

Управление образования и молодёжной политики администрации
муниципального образования Александровский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Александровский районный центр дополнительного образования «ДАР»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» мая 2025 г.
протокол № 3

«Утверждаю»
Приказ от «31» мая 2025г. № 33
Директор МБУДО «АРЦДО «ДАР»
 Д.А.Хвисяук



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

художественной направленности

«Моделинг»
(театрализованное дефиле)

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 2 года

Педагог дополнительного образования:
Краснова Жанна Вячеславовна
высшая квалификационная категория

г. Струнино
2025 г.

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Моделинг» разработана на основе следующих нормативно-правовых актов и методических рекомендаций:

1. Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р)
3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Примерных требований к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844.
7. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
8. Устава МБУДО «АРЦДО «ДАР».
9. Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденное приказом директора по учреждению от 01.03.2023 года №30.

Направленность - художественная.

Уровень реализации программы – базовый.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом детей и их родителей на подобные программы развития школьников. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации МБУДО «АРЦДО «ДАР» приобретает развитых, творческих детей с гармоничным отношением к миру и себе, дети приобретают знания, навыки и умения, способствующие устранению подростковых комплексов, проблем переходного периода, определению с дальнейшей профессией, хобби. Также при реализации программы дети имеют возможность выезжать за пределы родного города, что позволяет расширить кругозор и общее развитие.

Отличительные особенности. Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Программа «Моделинг» является модифицированной образовательной программой, составленной на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дефиле». Автор-составитель педагог дополнительного образования МАУ ДО «Центр детского творчества» г.Водкинск.

Новизна программы

Новизна данной программы заключается в расширении содержания учебного материала за счет включения новых разделов: «Фотопозирование и фотосъемки», «Актёрское мастерство», «Мероприятия и участие в концертах».

В данной программе используется индивидуальный подход с учетом возрастных и творческих особенностей обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы выражается в использовании педагогом комплекса занятий, по теории и практике дефиле, фотопозирования, актёрского мастерства, ритмики, который позволит приобрести обучающимся уверенность в себе и возможно начать модельную карьеру.

Адресат программы: программа «Моделинг» базового уровня создана для детей в возрасте 6-18 лет различных способностей, объединенных одним интересом.

Срок реализации: 432 учебных часа (1год-216 часов; 2 год 216 часов).

Срок освоения программы –2 года, 18 месяцев, 144 учебных недель.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 академических часа с перерывом 5-10 мин.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса –групповая. Группы сформированы из обучающихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы).

Форма реализации: не сетевая.

Цель и задачи программы.

Цель – развитие личности ребёнка, способного к творческому самовыражению через приобретение навыков красивого движения на сцене посредством культуры дефиле, хореографии, актерского мастерства, фотопозирования.

Задачи:

Личностные:

- содействовать личностному росту обучающихся;
- привить навыки работы в группе;
- формировать культуру общения;

- формировать позитивную установку на здоровый образ жизни;
- воспитать трудолюбие и установку на результат.

Метапредметные:

- пробудить интерес к миру моды, красоты, музыки, хореографии, дефиле;
- выявить, раскрыть и развить заложенные в ребёнке способности;
- развить творческий потенциал, культуру личности, индивидуальность;
- развить концентрацию внимания, сообразительность, чувство ритма, пластики, правильной походки, координации движений.

Предметные:

- обучить основам дефиле, ритмики, актёрского мастерства, фотопозирования;
- обогатить словарный запас обучающихся на основе использования соответствующей терминологии;
- ознакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами, техникой безопасности.

Содержание программы:

Учебный план 1-й год обучения.

№	Наименование раздела темы	Количество часов			Формы аттестации, Контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Правила ТБ, ПБ, правила поведения.	4	4	8	Беседа,опрос.
2	Ритмика.	15	37	52	Контрольное занятие.
3	Основы дефиле, модельного шага.	6	36	42	Наблюдение.
4	Основные остановки, повороты в дефиле.	6	23	29	Контрольное занятие.
5	Фотопозирование и фотосъемки.	6	10	16	Контрольное занятие.
6	Актерское мастерство.	2	27	29	Наблюдение.
7	Разводки дефиле в группах.	2	20	22	Наблюдение
8	Мероприятия, участие в концертах.		18	18	Выступления.
Итого: 216 часов					

Содержание учебного плана:

1. Вводные занятия.

Теория: набор детей в объединение, знакомство с педагогом, знакомство детей друг с другом и традициями коллектива, просмотр фото и видеоматериала.

Практика: день открытых дверей коллектива, экскурсия в костюмерную комнату образцового театра моды «Стиль», просмотр фото и видеоматериалов

выступлений старших воспитанников. Инструктаж по технике безопасности, ознакомление с правилами поведения на занятии и переменах. Правила дорожного движения.

Контроль: беседа, опрос.

2. Ритмика.

Теория: Определение понятий музыка, ритм, такт, темп, танцевальный марш.

Практика: Комплекс упражнений для формирования тела.

Изучение позиций ног. Первая позиция: ступни развернуты носками в стороны по одной прямой линии, выворотню, пятки соединены. Вторая позиция: ступни также развернуты по одной прямой, но пятки отстоят одна от другой на расстоянии длины ступни. Третья позиция: ступни стоят одна перед другой, пятка одной ноги плотно примыкает к середине ступни другой. Четвертая позиция: ступни ног стоят параллельно одна против другой на расстоянии длины ступни. Носок одной ноги приходится против пятки другой. Пятая позиция: ступни стоят выворотню, одна перед другой, и плотно примыкают друг к другу. Носок одной ноги должен находиться у пятки другой. Шестая позиция: Ноги стоят ровно вместе.

Контроль: контрольное занятие.

3. Основы дефиле, модельного шага.

Теория: техника модельного шага, техника выполнения «возвратного шага». Техника работы рук, техника «до-за-до», правило «правой руки», «квадрат». Особенности движения по кругу, спиной. Особое место в дефиле уделяется бедру. При шаге бедро должно идти четко по диагонали и являться конечной точкой при шаге. Знакомство с понятием дефиле - работа на подиуме. Специфика модного показа. Понятия о терминах - "три фиксации", "держат взгляд", демонстрация одежды. Просмотр видео.

Практика: приобретение навыков правильного модельного шага способствуют упражнения, которые важно правильно выполнять учащимся, такие как простой шаг по прямой линии, остановка после движения, «возвратный шаг» как разновидность остановки, "три фиксации", "держат взгляд». Работа с кистями рук, чередование движения с руками и без рук. Полный поворот тела вокруг своей оси. Работа в парах, смена своего положения относительно партнера. Простой шаг со смещением по диагонали, «квадрат». Движение по кругу и спиной. Учащиеся после изучения темы должны овладеть основами дефиле и модельным шагом.

Контроль: наблюдение.

4. Основные остановки, повороты в дефиле.

Теория: После того, как ребята освоили модельный шаг и научились правильно держать корпус, вводятся понятия об остановках и поворотах в дефиле.

Практика: Ребята получают знания об основных остановках таких как: свободная остановка, при которой вес тела перемещается на одну ногу, бедро выводится в сторону, другая нога в расслабленном состоянии, руки находятся на поясе; классическая закрытая остановка потретей позиции ног требует особого контроля, так как при этой остановке нужно правильно держать корпус, работают только ноги, корпус и бедра остаются неподвижными, руки на поясе. Знакомятся с поворотами в дефиле: малый поворот выполняется потретей позиции на счет 1,2,3 выполняется поворот, на 4 поворачивается голова, на 5 делает шаг нога и продолжается движение; двойной поворот, он выполняется на счет 1,2,3,4 как малый, на счет 5,6,7,8 выполняется поворот по третей позиции в сторону к

зрителям. Эти два поворота можно считать основными, следовательно, нужно начинать обучение с них. Так же существуют: малый неполный и двойной неполный повороты, где конечная точка выполняется в профиль к зрителю, то есть боком. Затем разучиваются более техничные повороты такие как: штопор, двойной со штопором, малый с поворотом в сторону и т.д. Штопор- это поворот на счет 1,2,3,4 на 360 градусов, то есть это быстрый, крученный поворот, который требует определенных навыков. Далее в процессе разучивания эти повороты комбинируются и к ним добавляются различные элементы в зависимости от стиля композиции и музыки. По окончании изучения темы проводится контрольный урок, где воспитанники демонстрируют свои умения по изученной теме.

