог с танцевальной культурой народов Севера, позволяющий обучающимся построить субъективно-значимое отношение с культурой и обрести себя как субъект культуры. Программа включает в себя достижения северной культуры и культурные традиции, отвечает задачам становления гражданского общества и правового государства и соответствует интересам, образовательным потребностям и учитывает уровень развития детей; обеспечивает развитие мотивации личности подростка к познанию и творчеству, личной культуре, а также развитию коммуникативных способностей. Помимо обучения, воспитания и творческого развития личности, программа решает ряд социально значимых проблем, таких как: обеспечение занятости подростков, их самореализация и социальная адаптация, формирование здорового образа жизни, профилактика безнадзорности, правонарушений и других асоциальных проявлений среди детей. Программа в полном объеме обеспечивает эмоциональное благополучие и стимулирует мотивацию подростков к познанию и творчеству. Содержание программы направлено на изучение характерных особенностей, манеры и техники исполнения танцев Северных народов.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы от 5 до 18 лет.  В объединение принимаются все желающие на основании заявления от родителей и медицинской справки.

***СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

Программа рассчитана на 2 года обучения. Возраст обучающихся от 5 до 18 лет. Продолжительность занятий для обучающихся составляет: 5–7 лет -30 минут, для 7- 18 лет – 45 минут. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 204 часа.

***ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ***

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст | Количество детей в группе | Количество часов в году |
| I год обучения | 5 – 18 лет | 13-15 человек | 204 часа |
| II год обучения | 5 – 18 лет | 11-12 человек | 204 часа |

Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической репетиционной работе.

***Формы занятий:*** традиционное занятие; комбинированное занятие; практическое занятие; праздник, конкурс, фестиваль; репетиция; концерт, открытый урок.

***Формы организации деятельности воспитанников на занятии:***фронтальная;в парах;групповая;индивидуально-групповая;

***Структура занятия состоит:***

5 минут – организационная часть (план занятия).

10 минут - разминка (повышение температуры тела, ускорение кровотока, растяжка)

20 минут – основная часть (изучение элементов и узоров танцев).

5 минут - комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания.

5 минут – подведение итогов занятия (закрепление).

***ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

***В результате освоения содержания программы по фитнес-аэробики***

***первого года обучения обучающиеся должны:***

***Знать:***

Названия основных танцевальных движений и элементов;

Основы северного фольклора (традиции, обряды, народные игры, песни, танцы, отличительные особенности сценического костюма и народно-сценического танца). Позиции ног и рук.

***уметь:***

Исполнять основные движения северного танца.

Выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами

***К концу второго года обучения учащиеся будут:***

***знать:***

Манеру исполнения национальных танцев.

***уметь:***

Поставить рисунок танца.

Правильно исполнять основные элементы упражнений.

Четко выполнять изученные элементы танца.

***ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ***

***УСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА***

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля: входной, текущий, промежуточный и итоговый.

В начале учебного года проводится **входной контроль** с целью определения развитости способностей, наличия интереса к танцевальному искусству. Данный контроль позволяет определить эффективность обучения   по программе, внести изменения в учебный процесс. В течение учебного года проводится **текущий и промежуточный контроль**, целью этого контроля является определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Текущий контроль проводится на каждом занятии в виде контроля правильности выполнения упражнений, промежуточный контроль – участие в мероприятиях МКУ ДО ЦДОД в течение учебного года. В конце учебного года проходит отчетный концерт (**итоговый контроль**).

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым ребенком. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

В учебном процессе важная роль отводится воспитательной работе. Это не только экскурсии, посещение выставок, музея, концертов, но и цикл бесед по этике и эстетике, основам безопасности жизнедеятельности и здоровому образу жизни.

Работа с родителями предполагает проведение родительских собраний в начале и конце учебного года, открытых занятий.

Организационная работа строится с учетом целей и задач, содержания и формы работы объединения. Она заключается в составлении расписания занятий (количество часов, время занятий), ведении журнала посещаемости, выборе родительского комитета, составлении тематических планов, заботе о чистоте и порядке в кабинете, сохранности станков, зеркал, музыкального инструмента, проверке внешнего вида учеников (форма, прическа, обувь), беседах с родителями о целях и задачах, перспективном плане работы объединения, предстоящих выступлениях и конкурсах, поездках.

***УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***

***Первый год обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1. | Вводное занятие. Знакомство с преподавателем. Общие сведения об объединении «Ритмы Севера». Обсуждение расписания плана работы на учебный год | 1 |  | 1 |
| 2. | Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. Инструктажа по технике безопасности, по предупреждению травматизма на занятиях, при проведении «Экзерсиса» у станка. | 1 |  | 1 |
| 3. | Теоретическая подготовка:   1. Содержание занятий по хореографии на 1-ом году обучения. 2. «Что такое танец?» 3. «Жизнь народов Севера» 4. «Что такое экзерсис?» | 1  1  1  1 |  | 4 |
| 4. | Позиции рук |  | 10 | 10 |
| 5. | Позиции ног |  | 10 | 10 |
| 6. | Основные движения в северных танцах | 2 | 24 | 26 |
| 7. | Основные ходы и движения на месте | 1 | 14 | 15 |
| 8. | Комплекс общеразвивающих упражнений на различные группы мышц. |  | 24 | 24 |
| 9. | «Экзерсис» у станка | 2 | 14 | 16 |
| 10. | Ходьба разного характера. Разучивание шагов, переходов, прыжков, поддержек, перестроений. |  | 14 | 14 |
| 11. | Танец «Северное сияние» | 1 | 26 | 27 |
| 12. | Танец «Полет чайки» | 1 | 26 | 27 |
| 13. | Танец «Северный хоровод» | 1 | 26 | 27 |
| 14. | Итоговое занятие |  | 2 | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **14** | **190** | **204** |

***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***

***Первый год обучения***

**1. Вводное занятие**

*Теория:* Организационные вопросы. Введение в образовательную программу объединения «Ритмы Севера». Цели. Задачи.

**2.Инструкция по Т.Б.**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности, правила и традиции объединения «Ритмы Севера», правила поведения на занятиях.

**3. Теоретическая подготовка**

*Теория:* Беседы и презентации на тему: Содержание занятий по хореографии на 1-ом году обучения, «Что такое танец?», «Жизнь народов Севера», «Что такое экзерсис?».

**4.Позиции рук**

*Практика:* Изучение позиции рук 1,2,3.

**5.Позиции ног**

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

**6.Основные движения в северных танцах**

*Теория:* Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

*Практика:* Положения рук

Положения рук при вольной импровизации танца

Положения рук при изображении птиц и животных

Движения рук

Движения верхней части тела (голова, плечи, корпус).

**7. Основные ходы и движения на месте**

*Теория:* Знакомство детей с элементами ходьбы (шаг энергичный, бодрый, торжественный, узорный шаг, прыжки). Умение дышать во время прыжка.

*Практика:* Толчкообразные движения ног Переступания с ноги на ногу Повороты Шаг с одним толчком в коленях Шаг накрест Шаг накрест с поворотом на 180

**8. Комплекс общеразвивающих упражнений на различные группы мышц**

*Теория:* Знакомство детей с упражнениями на различные группы мышц.

*Практика:* Выполнения тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

**9. «Экзерсис» у станка**

*Теория:* Беседа и видео-просмотр «Что такое экзерсис?»

*Практика:*

1.  Plies

2. Battements tendus

3. Battements tendus jetes

4. Ronds de jamde par terre из I поз.ног во II поз.ног и из II п.н в I поз.ног

5. Grand battements jetes

6. Releves — лицом к станку

7. Лицом к станку перегибы корпуса

**10. Ходьба разного характера.**

*Практика:* Разучивание шагов, переходов, прыжков, поддержек, перестроений.

Движение в соответствии с характером музыки.

«Хороводный шаг». Плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений. Синхронность.

«Пружинящий шаг». Учащиеся делают легкий подскок и немного приседают. «Поскоки». Художественные прыжки в высоту и длину.

**11. Танец «Северное сияние»**

*Теория:* Видео-показ и просмотр методики исполнения основных движений танца

*Практика:* Составление и изучения этюдов на основе изученных танцевальных элементов.

**12.Танец «Полет чайки»**

*Теория:* Видео-показ и просмотр методики исполнения основных движений танца

*Практика:* Составление и изучения этюдов на основе изученных танцевальных элементов.

**13.** **Танец «Северный хоровод»**

*Теория:* Видео-показ и просмотр методики исполнения основных движений танца

*Практика:* Составление и изучения этюдов на основе изученных танцевальных элементов.

**14. Итоговое занятие**

*Теория:* Вопросы и объяснения по разделам программы

*Практика:* Задания по разделам программы. Подведение итогов за год.

***УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***

***Второй год обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1. | Вводное занятие. Общие сведения об объединении «Ритмы Севера». Обсуждение расписания плана работы на учебный год | 1 |  | 1 |
| 2. | Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. Инструктажа по технике безопасности, по предупреждению травматизма на занятиях, при проведении «Экзерсиса» у станка. | 1 |  | 1 |
| 3. | Теоретическая подготовка:   1. Содержание занятий по хореографии на 2-ом году обучения. 2. «История танцевальных движений» 3. «История бубна» 4. «Музыка севера» | 1  1  1  1 |  | 4 |
| 4. | Основные движения в северных танцах | 2 | 24 | 26 |
| 5. | Основные ходы и движения на месте | 1 | 14 | 15 |
| 6. | Комплекс общеразвивающих упражнений на различные группы мышц. |  | 24 | 24 |
| 7. | Танцевальная этюды, игры, танцы |  | 20 | 20 |
| 8. | «Экзерсис» у станка | 2 | 14 | 16 |
| 9. | Ходьба разного характера. Разучивание шагов, переходов, прыжков, поддержек, перестроений. |  | 14 | 14 |
| 10. | Танец «Танец соболей» | 1 | 26 | 27 |
| 11. | Танец «Морской мир» | 1 | 26 | 27 |
| 12. | Танец «С бубном» | 1 | 26 | 27 |
| 13. | Итоговое занятие |  | 2 | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **14** | **190** | **204** |

***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***

***Второй год обучения***

**1. Вводное занятие**

*Теория:* Организационные вопросы. Введение в образовательную программу объединения «Ритмы Севера». Цели. Задачи.

**2.Инструкция по Т.Б.**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности, правила и традиции объединения «Ритмы Севера», правила поведения на занятиях.

**3. Теоретическая подготовка**

*Теория:* Беседы и презентации на тему: Содержание занятий по хореографии на 2-ом году обучения, «История танцевальных движений», «История бубна», «Музыка севера».

**4.Основные движения в северных танцах**

*Теория:* Повтор элементов танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

*Практика:* Положения рук

Положения рук при вольной импровизации танца

Положения рук при изображении птиц и животных

Движения рук

Движения верхней части тела (голова, плечи, корпус).

**5. Основные ходы и движения на месте**

*Теория:* Повтор элементов ходьбы (шаг энергичный, бодрый, торжественный, узорный шаг, прыжки). Умение дышать во время прыжка.

*Практика:* Толчкообразные движения ног Переступания с ноги на ногу Повороты Шаг с одним толчком в коленях Шаг накрест Шаг накрест с поворотом на 180

**6. Комплекс общеразвивающих упражнений на различные группы мышц**

*Теория*: Повтор упражнений на различные группы мышц.

*Практика:* Выполнения тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

**7.Танцевальная этюды, игры, танцы**

*Практика:* Исполнение танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Игровой комплекс.

**8. «Экзерсис» у станка**

*Теория:* Беседа и видео-просмотр «Что такое экзерсис?»

*Практика:*

1.  Plies

2. Battements tendus

3. Battements tendus jetes

4. Ronds de jamde par terre из I поз.ног во II поз.ног и из II п.н в I поз.ног

5. Grand battements jetes

6. Releves — лицом к станку

7. Лицом к станку перегибы корпуса

**9. Ходьба разного характера.**

*Практика:* Разучивание шагов, переходов, прыжков, поддержек, перестроений.

Движение в соответствии с характером музыки.

«Хороводный шаг». Плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений. Синхронность.

«Пружинящий шаг». Учащиеся делают легкий подскок и немного приседают. «Поскоки». Художественные прыжки в высоту и длину.

**10. Танец «Танец соболей»**

*Теория:* Видео-показ и просмотр методики исполнения основных движений танца

*Практика:* Составление и изучения этюдов на основе изученных танцевальных элементов.

**11.Танец «Морской мир»**

*Теория:* Видео-показ и просмотр методики исполнения основных движений танца

*Практика:* Составление и изучения этюдов на основе изученных танцевальных элементов.

**12.** **Танец «С бубном»**

*Теория:* Видео-показ и просмотр методики исполнения основных движений танца

*Практика:* Составление и изучения этюдов на основе изученных танцевальных элементов.

**13. Итоговое занятие**

*Теория:* Вопросы и объяснения по разделам программы

*Практика:* Задания по разделам программы. Подведение итогов за год.

***ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ***

Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.

СД – диски

Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.

Коврики.

***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ***

1. Иванова-Унарова З.И. Традиционное искусство народов Севера (эвенки, эвены, юкагиры, долганы, чукчи, коряки). 2016г
2. Народы крайнего Севера и Дальнего Востока России Н30 в трудах исследователей XX в. / Сост. Т.Н. Емельянова, М.В. Южанинова. - М.: Северные просторы, 2016г.

Бабакин, Б., С. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Уч. Пособие / Б. С. Бабакин, А. Э. Суслов, Ю. А. Фатыхов и др. - СПб.: Планета Музыки, 2016.