

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»



Принято решением педсовета
Протокол № 01
от «15» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И. о. директора МКУ ДО ЦДОД
_____ А.А. Солодянкина
«15» сентября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ритмы Севера»

Направленность программы: художественная

Тип программы: модифицированная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Шохина Галина Алексеевна
педагог дополнительного образования

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 программы состоит 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-аэробике 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 jambe 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: 5. Содержание занятий по хореографии на 2-ом году обучения. 6. «История танцевальных движений» 7. «История бубна» 8. «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.

<i>Практика:</i>	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 jambe 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 НЗ0 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.