Контроль: контрольное занятие.

5. Фотопозирование и фотосъемки.

Теория: педагог рассказывает о понятиях фотопозирование, фотосъемка, фотопозы, фотомодель. Фотопозирование - это некий инструмент, который делает фотографию понятной для зрителей - это эмоции, настроение, движение, состояние и т.д. и все это мы показываем, доносим с помощью позирования.

Практика: на первом году обучения мы затрагиваем такие темы как «Фотопозы стоя» для фотографии в полный рост и «Фотопозы сидя» на кубе или стуле. Воспитанники изучают позы по шаблонам, которые предлагает педагог, учат и переносят их на себя. По окончании изучения этих тем проводится контрольная фотосессия в классе или на природе, где педагог наблюдает за полученными знаниями по теме «Фотопозирование».

Контроль: контрольное занятие.

6. Актерское мастерство и сценическое движение.

Теория: знакомство со сценической культурой, правилами поведения на сцене и за кулисами, сценический этикет. Знакомство с основными понятиями - центр сцены, мизансцена, правая или левая кулисы, край и линии сцены, готовность и сценическое внимание, держать паузу, темпоритм показа. Обсуждение любимых сказочных персонажей, беседа о настроениях человека, ассоциации, знакомство с пародией и с понятием импровизация.

Практика: Комплекс упражнений для формирования тела. Передвижение по сцене по заданным точкам. Передача характера и эмоций человека через движения, игра «Без слов», «Зеркало», «Статуя». Перевоплощение в сказочные персонажи, игра с любимыми игрушками, изучение возможностей движения лицевых мышц, гримасы. Изображение знакомых или известных людей через характерные движения и мимику, импровизации на различные темы (состояние души, явления природы). Дети получают основные знания по актерскому мастерству и сценическому движению.

Контроль: наблюдение.

7. Разводки дефиле в группах.

После изучения модельного шага и основных поворотов в дефиле учащимся предлагается составить небольшие разводки дефиле в группах, которые могут пригодиться для дальнейших постановок и выступлений.

Практика: репетиции.

Контроль: наблюдение.

8. Мероприятия . Участие в концертах.

Воспитанники демонстрируют то, чему они научились в течение года. Участвуют в мероприятиях, показывают умение вести себя и держаться на сцене. Это происходит на различных концертах, выставках. На этих мероприятиях у детей вырабатывается уверенность в себе и в своих силах, исправляются ошибки, находятся новые идеи и дополнения

Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Техника безопасности.	8	4	4	Беседа
2	Ритмика. Сценическая пластика.	37	10	27	Практическое занятие
3	Дефиле, модельный шаг	62	15	47	Практическое занятие
4	Актерское мастерство	20	8	12	Практическое занятие
5	Фотопозирование	15	5	10	Фотосессия
6	Грим. Визаж.	29	14	15	Практическое занятие
7	Подготовка к мероприятиям. Репетиции.	30	10	20	Наблюдение
8	Участие в мероприятиях и конкурсах.	15	5	10	Результативность участия.
Итого часов.		216			

Содержание учебного плана:

Вводные занятия. Техника безопасности.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, ознакомление с правилами поведения на занятиях и на переменах, правила дорожного движения и поведения на улице.

Практика: ознакомление с планом работы на предстоящий учебный год, выбор актива объединения, согласование расписания. Мастер-класс для новых участников объединения. Повторение пройденного материала за предыдущий год.

Контроль: беседа.

Ритмика.

Теория: Осанка фигуры человека. Понятие «осанки». Многообразие типов осанки. Факторы, влияющие на формирование осанки. Нарушения осанки, связанные с искривлениями позвоночника: кифоз, лордоз, сколиоз. Комплекс упражнений на исправление осанки при сколиозе. Типы осанок и их характеристики: нормальная, перегибистая, сутулая, сутулуперегибистая.

Правильная осанка. Понятие «правильной осанки».

Наблюдение и исследование своей осанки. Фиксация положений своего тела при различных видах деятельности: за сто лом, при ходьбе и т. д.

Выявление нарушений.

Определение типа своей осанки, ее анализ, повод к размышлению.

Рекомендация соответствующих занятий как общеукрепляющих.

Практика: Знакомство с комплексом упражнений.

Контроль: Практическое занятие.

Сценическая пластика.

Теория: Понятие «пластики». Пластика и музыка. Разница понятий «движение под музыку» и «движение на музыке».

Пластика и костюм. Взаимосвязь пластики движений человека со стилем его одежды. Отражение стиля костюма в стиле шага и танцевальных элементах.

Пластика и эмоции. Понятие «эмоций». Виды эмоций. Выражение лица человека в зависимости от его внутреннего состояния. Мимика. Жесты как способ выразить эмоции. Жестикуляция. Язык жестов. Пантомима - синтез мимики и пластики жеста. Известные мимы и театры пантомимы.

Пластика и танец. Танец - гармония музыки и движения. Виды танцев: народный, классический, эстрадный, балльный, спортивный. Специфика аэробики, ритмики, художественной гимнастики как синтеза музыки, танца и спорта. Специфика дефиле как синтеза музыки, танца и моды (модного костюма, подиумного шага). Танцевальная пластика народов мира. Махмуд Эсамбаев - мастер сценической пластики. Комплекс танцевальных элементов аэробики.

Практика: Иллюстрация «движений под музыку» (музыкальные игры в сопровождении музыки) и «движений на музыке». Пластический этюд.

Упражнения под музыку. «Воздушный бал», «Дискотека кузнечиков». Упражнения на основе музыки: «Ты катись, веселый мячик», «Сочини свой танец».

Изображение движений человека, одетого в: длинное вечернее платье; деловой костюм; короткую узкую юбку; карнавальный костюм; спортивный костюм; рабочую спецовку.

Знакомство с рисунками, изображающими эмоции.

Упражнение на развитие выразительности мимики: ролевые игры «У зеркала», «Кто я?», «Игра с платком», «Тренируем эмоции», «Изобрази эмоцию». Просмотр видеозаписи выступлений В. Полунина и его театра «Лицедеи».

Просмотр видеозаписи различных видов танца, ритмики, аэробики, художественной гимнастики. Упражнения: «Сочини свой танец», «Подари движение».

Просмотр записи выступлений учащихся театров и студий моды. Просмотр записи танцев М. Эсамбаева.

Пластичность отдельных частей тела. Пластика рук. Основные позиции рук: первая (внизу перед собой); вторая (в стороне); третья (перед собой); четвертая (в сторону и вверх); пятая (вверху). Специфика положений кистей рук манекенщицы.

Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса (из аэробики). Плавные движения рук «Ветерок». «Волна», «Ленточки», «Крылья», «Поющие руки».

Пластика «мягких» рук. Пластика «ломаных» рук. Фантазийная пластика рук.

Пластика головы и шеи. Постановка головы Изысканство поворотов и наклонов. Виды поворотов: запаздывающие, опережающие. Комплекс движений для головы и шеи (из аэробики).

Пластика ног. Позиция ног в танце, отличие позиции ног манекенщицы.

Виды танцевального шага: шаг с подскоком, приставной шаг, шаг галопа, переменный шаг, шаг польки шаг с притопом, припадание, «ковырялочка» с притопом, русский медленный, сочетание шагов галопа с шагом польки и другие.

Элементы народных и современных танцев: русский каблучный шаг; шаг с припаданием, «ковырялочка»; «бегунец»; «голубец»; «бульба»; чарльстон; твист; «автостоп»; «стирка».

Комплекс ритмических упражнений для ног (из аэробики).

Пластика тела. Понятие «гибкости тела». Необходимость развития гибкости для здоровья и хорошего настроения. Комплекс танцевально-ритмических упражнений для развития талии (из американской аэробики).

Разучивание позиций рук и отработка движений под музыку.

Запаздывание движения предплечья и кисти по отношению к плечу. Повторение движений за педагогом. Разучивание упражнений. Подключение к разминке. Знакомство с движениями и отработка под музыку.

«Зеркальный танец» (1-й вариант). «Зеркальный танец» (2-й вариант).

Игра «Согласованные движения». Пластические этюды за преподавателем «Танец огня», «Танец морских волн», пластические импровизации. Соединение с дефиле.

Разучивание движений. Ходьба под музыку с хлопком на сильную долю.

Разучивание различных видов танцевального шага и отработка их под музыку.

Зачет.

Разучивание танцевальных движений. Стажировка в школе народного танца, эстрадного танца.

Упражнение «Станцуй песню»: «Вдоль по бережку лебедушка плывет...»

Танцы-импровизации за преподавателем: «Калинка», «Ах вы, сени...».

Разучивание. Тренировка. Подключение к разминке.

Этюды: «Надувная кукла», «Из семени в дерево», «Водный карнавал».

Разучивание упражнений комплекса. Музыкально-ритмические техники: «Огонь-лед», «Море волнуется», «Джаз тела», «Лес», «Веселая зарядка», «Потянулись - сломались».

Грация и выразительность движений. Понятие «Грации». Грациозность кошки, других животных.

Характеристика движений человека: легкие, резкие, тяжелые, угловатые, гибкие, стремительные, грубые, порывистые, неуклюжие, тяжеловесные, энергичные, вальяжные, размеренные, ритмичные, реактивные, заносчивые, заторможенные, плавные, суетливые, скачущие, упругие, мягкие, уравновешенные, агрессивные, ленивые, вульгарные, спокойные и т. д.

Танец- это просто. Понятие «танца». Танцы, необходимые для развития общей пластичности и выработки движений и элементов дефиле, координации тела.

Танцы, способствующие двигательной раскрепощенности и развитию воображения.

Пластика мысли. Алфавит аутотренинга. Техника снятия психоэмоциональных напряжений, развитие образного видения.

Пластика образа модели. Зависимость пластики движений от характера музыки и образности демонстрируемой модели.

Наблюдение за движениями кошки.

Развитие движений словаря антонимов: подобрать смысловые пары, изобразить парные движения. Упражнения на демонстрацию движений. «Строители», «Гость и управитель», «Пробуждение на деревенском дворе», «Подари движение», «Отгадай, кто мы», «Скульпторы», «Сложи цифру». Игры-превращения.

Пластические этюды «Танец осеннего листа», «Танец розы», «Летка-енка». «Танец утят», «Полонез», «Русский лирический», «Вальс», «Фигурный вальс», «Макарена», «Гармоничный танец», «Зеркальный танец», «Свободный танец», «Танец на полу», «Экстатический танец», свободные танцевальные импровизации под музыку разных стилей, жанров, темпов. Составление композиций

Релаксации: «Путешествие на голубую планету», «Полет птицы».

Импровизации. Просмотр и анализ видеозаписей выступлений. Создание образности в соответствии с моделью и музыкой.

Контроль: практическое занятие

Дефиле, модельный шаг.

Теория:

Дефиле, или подиумный шаг. Понятие «дефиле» как свободное движение по подиуму на основе музыки, выстроенное в композицию в соответствии с замыслом демонстрации модели.

Походка. Типы походок. Осанка формирует походку. Походка и здоровье. Правильная походка, критерии походки. Спортивно-оздоровительный момент походки. Походка и возраст Походка и настроение. Рекомендации к выработке правильной походки.

Дефиле и танец. Своеобразие дефиле. Сходство и отличие от танцевального шага. Комплекс упражнений типа ходьбы на месте (из аэробики).

Практика:

Техника подиумного шага. Основная позиция в статике:

положение ног в 3-й закрытой позиции; развернутость носков наружу, согнутое колено, нога на носке; положение рук; свободно-пластичное вдоль тела; положение головы; прямо, взгляд вперед, подбородок горизонтально полу; положение плечевого пояса: расслабленно, плечи опущены, лопатки разведены; осанка: подтянутая, спина напряжена, живот втянут. Характеристика основного шага:

шаг с каблука, прямой ноги, с выносом бедра;

умеренность ширины шага, «линия пятки»;

чуть заметные движения плечевого пояса в противовес выносу бедра;

движения рук помогают общему движению.

Просмотр видеозаписи движения манекенщиц.

Наблюдение за походками учащихся. Анализ. Изображение разнообразных походок людей в импровизации.

Демонстрация походок.

Пластические этюды на изображение походок: походка и возраст; походка и настроение; походка и груз.

Сравнение с обычной ходьбой под музыку, с хлопками и без.

Отработка упражнений.

Демонстрация подиумного шага и его отработка.

Виды основного шага. Основной шаг с выносом ноги из-за такта, без поворота.

Поворот на полупальцах с переносом тяжести на другую ногу на 180° .

Линия движения: интервал, распределение пространства. Согласованность движений, одновременность поворотов.

Две линии движения: интервал, согласованность, распределение пространства.

Демонстрация основного шага и его отработка. Определение размера. Расчет шагов (4/4 - 8 шагов). Движение основным шагом по одному.

Отработка движений одной линией без музыки и на музыке.

Отработка движения основным шагом в 2 линии по 3 человека на встречу друг другу. Шаг-поворот на 180° . Движение до середины с плавным поворотом на 4-й шаг на 180° по одному с рукой (без руки). Вариант шага-поворота: с «общением» друг с другом. Вариант шага-поворота с перекрещиванием рук.

Отработка шага, положения рук, головы без музыки и под музыку по одному, линией и в 2 линии навстречу друг другу. Распределение пространства и линии.

Шаг-проходка. Шаг в сторону с поворотом на 360° с небольшим перекрестом ног и продолжением шага в сторону.

Демонстрация шага-проходки. Отработка по одному, без рук и с руками, под музыку (без музыки), в группе по 10-12 человек одновременно.

Поворот на месте на 360° . Положение ног. Устойчивость позиции. Положение корпуса. Опережающий поворот головы. Положение рук. Перекрест ног с подъемом на полупальцах и поворотом вокруг своей оси со сменой опоры на противоположную ногу. Основная позиция с другой ноги.

Демонстрация поворотов. Отработка по одному без музыки и на музыке.

Основной шаг-комбинация (с поворотом на 360°). Основной шаг (на 4-й шаг) - шаг-полный поворот и продолжение движения вперед без выноса ноги из-за такта.

Демонстрация основного шага. Отработка по одному без музыки и на музыке, с подключением рук. Работа линией навстречу друг другу. С другой ноги.

Выпад в сторону. Выпад в сторону без руки и с рукой из основной позиции. Рука на бедро или в сторону. Вариант с перекатом.

Демонстрация выпада. Отработка.

Шаг-композиция с выпадом в сторону. Основной шаг (на 4-й шаг) -выпад в сторону, продолжение движения вперед, поворот на 180° , без руки и с рукой.

Вариант: с выпадом, быстрым перекатом с ноги на ногу и продолжением движения вперед, поворот на 180° .

Вариант: основной шаг (на 4-й шаг) - выпад в сторону, пауза, возврат в предыдущее положение, продолжение движения вперед, поворот на 180° с выносом руки в сторону.

Демонстрация шага с выпадом. Отработка по одному, в паре, в линии, в 2 линии без музыки и под музыку.

Движение навстречу друг другу, как бы обходя друг друга. С другой ноги.

Демонстрация Отработка по одному, в паре, в линию, в две линии навстречу друг другу с рукой на бедро и в сторону, с музыкой, с другой ноги.

Поворот на 360° с перекрестом ног со сменой опорной ноги и выпадом в сторону без руки, рука на бедро, рука в сторону.

Демонстрация поворотов. Отработка по одному, в паре, в линию, в 2 линии навстречу друг другу под музыку с рукой.

Шаг композиция с поворотом на 180° и выпадом в сторону. Возврат в исходную позицию на свое место. Вариант: с выпадом и перекатом и движением в исходную позицию (с рукой и с поворотом головы на партнера). Демонстрация шага. Отработка по одному, в паре, в линию, в две линии навстречу друг другу с рукой на бедро, в сторону с поворотом головы (спиной друг к другу) на партнера, с музыкой.

Шаг с выпадом в сторону и движением по «квадрату». Основной шаг (на 4-й шаг) - шаг-выпад в сторону с поворотом на 90° , продолжение основного шага с новым выпадом - поворотом с полным описанием фигуры «Квадрат». Демонстрация шага. Отработка по одному, в паре, в линию по 2-3 человека, в 2 линии навстречу друг другу (перепостроение) под музыку.

Распределение сценического пространства. Варианты движения колонной (в затылок друг другу), линией по диагонали, массой в несколько рядов (в шахматном порядке).

Отработка всех элементов шага в положении: колонной, по диагонали, массой, под музыку, с рукой. Освоение сцены.

Распределение сценического времени. Понятие сценического времени, его плотность. Разнообразие движений на одном временном промежутке.

Отработка всех элементов движений по одному с интервалом времени (запаздыванием - «каноном»), по двое, группой, с музыкой. Создание иллюзии непрерывности движения.

Композиция. Постановка композиций из основных элементов шага.

Импровизации (без музыки и с музыкой). Составление простых и сложных композиций в соответствии со сценическим замыслом демонстрации модели самостоятельно или с педагогом. Составление групповых композиций для подиума и спектакля. Демонстрация моделей.

Разновидности дефиле.

Классический стиль.

Спортивный стиль.

Экстравагантный стиль.

Экспрессивный стиль дефиле- это более свободный стиль, который характерен плавной походкой, не зафиксированными руками, а также активными бедрами, которые визуально вырисовывают цифру 8.

Контроль: Практическое занятие.

Актерское мастерство.

Теория: Мысленное действие. Сценическое внимание. Целесообразное мышечное напряжение. Беспредметные действия. Взаимодействие и взаимозависимость партнеров. «Смотреть – и видеть!». «Слушать – и слышать!». Мысленное действие. Мышечный контролер. Понятие «Мышечного контролера». Мышцы, их роль в актерском мастерстве. Работа мышц и подчинение ее своей воле.

Перенос центра тяжести и точки опоры тела. Способы мгновенной ориентировки. «Ощущение» мускульного напряжения при поднятии мнимых тяжестей. Действия групповой взаимосвязи.

Практика. Физические упражнения на освобождение мышц. Физические упражнения на выработку умения ощущать работу мышц и подчинять ее своей воле.

Физические упражнения по освоению способов мгновенной ориентировки.

Воображение. Офантазирование предметов. Острота «внутреннего зрения».

Понятие «внутреннего зрения». Групповое фантазирование.

Практика. Упражнения по речевой деятельности: устное сочинение. Речевой практикум. Составление коллективного рассказа.

Сценическое внимание. Понятие о зрительном, слуховом, осязательном внимании.

Групповое внимание. Публичное одиночество.

Практика. Упражнения (тренинг) на выработку индивидуального и группового внимания, публичного одиночества.

Вера и сценическая наивность. Понятие о вере и сценической наивности.

Практика. Пластические этюды: «Птичья ферма», «Зоопарк», «Джаз», «Цирк», «Ожившие витрины», «Мастерская игрушек».

Темпо ритм. «Ощущение» чувства ритма. Одновременное действие нескольких человек на одной сцене в разных темпо ритмах.

Смена деятельности человека в зависимости от смены темпо ритма.

Практика. Выполнение специальных упражнений.

Характерность. Понятие «образа», «характера» в актерском искусстве. Особенности создания сценического характера. Техника создания образа на сцене.

Понятие пластической выразительности. Приемы пластической выразительности для достижения сценического образа и передачи характера.

Практика. Пластические этюды. Пластические импровизации.

Практика: Актерские тренинги и игры. Воспитанники закрепляют свои знания и умения по актерскому мастерству.

Контроль: практическое занятие

Фотопозирование и работа перед камерой.

Теория: Особенности мимики человека. Мимические мышцы. Лицевые мышцы. Особенности использования мимики при передаче образа в фотографии.

Практика: Актерский тренинг. Выполнение упражнений для развития мимических мышц человека. Использование мимики в фотопозировании. Работа и копирование эмоций человека по шаблонам, предлагаемых педагогом. Работа в парах, в группах, выполнение самостоятельных упражнений на мимику. По окончании изучения темы проводится контрольная фотосъемка «портрет и виды эмоций человека», где дети демонстрируют свои умения работы перед фотокамерой.

Контроль: фотосессия.

Грим, визаж, косметика и макияж.

Теория: Введение. Понятие «косметика». История развития косметики. Искусство ухаживать за собой.

Внешность. Понятие «внешность». Тип внешности. Черты лица. Формы и типы лица. Стилль и косметика. Понятие стилия и индивидуального образа человека. Соответствие индивидуальной косметики образу и стилю. Визаж - искусство украшения и оформления лица и тела. Визаж - образный макияж.

Визаж. Косметика и область ее применения: показ мод, «живые» картины художников, рекламные проспекты. Декоративная косметика и визаж: аквагрим и работа с аэрографом. Какой цвет Вам к лицу? Тело модели - неотъемлемая часть коллекции. Направление видажа пирсинг, татуировки, художественная роспись по телу. История возникновения грима. Анатомические основы грима. Применение грима в театральном искусстве. Роль образного грима.

Театральная косметика. Ее назначение, атрибуты: гримировальные краски, гримировальная паста, тональные карандаши, карандаш для век с оттенками, тени для век, крем пудра, жирные румяна. Значение театральной косметики. Мастера театрального грима.

Волосные изделия. Роль, виды волосных изделий, классификация (парики, бороды и т. д.) Грим и прическа. Первоначальные приемы применения грима. Общие принципы изменения формы лица. Схема грима. Несколько способов наложения тона. Элементарное правило по распределению румян

Каноны народного грима. Особенности грима китайского, японского, греческого, римского театров.

Умеете ли Вы отдыхать? Значение отдыха для поддержания хорошего вида лица и тела. Значение физкультуры и спорта в поддержании имиджа и образа. Лучший макияж и визаж - здоровый, активный, творческий образ жизни и хорошее самочувствие.

Практика: Определение типов внешности. Определение формы лица, черт лица и типа лица.

Уход за лицом. Основные типы кожи лица: жирная, сухая, смешанная, нормальная, угревая. Уход за разными типами кожи. Массаж кожи лица. Гимнастика для лица. Ассортимент косметической продукции. Косметические процедуры.

Определение типов кожи. Освоение порядка и техники массажа.

Декоративная косметика и макияж. Понятие «декоративная косметика». Из истории декоративной косметики. Понятие «макияж». Макияж и декоративная косметика. История макияжа.

Виды макияжа: дневной, вечерний, праздничный. Техника макияжа: вечернего, дневного, возрастного. Тенденции современного макияжа.

Цветовая гамма макияжа и тип внешности. Цветовая гамма макияжа и цветовая гамма гардероба.

Изучение ассортимента декоративной косметики.

Определение видов макияжа по фотоснимкам. Проработка техники макияжа: дневного и вечернего.

Определение индивидуальной цветовой гаммы. Подбор цветовой гаммы в соответствии с одеждой.

Уход за руками. Форма рук, пальцев, кистей. Маникюр. Техника проведения. Косметические препараты отечественных и зарубежных фирм. Правила хранения и пользования. Проблемы ногтей. Уход.

Демонстрация образцов.

Уход за ногами. Проблемы ног Уход. Ассортимент косметической продукции.
Уход за телом. Понятие «гигиена». Гигиена тела (общая). Средства по уходу за телом: дезодоранты, кремы, скрабы, лосьоны и т. д. Правила отбора.
Уход за волосами. Волосы - украшение женщины. Типы волос. Структура волос.
Цветовая гамма волос.
Прически повседневные и праздничные. Косметические средства для волос.
Определение типа волос.
Ароматы. Классификация запахов. Ассортимент ароматной продукции (мыло, духи, дезодоранты, туалетная вода и др.) Правила пользования.
Индивидуальный выбор ароматов в соответствии с типом внешности, темпераментом, образом.
Создание образности модели в макияже.
Подбор цветовой гаммы с учетом «образа» и модели одежды.
Грим. Цель и задачи гримирования.
Сравнение с декоративной косметикой для макияжа. Отличия.
Упражнения на выработку навыков наложения грима. Гримирование отдельных частей лица (бровей, глаз, губ, носа, подбородка, овала лица, шеи, ушей, рук).
Создание индивидуального характера. Примеры характерного грима. Примеры национального грима.
Мода и здоровье. Грим и визаж - особый уход за кожей лица.
Фитотерапия в дерматологии и косметике. Гигиена одежды, обуви, предметов быта.
Контроль: Практическое занятие.

Подготовка к мероприятиям. Репетиции.

Теория: Разводки дефиле в группах.

После изучения модельного шага и основных поворотов в дефиле учащимся предлагается составить небольшие разводки дефиле в группах, которые могут пригодиться для дальнейших постановок и выступлений.

Практика: репетиции.

Контроль: наблюдение.

Мероприятия. Участие в концертах

Практика: Учащиеся демонстрируют то, чему они научились в течение года. Показывают коллекции одежды образцового театра моды «Стиль», умение вести себя и держаться на сцене. Это происходит на различных мероприятиях, концертах, фестивалях, выставках. На этих мероприятиях у ребят вырабатывается уверенность в себе и в своих силах, исправляются ошибки, находятся новые идеи и дополнения. Это самые ответственные моменты для детей, где нужно показать все свои знания, умения и навыки, приобретенные за учебный год.

Контроль: результативность участия.

Планируемые результаты.

1 год обучения.

Личностные:

-привиты навыки работы в группе;

- сформирована культура общения;
- сформирована позитивная установка на здоровый образ жизни;
- воспитаны трудолюбие и установка на результат.

Метапредметные:

- пробужден интерес к миру моды, красоты, музыки, хореографии, дефиле;
- выявлены, раскрыты и развиты заложенные в ребёнке способности;
- развиты творческий потенциал, культура личности, индивидуальность;
- развиты концентрация внимания, сообразительность, чувство ритма, пластики, правильной походки, координации движений.

Предметные:

учащиеся будут уметь:

- определять ритм, такт, темп музыки;
- передвигаться по сцене по заданным точкам;
- использовать правильный модельный шаг;
- позировать перед фотокамерой.

учащиеся будут знать:

- комплекс упражнений для формирования тела;
- техники модельного шага;
- основные остановки, повороты в дефиле;
- особенности мимики человека;
- первоначальные основы актёрского мастерства.

2 год обучения.

Личностные:

- сформирована культура общения;
- привиты навыки работы в группе;
- сформирована позитивная установка на здоровый образ жизни;
- воспитаны трудолюбие и установка на результат.

Метапредметные:

- пробужден интерес к миру моды, красоты, музыки, хореографии, дефиле;
- выявлены, раскрыты и развиты заложенные в ребёнке способности;
- развиты творческий потенциал, культура личности, индивидуальность;
- развиты концентрацию внимания, сообразительность, чувство ритма, пластики, правильной походки, координации движений.

Предметные:

учащиеся будут уметь:

- правильно выполнять все остановки, простые повороты, комбинации поворотов в дефиле;
- работать как самостоятельно, так и в группе;
- уверенно исполнять комбинации шагов и поворотов в дефиле;
- передавать задуманный образ через мимику и движения тела;

учащиеся будут знать:

- сложные повороты в дефиле, композиции поворотов;
- упражнения для развития мимических мышц человека;
- актёрские тренировки и игры.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график.

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	2 сентября	31 мая	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
2	2 сентября	31 мая	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет комбинированного типа, для проведения лекционно-теоретических и практических занятий соответствующий нормам СанПиН, техники безопасности и пожарной безопасности;
- зал для репетиций;
- музыкальная аппаратура для проведения репетиций и занятий (ноутбук, колонки);
- мультимедийное оборудование (проектор, экран);
- костюмерная;
- коллекция костюмов для показа;
- большое зеркало;
- гимнастические коврики.

Кадровое обеспечение.

Занятия по программе проводит педагог, имеющий образование по профилю программы.

Для проведения дефиле и для проведения фотосессии, мастер классов приглашаются специалисты – визажист, парикмахер, фотограф, хореограф и др.

Формы аттестации/контроля

Проводится входная, текущая и промежуточная аттестация, целью которых является определение степени усвоения материала.

Входная диагностика проводится на начальном этапе программы в виде наблюдения.

Текущая аттестация проводится в конце каждого раздела учебного плана программы в виде беседы, опроса, наблюдения, контрольного занятия.

Промежуточная аттестация проводится в конце обучения по программе в виде дефиле или показательного выступления на отчётном концерте.

Контроль степени результативности реализации программы проводятся в виде участия учащихся в различных мероприятиях. В течение всего периода обучения планируется участие детей в выставках фестивалях, конкурсах, показах, смотрах. По мере реализации программы результаты обучения оцениваются по выполненным заданиям на контрольных занятиях и выступлениях на различных мероприятиях.

Оценочные материалы

Для выявления достижений учащимися планируемых результатов используются следующие диагностические методики:

1. Входящий тест (проверка знаний, умений, навыков на начальном этапе программы). Применяется в основном на вводном занятии. Оформляется в виде таблицы «Форма фиксации результатов входящего теста».
2. Текущий срез результатов освоения программы. Проводится после завершения раздела учебного плана по усмотрению педагога. Оформляется в виде таблицы «Результаты освоения» (название раздела);
3. Промежуточный срез (контроль) результатов освоения программы. Проводится после завершения обучения по программе. Оформляется в виде таблицы «Протокол промежуточной аттестации».

Результаты освоения раздела, ступени, программы в целом оцениваются по критериям, разработанным педагогом на основании планируемых результатов. Баллы ставятся в соответствии со следующими оценочными уровнями:

высокий уровень – программный материал освоен учащимся полностью, ребёнок имеет высокие достижения (победитель международных, всероссийских, областных конкурсов, района и т.д.);

средний уровень – программный материал освоен учащимся в полном объеме, при наличии несущественных ошибок; участвует в смотрах конкурсах и др. на уровне учреждения, города;

низкий уровень – программный материал освоен учащимся в неполном объеме, допускает существенные ошибки; участвует в конкурсах на уровне объединения.

Методические материалы

Многие, особенно в последнее время, хотят обучаться в школе моделей, для получения знаний и навыков, полезных не только в модельной деятельности, но и в повседневной жизни. И они правы, ведь никакое другое учебное заведение или курсы, не дадут целого комплекса знаний, направленного на формирование успешной личности, уверенной в себе и своей внешности. Поэтому нужно говорить о сути модельного обучения, не только в контексте подготовки к модельной карьере, но и как о полезном курсе, для любой молодой современной личности. Программа «Моделинг» — это комплекс знаний, по теории и практике дефиле, фотопозирования, актёрского мастерства, ритмики, который позволит приобрести уверенность в себе и возможно начать модельную карьеру.

Для реализации программы используются несколько видов занятий:

Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год.

Ознакомительное занятие – педагог знакомит детей с новыми методами работы в модельном искусстве (учащиеся получают преимущественно теоретические знания).

Обучающее занятие, основная задача которого - освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности. Характерными особенностями его является использование раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к основному движению.

Тренировочное занятие. Главная задача которого - подготовка детей к предстоящей работе, а также сохранение достигнуто уровня модельного мастерства. На этом занятии подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений. По сравнению с обучающим занятием тренировочное является более узконаправленным.

Контрольное занятие. Задача: подведение итогов освоения очередного раздела программы. Например, после освоения элементов дефиле провести "открытое занятие".

Показательное занятие. Главное здесь — это зрелищность, которая будет определяться уровнем модельного мастерства, оригинальностью подобранных номеров, согласованностью и высоким индивидуальным мастерством участников.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием систем дистанционного обучения.

В целях качественной подготовки обучающихся к промежуточной аттестации предусмотрено участие в конкурсных мероприятиях.

Список литературы.

Для педагога:

1. Алексеева Л. М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 208 с.
2. Гиппиус С. В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. Спб: ПраймЕВРОЗНАК, 2009. – 377 с.
3. Упине А.М. Дефиле: учебное пособие. –М.: 2010.-120 с.
4. Ф. В. Вархолов. Грим Учебное пособие. - М., Советская Россия,

5. А. Гольцов и др. Пособие по гриму. - М.. ВТО, 1961.

Для детей:

1. Вендровская С. 100 минут для красоты и здоровья. – М: ОЛМА ПРЕСС, 1993. – 112 с.
2. Ледина Г.Л., Рождественская О.С., Щербакова Л.С. Если хочешь быть красивой. – Красноярск: Кн. изд-во, 1988. – 151 с.
3. Клиновский В.И. Искусство позирования. Для моделей и фотографов. – Ниола 21 в, 2005. – 124 с

Интернет ресурсы:

<http://narodiume.ru> - как освоить навыки дефиле на подиуме.

<http://www.baby.ru> - Мастер-класс. Дефиле.

<http://lady.pravda.ru>. - Секреты легкой походки Одри Хепберн и Софи

<http://www.fizkultura-vsem.ru> - гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура.

Приложение к программе.

Календарно-тематическое планирование 1-й год обучения

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Примечание
1.			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	
2.			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	
3.			Экскурсия в костюмерную комнату образцового театра моды «Стиль».	
4.			Игры на знакомство.	
5.			Игры на знакомство	
6.			Просмотр фото и видеоматериалов выступлений старших воспитанников.	
7.			Просмотр фото и видеоматериалов выступлений старших воспитанников.	
8.			Просмотр фото и видеоматериалов выступлений старших воспитанников.	
9.			Определение понятий музыка, ритм, такт, темп, танцевальный марш. Игра «Оркестр».	
10.			Определение понятий музыка, ритм, такт, темп, танцевальный	

			марш. Игра «Оркестр».	
11.			Определение понятий музыка, ритм, такт, темп, танцевальный марш.Разминка. Игра «Оркестр».	
12.			Определение понятий музыка, ритм, такт, темп, танцевальный марш. Разминка.Игра «Оркестр».	
13.			Разминка.Комплекс упражнений для формирования тела.	
14.			Разминка.Комплекс упражнений для формирования тела.	
15.			Разминка.Комплекс упражнений для формирования тела.	
16.			Разминка.Комплекс упражнений для формирования тела.	
17.			Разминка.Комплекс упражнений для формирования тела.	
18.			Разминка.Комплекс упражнений для формирования тела.	
19.			Разминка. Изучение позиций ног.	
20.			Разминка. Изучение позиций ног.	
21.			Разминка. Повторение пройденного материала. Первая позиция.	
22.			Разминка. Повторение пройденного материала. Первая позиция.	
23.			Разминка. Повторение пройденного материала. Первая позиция.	
24.			Разминка. Повторение пройденного материала. Вторая позиция.	
25.			Разминка. Повторение пройденного материала. Вторая позиция.	

26.			Разминка. Повторение пройденного материала. Вторая позиция.	
27.			Разминка. Повторение пройденного материала. Третья позиция.	
28.			Разминка. Повторение пройденного материала. Третья позиция.	
29.			Разминка. Повторение пройденного материала. Третья позиция.	
30.			Разминка. Повторение пройденного материала. Четвертая позиция.	
31.			Разминка. Повторение пройденного материала. Четвертая позиция.	
32.			Разминка. Повторение пройденного материала. Четвертая позиция.	
33.			Повторение пройденного материала. Пятая позиция.	
34.			Повторение пройденного материала. Пятая позиция.	
35.			Повторение пройденного материала. Пятая позиция.	
36.			Разминка. Повторение пройденного материала. Шестая позиция.	
37.			Разминка. Повторение пройденного материала. Шестая позиция.	
38.			Разминка. Повторение пройденного материала. Шестая позиция.	
39.			Разминка. Изучение простейших пластических движений во взаимодействии с музыкой.	
40.			Разминка. Изучение простейших пластических движений во взаимодействии с музыкой.	
41.			Разминка. Изучение простейших пластических	

			движений во взаимодействии с музыкой.	
42.			Разминка. Изучение простейших пластических движений во взаимодействии с музыкой.	
43.			Разминка. Изучение простейших пластических движений во взаимодействии с музыкой.	
44.			Разминка. Работа руками под медленный ритм	
45.			Разминка. Работа руками под медленный ритм	
46.			Разминка. Работа руками под медленный ритм	
47.			Разминка. Развитие координации рук, работа с разной скоростью.	
48.			Разминка. Развитие координации рук, работа с разной скоростью.	
49.			Разминка. Развитие координации рук, работа с разной скоростью.	
50.			Разминка. Изучение простейших пластических движений во взаимодействии с музыкой.	
51.			Разминка. Изучение простейших пластических движений во взаимодействии с музыкой.	
52.			Разминка. Изучение простейших пластических движений во взаимодействии с музыкой.	
53.			Разминка. Изучение простейших пластических движений во взаимодействии с музыкой.	
54.			Разминка. Повторение пройденного материала. Игра «Оркестр», «Палка-моталка»	
55.			Разминка. Повторение пройденного материала. Игра	

			«Оркестр», «Палка- моталка»	
56.			Повторение пройденного материала. Позиции ног. Движение во взаимодействии с музыкой.	
57.			Повторение пройденного материала. Позиции ног. Движение во взаимодействии с музыкой	
58.			Повторение пройденного материала. Позиции ног . Движение во взаимодействии с музыкой.	
59.			Контрольный урок.	
60.			Контрольный урок.	
61.			Знакомство с понятием дефиле - работа на подиуме.	
62.			Знакомство с понятием дефиле - работа на подиуме.	
63.			Техника модельного шага	
64.			Техника модельного шага	
65.			Техника модельного шага	
66.			Техника выполнения «возвратного шага	
67.			Техника выполнения «возвратного шага	
68.			Техника выполнения «возвратного шага	
69.			Техника выполнения «возвратного шага	
70.			Техника работы рук.	
71.			Техника работы рук.	
72.			Техника работы рук.	
73.			Техника «до-за-до»	
74.			Техника «до-за-до»	
75.			Техника «до-за-до»	
76.			Правило «правой руки»	
77.			Правило «правой руки»	
78.			Правило «правой руки»	
79.			Техника «квадрат»	
80.			Техника «квадрат»	

81.			Техника «квадрат»	
82.			Особенности движения по кругу, спиной.	
83.			Особенности движения по кругу, спиной.	
84.			Специфика модного показа.	
85.			Специфика модного показа.	
86.			Понятия о терминах - "три фиксации", "держатъ взгляд", демонстрация одежды. Просмотр видео.	
87.			Понятия о терминах - "три фиксации", "держатъ взгляд", демонстрация одежды. Просмотр видео.	
88.			Полный поворот тела вокруг своей оси. Работа в парах, смена своего положения.	
89.			Полный поворот тела вокруг своей оси. Работа в парах, смена своего положения.	
90.			Просмотр видео с модных показов. Повторение пройденного материала.	
91.			Просмотр видео с модных показов. Повторение пройденного материала.	
92.			Понятия об остановках и поворотах в дефиле	
93.			Понятия об остановках и поворотах в дефиле	
94.			Понятия об остановках и поворотах в дефиле	
95.			Свободная остановка	
96.			Свободная остановка	
97.			Свободная остановка	
98.			Свободная остановка	
99.			Классическая закрытая остановка	
100.			Классическая закрытая остановка	
101.			Классическая закрытая остановка	
102.			Классическая закрытая	

			остановка	
103.			Малый поворот	
104.			Малый поворот	
105.			Малый поворот	
106.			Малый не полный поворот	
107.			Малый не полный поворот	
108.			Двойной не полный поворот	
109.			Двойной не полный поворот	
110.			Двойной не полный поворот	
111.			Поворот штопор.	
112.			Поворот штопор.	
113.			Поворот штопор.	
114.			Поворот штопор.	
115.			Двойной поворот со штопором	
116.			Двойной поворот со штопором	
117.			Двойной поворот со штопором	
118.			Двойной поворот со штопором	
119.			Малый поворот с поворотом в сторону	
120.			Малый поворот с поворотом в сторону	
121.			Малый поворот с поворотом в сторону	
122.			Малый поворот с поворотом в сторону	
123.			Повторение. Комбинации поворотов.	
124.			Повторение. Комбинации поворотов.	
125.			Повторение. Комбинации поворотов.	
126.			Повторение. Комбинации поворотов.	
127.			Повторение. Комбинации поворотов.	
128.			Повторение. Комбинации поворотов.	
129.			Контрольный урок.	
130.			Контрольный урок.	
131.			Контрольный урок.	

132.			Понятия фотопозирование, фотосъемка, фотопозы, фотомодель.	
133.			Понятия фотопозирование, фотосъемка, фотопозы, фотомодель.	
134.			«Фотопозы стоя»	
135.			«Фотопозы стоя»	
136.			«Фотопозы стоя»	
137.			«Фотопозы стоя»	
138.			«Фотопозы сидя»	
139.			«Фотопозы сидя»	
140.			«Фотопозы сидя»	
141.			«Фотопозы сидя»	
142.			Фотосессия на природе	
143.			Фотосессия на природе	
144.			Фотосессия на природе	
145.			Фотосессия в помещении	
146.			Фотосессия в помещении	
147.			Фотосессия в помещении	
148.			Знакомство со сценической культурой, правилами поведения на сцене и за кулисами, сценический этикет.	
149.			Знакомство со сценической культурой, правилами поведения на сцене и за кулисами, сценический этикет.	
150.			Знакомство со сценической культурой, правилами поведения на сцене и за кулисами, сценический этикет.	
151.			Знакомство с основными понятиями. игра «Без слов».	
152.			Знакомство с основными понятиями. игра «Без слов».	
153.			Знакомство с основными понятиями. игра «Без слов».	
154.			Знакомство с основными понятиями. Игра «Без слов».	
155.			Беседа о настроениях человека,	

			ассоциации, знакомство с пародией и с понятием импровизация. «Зеркало», «Статуя».	
156.			Беседа о настроениях человека, ассоциации, знакомство с пародией и с понятием импровизация. «Зеркало», «Статуя».	
157.			Беседа о настроениях человека, ассоциации, знакомство с пародией и с понятием импровизация. «Зеркало», «Статуя».	
158.			Беседа о настроениях человека, ассоциации, знакомство с пародией и с понятием импровизация. «Зеркало», «Статуя».	
159.			Обсуждение любимых сказочных персонажей.	
160.			Обсуждение любимых сказочных персонажей.	
161.			Обсуждение любимых сказочных персонажей.	
162.			Обсуждение любимых сказочных персонажей.	
163.			Перевоплощение в сказочные персонажи, игра с любимыми игрушками, изучение возможностей движения лицевых мышц, гримасы	
164.			Перевоплощение в сказочные персонажи, игра с любимыми игрушками, изучение возможностей движения лицевых мышц, гримасы	
165.			Перевоплощение в сказочные персонажи, игра с любимыми игрушками, изучение возможностей движения лицевых мышц, гримасы	
166.			Перевоплощение в сказочные персонажи, игра с любимыми	

			игрушками, изучение возможностей движения лицевых мышц, гримасы	
167.			Перевоплощение в сказочные персонажи, игра с любимыми игрушками, изучение возможностей движения лицевых мышц, гримасы	
168.			Перевоплощение в сказочные персонажи, игра с любимыми игрушками, изучение возможностей движения лицевых мышц, гримасы	
169.			Перевоплощение в сказочные персонажи, игра с любимыми игрушками, изучение возможностей движения лицевых мышц, гримасы	
170.			Перевоплощение в сказочные персонажи, игра с любимыми игрушками, изучение возможностей движения лицевых мышц, гримасы	
171.			Перевоплощение в сказочные персонажи, игра с любимыми игрушками, изучение возможностей движения лицевых мышц, гримасы	
172.			Беседа о настроениях человека, ассоциации, знакомство с пародией и с понятием импровизация. «Зеркало», «Статуя».	
173.			Беседа о настроениях человека, ассоциации, знакомство с пародией и с понятием импровизация. «Зеркало», «Статуя».	
174.			Повторение пройденного материала.	
175.			Повторение пройденного материала.Контроль.	
176.			Повторение пройденного материала.Контроль.	
177.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	

178.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
179.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
180.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
181.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
182.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах, которые могут пригодиться для дальнейших постановок и выступлений.	
183.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
184.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
185.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
186.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
187.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
188.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
189.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
190.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
191.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
192.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
193.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
194.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
195.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
196.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
197.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
198.			Разминка. Небольшие разводки дефиле в группах	
199.			Подготовка к мероприятиям,	

			участие в концертах.	
200.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	
201.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	
202.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	
203.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	
204.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	
205.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	
206.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	
207.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	
208.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	
209.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	
210.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	
211.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	
212.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	
213.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	
214.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	
215.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	
216.			Подготовка к мероприятиям, участие в концертах.	

Календарно-тематическое планирование 2-й год обучения.

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Примечание
			Вводные занятия.	
1.			Инструктаж по ТБ.	
2.			Ознакомление с планом работы на предстоящий учебный год.	
3.			Выбор актива объединения, согласование расписания.	
4.			Мастер-класс для новых участников объединения.	
5.			Мастер-класс для новых участников объединения.	
6.			Мастер-класс для новых участников объединения.	
7.			Повторение пройденного материала за предыдущий год.	
8.			Повторение пройденного материала за предыдущий год.	
			Ритмика. Сценическая пластика.	
9.			Определение понятий музыка, ритм, такт, темп, танцевальный марш.	
10.			Развитие координации рук, работа с разной скоростью. Шаг, прыжки.	
11.			Осанка фигуры человека.	
12.			Правильная осанка. Понятие «правильной осанки».	
13.			Определение типа своей осанки, ее анализ	
14.			Комплекс ритмических упражнений	
15.			Сценическая пластика. Иллюстрация «движений под	

			музыку»	
16.			Пластика и костюм. Иллюстрация «движений в различных котюмах под музыку »	
17.			Комплекс ритмических упражнений	
18.			Пластика и эмоции. : ролевые игры «У зеркала», «Кто я?»	
19.			Разминка.Пластика и танец.	
20.			Комплекс ритмических упражнений	
21.			Пластичность отдельных частей тела.	
22.			Пластичность отдельных частей тела.	
23.			Комплекс ритмических упражнений	
24.			Пластичность отдельных частей тела.	
25.			Пластичность отдельных частей тела.	
26.			Комплекс ритмических упражнений	
27.			Виды танцевального шага	
28.			Элементы народных и современных танцев	
29.			Комплекс ритмических упражнений	
30.			Пластика тела. Понятие «гибкости тела».	
31.			Грация и выразительность движений. Понятие «Грации».	
32.			Комплекс ритмических упражнений	
33.			Танец — это просто. Понятие «танца».	
34.			Упражнения на демонстрацию движений.	
35.			Комплекс ритмических упражнений	
36.			Пластические этюды	
37.			Релаксации: «Путешествие на голубую планету», «Полет птицы».	
38.			Комплекс ритмических упражнений	
39.			Импровизации. Создание	

			образности в соответствии с моделью и музыкой.	
40.			Просмотр и анализ видеозаписей выступлений.	
41.			Комплекс ритмических упражнений	
42.			Знакомство с танцем «Хоровод».	
43.			Отработка движений в танце «Хоровод».	
44.			Отработка движений в танце «Хоровод».	
45.			Отработка движений в танце «Хоровод».	
			Дефиле.	
46.			Дефиле, или подиумный шаг. Понятие «дефиле»	
47.			Повторение. Знакомство с понятием дефиле - работа на подиуме. Показ видео.	
48.			Повторение. Знакомство с понятием дефиле - работа на подиуме. Показ видео.	
49.			Классическое дефиле. Классическая походка.	
50.			Классическое дефиле. Классическая походка.	
51.			Спортивное дефиле. Спортивная походка.	
52.			Спортивное дефиле. Спортивная походка.	
53.			Спортивное дефиле. Спортивная походка.	
54.			Экстравагантный стиль. Импровизация.	
55.			Экстравагантный стиль. Импровизация.	
56.			Экстравагантный стиль. Импровизация.	
57.			«Возвратный шаг»	
58.			«Возвратный шаг»	
59.			Походка. Типы походок.	
60.			Дефиле и танец. Своеобразие дефиле.	
61.			Техника подиумного шага.	
62.			Просмотр видеозаписи движения	

			манекенщиц.	
63.			Изображение разнообразных походок людей в импровизации.	
64.			Техника работы рук. Техника «до-за-до»	
65.			Техника работы рук. Техника «до-за-до»	
66.			Техника работы рук. Техника «до-за-до»	
67.			правило «правой руки», Техника «Квадрат»	
68.			правило «правой руки», Техника «Квадрат»	
69.			Отработка «твердости» модельного шага. Работа рук.	
70.			Отработка «твердости» модельного шага. Работа рук.	
71.			Отработка «твердости» модельного шага. Работа рук.	
72.			Особенности движения по кругу, спиной.	
73.			Особенности движения по кругу, спиной.	
74.			Пластические этюды на изображение походок: походка и возраст; походка и настроение; походка и груз.	
75.			Сравнение с обычной ходьбой под музыку, с хлопками и без.	
76.			Отработка пройденных упражнений.	
77.			Демонстрация подиумного шага и его отработка.	
78.			Демонстрация подиумного шага и его отработка.	
79.			Виды основного шага.	
80.			Демонстрация основного шага и его отработка	
81.			Разминка. Линия движения.	
82.			Отработка движений одной линией без музыки и на музыке.	
83.			Две линии движения	
84.			Отработка движения основным шагом в две линии.	
85.			Отработка шага, положения рук, головы без музыки и под музыку	

86.			Шаг-проходка.	
87.			Демонстрация шага-проходки. Отработка по одному.	
88.			Основной шаг-комбинация	
89.			Выпад в сторону без руки и с рукой.	
90.			Шаг-композиция с выпадом в сторону.	
91.			Движение навстречу друг другу.	
92.			Шаг композиция с поворотом	
93.			Применение поворотов с элементами танцевальных движений.	
94.			Поворот на 360° с перекрестом ног.	
95.			Шаг с выпадом в сторону и движением по «квадрату»	
96.			Распределение сценического пространства.	
97.			Отработка всех элементов движений по одному с интервалом времени	
98.			Композиция. Постановка композиций из основных элементов шага.	
99.			Работа с аксессуарами.	
100.			Работа с аксессуарами.	
101.			Работа с аксессуарами.	
102.			Импровизации (без музыки и с музыкой).	
103.			Составление групповых композиций для подиума и спектакля.	
104.			Составление групповых композиций для подиума и спектакля.	
105.			Составление групповых композиций для подиума и спектакля.	
106.			Составление групповых композиций для подиума и спектакля.	
107.			Составление групповых композиций для подиума и спектакля.	
			Актерское мастерство.	
108.			Мышечный контролер. Понятие	

			«Мышечного контролера».	
109.			Актерский тренинг. Выполнение упражнений для развития мимических мышц человека. Использование мимики в фотопозировании. Работа и копирование эмоций человека по шаблонам, предлагаемых педагогом.	
110.			Взаимодействие и взаимозависимость партнеров. «Смотреть – и видеть!». «Слушать – и слышать!». Мысленное действие.	
111.			Физические упражнения на освобождение мышц.	
112.			Воображение. Офантазирование предметов. Острота «внутреннего зрения». Понятие «внутреннего зрения». Групповое фантазирование.	
113.			Упражнения по речевой деятельности	
114.			Сценическое внимание. Понятие о зрительном, слуховом, осязательном внимании.	
115.			Сценическое внимание. Групповое внимание. Публичное одиночество.	
116.			Упражнения (тренинг) на выработку индивидуального и группового внимания, публичного одиночества.	
117.			Понятие о вере и сценической наивности.	
118.			Пластические этюды: «Птичья ферма», «Зоопарк», «Джаз», «Цирк», «Ожившие витрины», «Мастерская игрушек».	
119.			Темпо ритм.	
120.			Характерность. Понятие «образа», «характера» в актерском искусстве.	
121.			Пластические этюды. Пластические импровизации.	
122.			Актерские тренинги и игры.	
123.			Актерские тренинги и игры.	
124.			Актерские тренинги и игры.	

125.			Актерские тренинги и игры.	
126.			Актерские тренинги и игры.	
127.			Актерские тренинги и игры.	
			Фотопозирование	
128.			Разминка Особенности использования мимики при передаче образа в фотографии.	
129.			Выполнение упражнений для развития мимических мышц человека. Использование мимики в фотопозировании. Работа и копирование эмоций человека по шаблонам, предлагаемых педагогом.	
130.			Самостоятельные упражнения на мимику. «Портрет и виды эмоций человека».	
131.			Самостоятельные упражнения на мимику. «Портрет и виды эмоций человека».	
132.			Фото с предметом.	
133.			Фото с предметом.	
134.			Фото с предметом.	
135.			Фото в положении стоя.	
136.			Фото в положении стоя.	
137.			Фото в положении стоя.	
138.			Фотопробы. Контрольное занятие.	
139.			Фотопробы. Контрольное занятие.	
140.			Фотопробы. Контрольное занятие.	
141.			Фотопробы. Контрольное занятие.	
142.			Фотопробы. Контрольное занятие.	
			Грим.Визаж.	
143.			Понятие «косметика»	
144.			Понятие «внешность». Определение типов внешности	
145.			Уход за лицом.	
146.			Декоративная косметика и макияж	
147.			Виды макияжа	
148.			Тенденции современного макияжа. Просмотр фото из интернет ресурсов.	

149.			Цветовая гамма макияжа и цветовая гамма гардероба.	
150.			Уход за руками	
151.			Уход за ногами	
152.			Уход за телом	
153.			Уход за волосами.	
154.			Ароматы. Классификация запахов.	
155.			Стиль и косметика.	
156.			Создание образности модели в макияже.	
157.			Создание образности модели в макияже.	
158.			Создание образности модели в макияже.	
159.			Визаж - искусство украшения и оформления лица и тела. Визаж - образный макияж.	
160.			Работа с аквагримом	
161.			Направление визажа пирсинг, татуировки, художественная роспись по телу.	
162.			Грим. История возникновения грима	
163.			Применение грима в театральном искусстве. Роль образного грима.	
164.			Театральная косметика. Ее назначение, атрибуты.	
165.			Значение театральной косметики. Мастера театрального грима.	
166.			Волосные изделия.	
167.			Грим и прическа	
168.			Общие принципы изменения формы лица. Схема грима.	
169.			Каноны народного грима. Особенности грима китайского, японского, греческого, римского театров. Упражнения на выработку навыков наложения грима. Гримирование отдельных частей лица	
170.			Гигиена одежды, обуви, предметов быта.	
171.			Значение физкультуры и спорта в поддержании имиджа и образа.	
			Подготовка к мероприятиям.	

			Репетиции	
172.			Разводки дефиле в группах. Репетиция.	
173.			Разводки дефиле в группах. Репетиция.	
174.			Разводки дефиле в группах. Репетиция.	
175.			Разводки дефиле в группах. Репетиция.	
176.			Разводки дефиле в группах. Репетиция.	
177.			Разводки дефиле в группах. Репетиция.	
178.			Разводки дефиле в группах. Репетиция.	
179.			Разводки дефиле в группах. Репетиция.	
180.			Разводки дефиле в группах. Репетиция.	
181.			Разводки дефиле в группах. Репетиция.	
182.			Разводка танца «Хоровод»Репетиция.	
183.			Разводка танца «Хоровод».Репетиция.	
184.			Разводка танца «Хоровод».Репетиция.	
185.			Репетиция танца «Хоровод»	
186.			Репетиция танца «Хоровод»	
187.			Репетиция танца «Хоровод»	
188.			Репетиция танца «Хоровод»	
189.			Репетиция танца «Хоровод»	
190.			Репетиция танца «Хоровод»	
191.			Репетиция показов коллекций.	
192.			Репетиция показов коллекций.	
193.			Репетиция показов коллекций.	
194.			Репетиция показов коллекций.	
195.			Репетиция показов коллекций.	
196.			Репетиция показов коллекций.	
197.			Репетиция показов коллекций.	
198.			Репетиция показов коллекций.	
199.			Репетиция показов коллекций.	
200.			Репетиция показов коллекций.	
201.			Репетиция показов коллекций.	
			Мероприятия, участие в концертах.	

202.			Мероприятия, участие в концертах.	
203.			Мероприятия, участие в концертах.	
204.			Мероприятия, участие в концертах.	
205.			Мероприятия, участие в концертах.	
206.			Мероприятия, участие в концертах.	
207.			Мероприятия, участие в концертах.	
208.			Мероприятия, участие в концертах.	
209.			Мероприятия, участие в концертах.	
210.			Мероприятия, участие в концертах.	
211.			Мероприятия, участие в концертах.	
212.			Мероприятия, участие в концертах.	
213.			Мероприятия, участие в концертах.	
214.			Мероприятия, участие в концертах.	
215.			Мероприятия, участие в концертах.	
216.			Мероприятия, участие в концертах.	

2.3. Список литературы.

Для педагога:

1. Алексеева Л. М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 208 с.
2. Гиппиус С. В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. Спб: ПраймЕВРОЗНАК, 2009. – 377 с.
3. Упине А.М. Дефиле: учебное пособие. –М.: 2010.-120 с.

Для детей:

1. Вендровская С. 100 минут для красоты и здоровья. – М: ОЛМА ПРЕСС, 1993. – 112 с.
2. Ледина Г.Л., Рождественская О.С., Щербакова Л.С. Если хочешь быть красивой. – Красноярск: Кн. изд-во, 1988. – 151 с.
3. Клиновский В.И. Искусство позирования. Для моделей и фотографов. – Ниола 21 в, 2005. – 124 с.

Интернет ресурсы:

<http://narodiume.ru> - как освоить навыки дефиле на подиуме.

<http://www.baby.ru> - Мастер-класс. Дефиле.

<http://lady.pravda.ru>. - Секреты легкой походки Одри Хепберн и Софи

<http://www.fizkultura-vsem.ru> - гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура.