

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
от «26» августа 2020 года
Протокол №

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара

И.Г. ГАВРИЛОВА
«26» августа 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Модница В »

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 6 лет

Автор-составитель:

Солопова Марина Владимировна

педагог дополнительного образования

САМАРА, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1. Введение.

1.2. Цели и задачи программы.

2. Модульная программа " Ритмика и дефиле"

2.1. Учебно-тематические планы программы " Ритмика и дефиле"

2.1.1. Учебно- тематический план и содержание 1 года обучения

2.1.2. Учебно- тематический план и содержание 2 года обучения

2.1.3. Учебно- тематический план и содержание 3 года обучения

2.1.4. Учебно- тематический план и содержание 4 года обучения

2.1.5. Учебно- тематический план и содержание 5 года обучения

2.1.6. Учебно- тематический план и содержание 6 года обучения

3. Модульная программа " Здоровье и красота. Макияж"

3.1. Учебно-тематические планы программы

"Здоровье и красота. Макияж"

3.1.1. Учебно- тематический план и содержание 1 года обучения

3.1.2. Учебно- тематический план и содержание 2 года обучения

3.1.3. Учебно- тематический план и содержание 3 года обучения

3.1.4. Учебно- тематический план и содержание 4 года обучения

3.1.5. Учебно- тематический план и содержание 5 года обучения

3.1.6. Учебно- тематический план и содержание 6 года обучения

4. Список используемой литературы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, "Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ";
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 3 сентября 2015 г. № МО – 16-09-01/826-ТУ);
9. План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).

Краткая аннотация: Данная программа является художественно-эстетической направленности, способствует гармоничному развитию детей, так как включает в себя изучение дефиле, ритмопластики, и сценических движений, макияжа и причёски, пластических композиций основанных на демонстрации коллекций детской одежды. Для любого человека важно найти свой индивидуальный и неповторимый стиль, собственный образ, созданный гармонией внутри личности.

Программа "Модница В" включает два предмета: "Ритмика и дефиле" и "Макияж". Эти предметы помогают обучающимся в демонстрации коллекций одежды, правильно подобрать образ и стиль. Костюмы для демонстрации шьются в мастерской «Детский театр костюма «Виктория».

Актуальность заключается в акцентирование внимания педагога не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям и дефиле (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

Особенность программы заключается в том, что она состоит из двух предметов, которые дополняют друг друга и способствуют интеграции гуманистических ценностей, развитие интереса и организации свободного времени, всестороннее развитие личности ребенка и социальной адаптации подростка в обществе.

Новизна данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной многогодичной.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы:

1. Развитие художественно-эстетического вкуса, эмоциональной сферы и творческих способностей детей.

2. Создание условия для развития гармоничной, социально значимой личности, способной проявлять себя в жизни.
3. Заложить теоретическую и практическую базу до профессионального образования для дальнейшей профессиональной ориентации учащихся.
4. Формирование устойчивой нравственной позиции и высокой внутренней культуры личности, ее социальной адаптации в условиях современной жизни.
5. Создание условий для полноценного физического и эстетического развития детей.

Задачи программы:

1. Ознакомление детей с историей возникновения и развития хореографического искусства;
2. Развитие воображения, фантазии, творчества, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала;
3. Обучить использованию декоративной косметикой в соответствии своему возрасту и образу на сцене и в жизни;
4. Развить эстетический вкус в использовании декоративной косметики, чтобы скрыть возможные недостатки;
5. Научить уходу за своим телом, лицом, волосами;

Программа рассчитана на применение на практике комплекса психологических, воспитательных, игровых и художественно-творческих технологий обучения, способствующих укреплению мотивации школьников для дальнейшего обучения.

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение 6 лет.

Программа ориентирована на обучение детей 6 – 18 лет. Объем программы – 72 часа (по каждому предмету 36 часов). Каждый предмет состоит из 3 годовых модулей. Обучение по программе «Модница В»

каждый год идет на усложнение и углубление изучения предмета. Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Уровень освоения – базовый.

Форма организации деятельности - групповые занятия, которые включают в себя теоретическое и практическое изучение материала программы. Занятия проходят в очной форме.

Итогом реализации программы дополнительного образования «Модница В» является выступления детей на конкурсах различного уровня, а также участия в социально-значимых мероприятиях.

2. Модульная программа "Ритмика и дефиле"

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность— в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям школьников, склонных к подражанию, копированию действий человек

Что такое **дефиле**? В привычном понятии дефиле –это демонстрация одежды из коллекции на моделях. Синоним - «модный показ». Обычно дефиле проходит на подиуме с целью представления одежды для продажи. Это традиция, от которой отказаться невозможно.

В нашем случае дефиле–это демонстрация участниками детского объединения коллекции, придуманной и изготовленной собственными руками обучающихся. Но не просто демонстрация, а маленький спектакль с продуманным образом, сценографией, музыкой, хореографией, светом. Дети непосредственно принимают участие в создании показа, а не просто выполняют показанные хореографом движения. Дефиле проходит как на подиуме, так и на сцене. Для того чтобы успешно демонстрировать свои коллекции, детям необходимо иметь хорошую комплекцию и уровень физического развития, заниматься хореографией, уметь красиво и пластично двигаться, знать сценические

законы и особенности сценической этики, быть раскрепощенными, проявлять актерское мастерство. А также необходимо иметь пространственное воображение, творческую фантазию и желание создавать новые образы с помощью прически и макияжа. Все эти аспекты заложены в данной образовательной программе.

Простейшие упражнения классического тренажа и современного, изучение которых предполагает данная программа, позволяют развивать элементарные навыки координации движений в пространстве, верно ощущать дистанцию между собой и партнерами. Танец неразрывно связан с музыкой, поэтому попутно ребенок учится слушать и слышать музыку, двигаться под музыку, отличать темпы и ритмические рисунки. Все это необходимо для построения интересных и запоминающихся показов.

Актерское мастерство. В процессе обучения, участники объединения примеряют на себя огромное количество различных образов. Для того чтобы донести смысл постановки показа коллекции и точность восприятия костюма и его настроения, требуется актерское умение и искусство макияжа. Пластичность, подвижность, реакция, владение диапазоном эмоций развиваются в результате занятий актерским мастерством. Эти умения и навыки, как правило, помогают и в повседневной жизни, в любом обществе. Владеть эмоциями и управлять своими чувствами – ценное приобретение для ребенка.

Искусство дефиле. Формирование походки начинается с первых шагов ребенка. Искусство дефиле - самый важный раздел обучения. Достижения совершенства в этом искусстве, помогают развивать ребенка с разных сторон. Создать совершенную походку.

Актуальность образовательной программы: данная программа направлена на детей, которые стремятся совершенствовать свои знания в области моды и стиля, развивать свой творческий потенциал, приобретать умения и навыки сценического движения, демонстрации одежды различных стилей, участвовать в конкурсах. Также данная программа полезна для детей физически развитых слабо, которых не принимают в спортивные секции, но желающих заниматься физическими упражнениями, чтобы не ухудшать свое здоровье; для детей из малообеспеченных семей, желающих заниматься творчеством; для детей, чьи внешние параметры не позволяют заниматься в модельных школах.

Новизна программы заключается в акцентирование внимания педагога-хореографа не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям и дефиле (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

Цель программы:

1. развитие художественно-эстетического вкуса, эмоциональной сферы и творческих способностей детей .
- 2.Заложить теоретическую и практическую базу до профессионального образования для дальнейшей профессиональной ориентации учащихся.
- 3.Создание условий для полноценного физического и эстетического развития детей.

Задачи программы:

1. Формирование правильной осанки, походки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка;
2. Ознакомление детей с историей возникновения и развития хореографического искусства;
3. Поэтапное овладение ритмикой;
4. Развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
5. Развитие воображения, фантазии, творчества, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения дети:

- будут уметь двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом, передавать в танце характер музыкального произведения в движении
- овладеют различными видами подиумных и сценических шагов,
- овладеют правильными позициями ног и положением рук;

- овладеют музыкальным обыгрыванием своих изделий, аксессуаров
- научиться держать прямую осанку, и умение красиво ходить по сцене
- будут свободно исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по ритмике.
- будут знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов.

2. 1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ "Ритмика и дефиле"

2.1.1. Учебно-тематический план 1 год обучения

<i>Тема</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.Формирование навыков дефиле	26	4	22
2.Дефиле и танец	22	2	20
3.Танцевально-двигательная терапия	8	2	6
4.Актёрское мастерство	12	-	12
5.Йога. Работа с дыханием	4	-	4
<i>итого</i>	72	8	64

Учебно-тематический план 1 модуль 1 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Формирование навыков дефиле	26	4	22	Входящая диагностика,

					стартовый
2	Дефиле и танец	10	2	8	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	36	6	30	

Содержание программы 1 модуля 1 года обучения

1.Формирование навыков дефиле

- 1) *Понятие «дефиле» как свободное движение по подиуму на основе музыки, выстроенное в композицию в соответствии с замыслом демонстрации модели.*
- 2) *Правила исполнения походки:*
-идти строго по ровной линии;
-шаг должен начинаться с носка
- 3) *Фиксация ног бывает двух видов: классическая и стандартная.*

***Классическая:** левая нога опорная, расположена прямо, а правая нога немного согнута в колене ставится впереди левой. Такая позиция в основном используется для показов платья*

***Стандартной:** правая и левая нога расположены параллельно друг другу, одна из которых является опорной. На показе во время этой позиции можно менять опорную ногу, тем самым передвигая бедра с одной стороны на другую.*

2. Дефиле и танец

Своеобразие дефиле; сходство и отличие от танцевального шага.

- 1) *Комплекс упражнений ходьбы на месте.*
- 2) *Упражнения на середине*
-«Геометрия» (спираль).Стоя, ноги на ширине плеч (устойчиво), руки на поясе. Начиная с головы рисовать параллельно полу линии, затем круги: головой, плечами, грудной клеткой, тазом, коленями.

-Возвращаемся в и. п. в обратном порядке, рисуя восьмерку параллельно полу: коленями, тазом, корпусом, головой.

-Раскачиваемся «Куклой» на ступнях, зафиксировав все тело, из стороны в сторону.

-Рисуем воображаемые цифры от 0 до 9: головой, грудной клеткой, тазом.

-«Водоросли» И. П. – стоя, ноги вместе, руки в стороны: приседая, делать волнообразные боковые движения телом и руками.

-И. П. – стоя, ноги вместе, ладошки на животе, локти полусогнуты.

Попеременно отрываем пятки от пола, ставим на подушку стопы, затем давим пяткой в пол каждой ступней – одновременно плечи поднимаются и опускаются.

Учебно-тематический план 2 модуль 1 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Танцевально-двигательная терапия	8	2	6	Входящая диагностика, стартовый
2	Актёрское мастерство	12	2	10	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	20	4	16	

Содержание программы 2 модуля 1 года обучения

1 . Танцевально-двигательная терапия

1) Танцевальная терапия как метод психокоррекции

Упражнения на занятии преподносятся в игровой форме. В сочетании с танцем она помогает раскрыться фантазии и свободно импровизировать

- игры с ритмикой;
- «Повторялки»;
- игры на перемещение в пространстве;
- игры на улавливание движений
- упражнения на импровизацию
- нарисовать своё имя движениями тела

2. Актёрское мастерство

- 1) *Творческое знакомство*
- 2) *Тренинг-разминка*
- 3) *Творческие задания на образное мышление:*
 - «Йогурт в йогурте»
 - «Пластелин»
 - «Стихии»
 - «Лесная сказка»

Учебно-тематический план 3 модуль 1 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Дефиле и танец	10	2	8	Входящая диагностика, стартовый
2	Йога. Работа с дыханием	4	-	4	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	14	2	12	

Содержание программы 3 модуля 1 года обучения

1. Дефиле и танец

Своеобразие дефиле; сходство и отличие от танцевального шага.

- 3) *Комплекс упражнений ходьбы на месте.*
- 4) *Упражнения на середине*
 - «Геометрия» (спираль).*Стоя, ноги на ширине плеч (устойчиво), руки на поясе. Начиная с головы рисовать параллельно полу линии, затем круги: головой, плечами, грудной клеткой, тазом, коленями.*
 - Возвращаемся в и. п. в обратном порядке, рисуя восьмерку параллельно полу: коленями, тазом, корпусом, головой.*

-Раскачиваемся «Куклой» на ступнях, зафиксировав все тело, из стороны в сторону.

-Рисуем воображаемые цифры от 0 до 9: головой, грудной клеткой, тазом.

-«Водоросли» И. П. – стоя, ноги вместе, руки в стороны: приседая, делать волнообразные боковые движения телом и руками.

-И. П. – стоя, ноги вместе, ладошки на животе, локти полусогнуты.

Попеременно отрываем пятки от пола, ставим на подушку стопы, затем давим пяткой в пол каждой ступней – одновременно плечи поднимаются и опускаются.

2. Йога. Работа с дыханием

1) Техника правильно дыхания через нос

Дыхательные упражнения.

- Одна ноздря

- Попеременное дыхание

- Дыхание животом

2) Основные упражнения (позы) на укрепление позвоночника и баланса

- «Дерево»

- «Треугольник»

-«Буква Т»

-«Тигр»

-«Верблюд»

-«Кошка»

-«Плуг»

2.1.2. Учебно-тематический план 2 год обучения

Тема	Всего	Теория	Практика
1. Ритмика современной пластики	24	4	20
2. Дефиле. Техника шага	8	2	6

3.Йога (работа с дыханием)	6	-	6
4.Танцевально-двигательная терапия	14	2	12
5.Классический танец	8	-	8
6.Актёрское мастерство	4	-	4
7. Распределение сценического пространства	8	-	8
итого	72	16	64

Учебно-тематический план 1 модуль 2 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ритмика современной пластики	14	2	10	Входящая диагностика, стартовый
2	Дефиле. Техника шага	8	2	6	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
3	Йога (работа с дыханием)	6	-	6	Наблюдение, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	28	4	22	

Содержание программы 1 модуль 2 года обучения

1. Ритмика современной пластики

1)Изоляция

Подвергаются все центры от головы до ног

2)Упражнения для позвоночника

Главной задачей является развить подвижность позвоночника во всех его отделах. Используются: «волны», «спирали», «тилт», «наклоны торса»

2. Дефиле. Техника шага

1)Основные позиции в статике. Характеристика основного шага. Отработка упражнений.

2)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.

3. Йога. Работа с дыханием

1) Техника правильно дыхания через нос

Дыхательные упражнения.

- *Одна ноздря*
- *Попеременное дыхание*
- *Дыхание животом*

2) Основные упражнения на укрепления позвоночника и баланса

- *«Паук»*
- *«Кошка»*
- *«Перевернутый треугольник»*
- *«Воин»*
- *«Большой палец»*

Учебно-тематический план 2 модуль 2 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Танцевально-двигательная терапия	14	2	12	Входящая диагностика,

					стартовый
2	Классический танец	8	2	6	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
3	Актёрское мастерство	4	-	4	Наблюдение, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	26	4	22	

Содержание программы 2 модуль 2 года обучения

1. Танцевально-двигательная терапия

1) Задания на перемещения в пространстве, используя разные скорости движения и разные уровни пола (низкий, средний, высокий)

2) Творческие задания на воображение и на образное мышление

- «Протанцевать настроение»

- «Нарисовать имя»

- «Представь себя предметом»

- «Движение невидимки»

2. Классический танец

1) Основные правила исполнения. Техника исполнения упражнений

-Plie

- Battementtendu

-Pordebra(Позиции рук)

3. Актёрское мастерство

1) Творческое знакомство

2) *Тренинг-разминка*

3) *Творческие задания на образное мышление.*

- «*Йогурт в йогурте*»

- «*Пластилин*»

- «*Стихи*»

- «*Лесная сказка*»

Учебно-тематический план 3 модуль 2 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ритмика современной пластики	14	2	10	Входящая диагностика, стартовый
2	Распределение сценического пространства	8	-	8	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	22	2	20	

Содержание программы 3 модуль 2 года обучения

1.Ритмика современной пластики

1) *Изоляция*

Подвергаются все центры от головы до ног

2) *Упражнения для позвоночника*

Главной задачей является развить подвижность позвоночника во всех его отделах. Используются: «волны», «спирали», «тилт», «наклоны торса»

2. Распределение сценического пространства

1) *Разучивание танцевальных комбинаций в разных ракурсах*

2) *Постановочная деятельность*

2.1.3. Учебно-тематический план 3 год обучения

<i>Тема</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.Дефиле. Техника шага	12	6	6
2.Стретчинг.	22	2	20
3.Тренаж современной пластики	8	-	8
4.Бальный танец	6	-	6
5.Распределение сценического пространства	12	-	12
6.Танцевально-двигательная терапия	12	-	12
<i>итого</i>	<i>72</i>	<i>8</i>	<i>64</i>

Учебно-тематический план 1 модуль 3 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Дефиле. Техника шага	12	6	6	Входящая диагностика, стартовый
2	Стретчинг.	22	2	20	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	34	8	26	

Содержание программы 1 модуль 3 год обучения

1.Дефиле. Техника шага

1) *Основной шаг с выносом ноги из-за такта, без поворота*

-шаг с пятки

-идти строго по одной линии

2) *Виды поворотов:*

-простой поворот

-поворот на «крест»

-поворот с качалкой

2.Стретчинг

1) *Основные упражнения для растягивания мышц спины и выворотности ног:*

-Для спины:

Лечь на спину, поднять и выпрямить ноги. Встать в позу «березка», руки положить на пояс. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить 20 раз.

-Для спины и живота:

Лечь на живот, прямые руки вы тянуть вперед. Верхнюю часть туловища и ноги медленно отрывать от пола, приподнимать и опять опускать

2) *Стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног*

Сесть на пол. Широко раздвинуть ноги. Медленно наклоняться к одной ноге. Вернуться в исходное положение.

3) *Стретчинг для позвоночника*

Встать прямо. Руки на пояс. Голову запрокинуть назад, медленно вернуться в исходное положение

Учебно-тематический план 2 модуль 3 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Тренаж современной пластики	8	-	8	Входящая диагностика, стартовый
2	Бальный танец	6	-	6	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	14	-	14	

Содержание программы 2 модуль 3 год обучения

1.Тренаж современной пластики

1) Упражнения для верхнего отдела спины

- «Пружинка»

-Поочередные взмахи рук

-Восьмёрка руками

- Rolldown-rollup

- Упражнение сжатие корпуса и расслабление

2) Повороты по диагонали

3) Прыжки в продвижении

2.Бальный танец

1) Ча-ча-ча

- шассе и альтернативные движения:

-шассе в сторону – вправо и влево

-лок вперед с ПН и с ЛН

-лок назад с ЛН и с ПН

-BasicMovements (Closed, Open)

2) Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)

Учебно-тематический план 3 модуль 3 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Распределение сценического пространства	12	-	12	Входящая диагностика, беседа, стартовый
2	Танцевально-двигательная терапия	12	-	12	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	24	-	24	

Содержание программы 3 модуль 3 год обучения

1.Распределение сценического пространства

1)Разучивание танцевальных комбинаций в разных ракурсах

2) Постановочная деятельность

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

4) Отработка всех элементов движений.

2.Танцевально-двигательная терапия

1) Упражнения на изменение состояния

-«Замедленная съёмка

-«Лёд»

-«Водоросли»

-«В космосе»

2) Упражнения на координацию движения

Ребята должны представить, что они автомобили и у них есть разные скорости, которые они переключают

-1 скорость (двигаемся по залу очень медленно)

-2 скорость(идём обычным шагом)

-3 скорость (быстрый бег по залу)

-4 скорость (двигаемся по залу спиной)

3)Игра на внимание

«Цепочка»

Каждый по очереди прикрепляется кдруг другу любой частью тела. Так двигаемся по кругу, образуя бесконечное движение

2.1.4. Учебно-тематический план 4 год обучения

<i>Тема</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1. Дефиле. Техника подиумного шага	10	2	8
2.Джаз – танец. Постановка корпуса	10	2	8
3.Танцевально-двигательная терапия	10	-	10
4.Стретчинг	18	-	18
5.Актёрское мастерство	10	2	8
6.Композиция	14	-	14
итого	72	6	66

Учебно-тематический план 1 модуль 4 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Дефиле. Техника подиумного шага	10	2	8	Входящая диагностика, беседа,

					стартовый
2	Джаз – танец. Постановка корпуса	10	2	8	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	20	4	16	

Содержание программы 1 модуля 4 года обучения

1. Дефиле. Техника подиумного шага

1) *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.

2) *Техника шага:*

шаг с каблука, прямой ногой, с выносом бедра; - умеренность ширины шага, «линия пятки»; - чуть заметные движения плечевого пояса в противовес выносу бедра; - движения рук помогают общему движению

2. Джаз – танец. Постановка корпуса

1) Упражнения стрэч-характера – растяжение, связанное со статичным напряжением мышц отдельных частей тела.

2) Наклоны и повороты торса. Главная задача – разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его разделы, т.к. именно на него приходится основная нагрузка. Эти упражнения эффективнее выполнять стоя или в партере.

3) Разогрев ног. В основном это упражнения, заимствованные из классического экзерсиса (плие, тандю, жете).

4) Упражнения на расслабление позвоночника. Это - упражнения и движения свингового характера, падения в различных направлениях.

Учебно-тематический план 2 модуль 4 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Танцевально-двигательная терапия	10	-	10	Входящая диагностика, беседа, стартовый
2	Стретчинг	18	-	18	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	28	-	28	

Содержание программы 2 модуля 4 года обучения

1. Танцевально-двигательная терапия

1) Задания на координацию движения

-«Повтори наоборот»

2) Упражнения на доверие

-«Ведущий и ведомый» (упр. в паре)

-«Импульс» (упр. в паре)

3) Упражнение на образное мышление

«Замедленная съёмка» (говорим ребятам любую ситуацию, в которой они оказались, и они должны изобразить её телесно очень замедленно)

4) Упражнение на воображение

-«Представь себя подарком» (когда его разворачивают, подбрасывают, мнут, разрезают, разглаживают. (ребята изображает телесно)

2. Стретчинг

упражнение 1

- Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите 5 счетов

упражнение 2

- Теперь поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете. Удержите 15 медленных счетов.

упражнение 3

- Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пола.

упражнение 4

-Лягте на спину, притяните правое колено к грудной клетке. Удержите 5 счетов.

упражнение 5

-Лягте на спину и притяните оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям и удержите это положение 10-15 счетов.

упражнение 6

-Боковые выпады. Прорабатывают ягодичные мышцы и внутреннюю поверхность бедер. Положение тела аналогично первому упражнению, руки расположены на талии.

Широко шагните вправо вбок, нога при этом сгибается в колене, перенесите на нее вес тел

упражнение 7

- Перекрестные махи ногами. Улучшают равновесие и координацию движений. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч.

Руки выпрямите вперед перпендикулярно полу ладонями вниз. Поочередно поднимайте ноги так, чтобы носок левой ноги касался кончиков пальцев правой руки и наоборот. Начните с десяти повторов для каждой ноги.

Учебно-тематический план 3 модуль 4 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Актёрское мастерство	10	2	8	Входящая диагностика, беседа, стартовый

2	Композиция	14	-	14	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	20	4	16	

Содержание программы 3 модуля 4 года обучения

1. Актёрское мастерство

1) Упражнения на реакцию

«Передразни соседа» (стоим в кругу; один делает движение по направлению рядом стоящего, второй –отображает это движение ему же, поворачивается к следующему человеку и предлагает своё движение; так все делают по кругу)

2) Задание на перевоплощение

«Дерево» (как себя ведёт дерево, если оно находится в разных климатических условиях; например, ситуация-дерево в огне, дерево под дождём или дерево во время урагана)

2. Композиция

1)Разучивание танцевальных комбинаций в разных ракурсах

2)Варианты движения в рисунках: колонной, линией по диагонали, массой в несколько рядов (в шахматном порядке).

3)Отработка всех элементов движений по одному с интервалом времени (запаздыванием – «канон»), по двое, группой, с музыкой.

4)Постановка композиций из основных элементов шага.

5) Импровизация (без музыки и с музыкой). Составление простых и сложных композиций в соответствии со сценическим замыслом демонстрации модели самостоятельно или с педагогом.

б)Постановочная деятельность

Подготовка коллекции. Обсуждение основных составляющих компонентов театра моды. Понятие Специфика дефиле как синтеза музыки, танца и моды (модного костюма, подиумного шага).

7) Просмотр видеозаписей театров мод, обсуждение. Практика. Знакомство с темой коллекции предстоящего года обучения. Знакомство разучивание основных рисунков, шагов, композиции общей постановки. Работа над ансамблевым исполнением общей композиции. Работа над эмоциями и передачей характера коллекции

2.1.5. Учебно-тематический план 5 год обучения

<i>Тема</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1. Дефиле. Техника подиумного шага	20	2	18
2. Основы современного танца	20	2	18
3. Стретчинг	10	-	10
4. Композиция	22	-	26
итого	72	4	68

Учебно-тематический план 1 модуль 5 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Дефиле. Техника подиумного шага	10	2	8	Входящая диагностика, беседа, стартовый
2	Основы современного танца	10	2	8	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	20	4	16	

Содержание программы 1 модуль 5 год обучения

1. Дефиле. Техника подиумного шага

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

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

3)Две линии движения: интервал, согласованность, распределение пространства.

2. Основы современного танца

1)Основные понятия современного танца(*Contraction, release*)

- *Контракшен (или контракт) можно описать как втягивание внутрь и сокращение центра тела. Центр тела в технике танца модерн находится между пупком и лобковой костью.Тренирует самые мощные мышцы нашего тела. Активное использование центра позволяет совершать мощные движения корпусом и ногами сокращая нагрузку на остальные части тела.*
- *Релиз - действие противоположное контракшену, которое предполагает расслабление центра и возвращение корпуса в нейтральную позицию. Техника релиз (освобождения)— основывается на естественных движениях и положениях тела и опирается на принципы уменьшения напряжения, используя дыхание и инерцию для облегчения движения. Эта техника современного танца основана на освобождении (релизе) некоторых групп мышц. С помощью техники релиз развивается понимание собственного тела, что даёт большое разнообразие для развития хореографической лексики*

Учебно-тематический план 2 модуль 5 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Стретчинг	10	-	10	Входящая диагностика, беседа, стартовый

2	Композиция	22	-	22	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	32	-	32	

Содержание программы 2 модуль 5 год обучения

1. Стретчинг

1) Основные упражнения для растягивания мышц спины и выворотности ног:

-Для спины: Лечь на спину, поднять и выпрямить ноги. Встать в позу «березка», руки положить на пояс. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить 20 раз.

-Для спины и живота:

Лечь на живот, прямые руки вы тянуть вперед. Верхнюю часть туловища и ноги медленно отрывать от пола, приподнимать и опять опускать

2) Стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног

Сесть на пол. Широко раздвинуть ноги. Медленно наклоняться к одной ноге. Вернуться в исходное положение.

3) Стретчинг для позвоночника

Встать прямо. Руки на пояс. Голову запрокинуть назад, медленно вернуться в исходное положение

2. Композиция

1) Разучивание танцевальных комбинаций в разных ракурсах

2) Варианты движения в рисунках: колонной, линией по диагонали, массой в несколько рядов (в шахматном порядке).

3) Отработка всех элементов движений по одному с интервалом времени (запаздыванием – «канон»), по двое, группой, с музыкой.

4) Постановка композиций из основных элементов шага.

5) Импровизация (без музыки и с музыкой). Составление простых и сложных композиций в соответствии со сценическим замыслом демонстрации модели самостоятельно или с педагогом.

б) Постановочная деятельность

Подготовка коллекции. Обсуждение основных составляющих компонентов театра моды. Понятие Специфика дефиле как синтеза музыки, танца и моды (модного костюма, подиумного шага).

Учебно-тематический план 3 модуль 5 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Дефиле. Техника подиумного шага	10	-	10	Входящая диагностика, беседа, стартовый
2	Основы современного танца	10	-	10	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	20	-	20	

Содержание программы 3 модуль 5 год обучения

1. Дефиле. Техника подиумного шага

1) 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.

2) Отработка движения основным шагом в 2 линии по 3 человека навстречу друг другу.

2. Основы современного танца

Базовые упражнения:

-Rolldown

Наклон торса вперед, начиная с головы, тело как бы сворачивается в рулон. Применяется в тренаже и в комбинациях.

-Rollup

Подъем торса после; Подъем начинается от поясницы и последней поднимается голова. Применяется в тренаже и в комбинациях.

- *Body Roll*

Применяется к туловищу, когда верхняя часть туловища и колени согнуты.

- *Arhc(арка) Положение торса с руками на 3-ю поз.(классический вариант) в поинте, позвоночник прогнут больше назад. Здесь применение позиции «арч», я сопоставляю с «аркой» в руках.*

2.1.6. Учебно-тематический план 6 год обучения

<i>Тема</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.Дефиле. Техника подиумного шага	16	2	14
2.Основы современного танца	20	-	26
3.Стретчинг	10	-	10
4.Композиция	22	-	22
5.Основы фотопозирования	4	2	2
<i>итого</i>	72	4	68

Учебно-тематический план 1 модуль 6 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Дефиле. Техника подиумного шага	16	2	14	Входящая диагностика, беседа,

					стартовый
2	Основы современного танца	20	2	18	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	36	4	32	

Содержание программы 1 модуль 6 год обучения

1. Дефиле. Техника подиумного шага

- 1) *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.*
- 2) *Отработка шага, положения рук, головы без музыки и под музыку по одному, линией и в 2 линии навстречу друг другу. Распределение пространства и линии.*
- 3) *Демонстрация шага-проходки, отработка по одному, без рук и с руками, под музыку (без музыки), в группе по 10-12 человек одновременно.*
- 4) *Выпад в сторону. Выпад в сторону без руки и с рукой из основной позиции. Рука на бедро или в сторону. Вариант с перекатом.*
- 5) *Демонстрация выпада. Отработка.*
- 6) *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.*
- 7) *Вариант: с выпадом, быстрым перекатом с ноги на ногу и продолжением движения вперед, поворот на 180°.*
- 8) *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.*
- 9) *Демонстрация шага с выпадом. Отработка по одному, в паре, в линии, в 2 линии без музыки и под музыку.*

2. Основы современного танца

1) Основные понятия современного танца(Contraction, release)

- *Контракшен (или контракт) можно описать как втягивание внутрь и сокращение центра тела. Центр тела в технике танца модерн находится между пупком и лобковой костью. Тренирует самые мощные мышцы нашего тела. Активное использование центра*

позволяет совершать мощные движения корпусом и ногами сокращая нагрузку на остальные части тела.

- Релиз - действие противоположное контракшену, которое предполагает расслабление центра и возвращение корпуса в нейтральную позицию. Техника релиз (освобождения)— основывается на естественных движениях и положениях тела и опирается на принципы уменьшения напряжения, используя дыхание и инерцию для облегчения движения. Эта техника современного танца основана на освобождении (релизе) некоторых групп мышц. С помощью техники релиз развивается понимание собственного тела, что даёт большое разнообразие для развития хореографической лексики

2) Базовые упражнения:

-Rolldown

Наклон торса вперед, начиная с головы, тело как бы сворачивается в рулон. Применяется в тренаже и в комбинациях.

-Rollup

Подъем торса после; Подъем начинается от поясницы и последней поднимается голова. Применяется в тренаже и в комбинациях.

- BodyRoll

Применяется к туловищу , когда верхняя часть туловища и колени согнуты.

- Arhc(арка) Положение торса с руками на 3-ю поз.(классический вариант) в поинте, позвоночник прогнут больше назад. Здесь применение позиции «арч», я сопоставляю с «аркой» в руках.

Учебно-тематический план 2 модуль 6 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Стретчинг	10	-	10	Входящая диагностика, беседа, стартовый
2	Композиция	10	2	8	Наблюдение, беседа, контроль динамики,

					итоговый контроль
	Итого :	20	2	18	

Содержание программы 2 модуль 6 год обучения

1. Стретчинг

1) Основные упражнения для растягивания мышц спины и выворотности ног:

-Для спины:

Лечь на спину, поднять и выпрямить ноги. Встать в позу «березка», руки положить на пояс. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить 20 раз.

-Для спины и живота:

Лечь на живот, прямые руки вы тянуть вперед. Верхнюю часть туловища и ноги медленно отрывать от пола, приподнимать и опять опускать

2) Стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног

Сесть на пол. Широко раздвинуть ноги. Медленно наклоняться к одной ноге. Вернуться в исходное положение.

3) Стретчинг для позвоночника

Встать прямо. Руки на пояс. Голову запрокинуть назад, медленно вернуться в исходное положение

2. Композиция

1) Разучивание танцевальных комбинаций в разных ракурсах

2) Варианты движения в рисунках: колонной, линией по диагонали, массой в несколько рядов (в шахматном порядке).

3) Отработка всех элементов движений по одному с интервалом времени (запаздыванием – «каноном»), по двое, группой, с музыкой.

4) Постановка композиций из основных элементов шага.

Учебно-тематический план 3 модуль 6 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы фотопозирования	4	2	2	Входящая диагностика, беседа, стартовый
2	Композиция	12	2	10	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	16	4	12	

Содержание программы 3 модуль 6 год обучения

1. Основы фотопозирования

Правила позирования:

На любой фотографии очень важна осанка - она позволяет получить плавные и интригующие переходы для фигуры, интересные и выразительные тени.

- Повторять очертания латинской буквы S - прогибаться в спине, горделиво выставлять грудь и попу.

- Держать шею вытянутой - во-первых, таким образом она выглядит несколько длиннее и придает фотографии изящества, во-вторых, красиво напряженные мышцы шеи, ключиц и плечей придадут фотографии изюминку.

- Модель должна расправить плечи.

- Придать динамику кадру - нет ничего скучнее, чем девушка, которая ровно стоит на фотографиях и по привычке чуть сутулится.

2. Композиция

1) Импровизация (без музыки и с музыкой). Составление простых и сложных композиций в соответствии со сценическим замыслом демонстрации модели самостоятельно или с педагогом.

2) Постановочная деятельность

Подготовка коллекции. Обсуждение основных составляющих компонентов театра моды. Понятие Специфика дефиле как синтеза музыки, танца и моды (модного костюма, подиумного шага).

3) Просмотр видеозаписей театров мод, обсуждение. Практика. Знакомство с темой коллекции предстоящего года обучения. Знакомство разучивание основных рисунков, шагов, композиции общей постановки. Работа над ансамблевым исполнением общей композиции. Работа над эмоциями и передачей характера коллекции.

3. Модульная программа "Здоровье и красота. Макияж."

Мода интересна практически во всех её проявлениях. Она становится ещё более привлекательной, если являешься её творцом. И подросткам интересно узнать больше о стилях и моде.

Молодёжная одежда – это огромное направление в мире моды. Дизайнеры готовы создавать не только платья, брюки, блузы, но и «прикольные» футболки и топы для тех, кто хочет жить быстрее, динамичнее, интереснее. Молодёжная мода быстро развивается дальше, ведь в любое время подрастающее поколение хочет выделяться на общем фоне, привлекать к себе внимание и бунтовать против привычных устоев жизни.

Основываясь на этом, был создан детский театр костюма «Виктория», призванный раскрыть индивидуальные способности обучающихся, приобщить их к миру культуры одежды через создание костюмов и постановку театральных представлений коллекций одежды.

Программа рассчитана на различные категории детей и разные возрастные группы – с 6 до 18 лет.

Программа курса «Здоровье и красота. Макияж» включает в себя приобретение навыков использования декоративной косметики, ухода за телом, лицом и волосами, а также навыков осознанного использования косметических средств, не приносящих вред, а влияющих на создание образа. Предмет «Макияж» изучается воспитанниками в течение шести лет по 1 часу в неделю (36 часов в год). Программа состоит из модулей, что позволяет начинать изучение с наиболее понравившегося модуля.

Актуальность образовательной программы: создаёт специфические условия для творческого развития обучающихся, помогает становлению профессионально-ориентированных художественных навыков и умений, творческой самореализации обучающихся. С помощью секретов, которые

раскрывает на занятиях педагог, учащиеся умело создают внешний образ созвучный с предлагаемым временем. Они обучаются приёмам макияжа и овладевают знаниями некоторых факторов, которые влияют на визуальное впечатление от внешности, помогает улучшить свой внешний вид и, в конечном итоге, повысить самооценку. Быть раскрепощёнными и уверенными в себе, подтянутыми стройными и здоровыми.

Новизна программы: данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной многогодичной.

При обучении созданы условия для творческого становления воспитанников, в которых обеспечивается комплексный подход привития профессионально-ориентированных навыков и умений. Программа направлена на возможность получения до профессионального образования и социальной адаптации подростка в обществе. **Особенность программы** заключается в интеграции основополагающих научно-методических и учебно-воспитательных задач:

- раскрытие перед воспитанниками гуманистических ценностей;
- создание условий для привития воспитанникам умения выразить жизнедеятельные навыки и умения;
- создание в художественной форме картин из жизни, воспроизведение задуманных образов в стиле эпохи;
- развитие интереса и организация свободного времени;
- организация совместных творческих дел, для адаптации подростков среди сверстников.

Методы и приёмы работы.

Исходя из основных задач эстетического и художественного воспитания обучающихся, используемые методы и приёмы деятельности можно определить как способы взаимосвязанной деятельности педагога и учащегося, направленные на формирование основ эстетической культуры.

Для характеристики методов воспитания избрана следующая классификация:

- методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности обучающегося;
- наглядный, словесный и практический методы.

Группу методов обучения, направленных на организацию учебно-познавательной деятельности обучающихся выделенную Ю.К. Бабанским, представим в виде подгрупп:

- по источнику информации и восприятия: *словесные методы*, формирующие сознание (рассказ, лекция, беседа, диспут, конференция, объяснение); *наглядные методы* (метод иллюстрации, метод демонстрации); *практические методы* (упражнения, опыты, трудовые задания);

- подгруппа по логике мышления: *индуктивные методы* обучения (логика раскрытия содержания изучаемого материала от частного к общему); *дедуктивные методы обучения* (логика раскрытия содержания изучаемой темы от общего к частному);

- подгруппа по степени самостоятельности и активности познавательной деятельности воспитанников: *репродуктивные методы* (активное восприятие, запоминание и воспроизведение (репродукция) сообщаемой учебной информации словесными, практическими или наглядными методами и приёмами); проблемно-поисковые методы обучения (усвоение знаний и навыков осуществляется в процессе частично поисковой или исследовательской деятельности обучаемых; реализуется через словесные, наглядные и практические методы обучения, интерпретированные в ключе постановки и решения проблемной ситуации);

Чтобы воспитание и обучение носило творческий, развивающий характер, каждый из трёх основных методов – наглядный, словесный, практический – должен применяться с нарастанием проблемности: от прямого воздействия (объяснительно-иллюстративный метод) через закрепление, упражнения (воспроизводящие и творческие), создание поисковых ситуаций (показ вариантов выполнения задания) к проблемному воспитанию и обучению (самостоятельный поиск учениками способов деятельности).

Степень нарастания проблемности педагогических методов зависит от года обучения, возраста учащихся, задач воспитания и обучения, от накопления учащимися опыта самостоятельных и творческих действий.

Педагогические методы тесно связаны между собой и взаимодополняют друг друга. Применение проблемных методов требует от педагога гораздо больше затрат времени: учащиеся должны обдумать ответ на вопрос, высказаться, найти вариант выполнения задания. Прямое сообщение педагогом необходимых знаний и показ способов действий быстрее достигает цели. Но если учащийся сам находит ответ на поставленный вопрос, приобретенные им знания по предмету гораздо значимее, ценнее, так

как он научается самостоятельно мыслить, искать, начинает верить в свои силы.

Наглядный метод в эстетическом воспитании имеет две разновидности: наглядно-слуховой и наглядно-зрительный.

Наглядно-слуховой метод является ведущим методом в процессе обучения макияжу. Необходимо привлекать учащегося к анализу выполненной работы. Для создания проблемных ситуаций нужно использовать приёмы, побуждающих учащегося к сравнениям, сопоставлениям, поиском аналогий, воплощению задач, заложенных в задании.

Наглядно-зрительский метод в воспитании так же имеет большое значение. Целостный показ переходит далее в стадию расчлененного показа отдельных заданий. В зависимости от уровня способностей обучающегося, от инициативности и быстроты реакции на новое задание, формы такого показа могут быть различными.

Одним из характерных моментов является преувеличенный гиперболизированный показ, подчеркнуто демонстрирующий учащемуся неверное, порой абсурдное выполнение задания. Приёмы зрительной наглядности не всегда носят проблемный характер (педагог может иллюстрировать, конкретизировать сказанное им). Более эффективно их применение в проблемной ситуации в сочетании с другими методами и приемами.

Словесный метод в педагогике имеет универсальный характер. Педагог организует внимание обучающихся, передает им определённые знания, поясняет работу над образом, учит самостоятельно применять освоенные творческие задания, умения, навыки. С помощью слова можно углубить восприятие заданного образа, сделать его осмысленным. Беседа, рассказ, пояснение, разъяснения – таковы разновидности этого метода в процессе обучения и воспитания. Особенностью словесного метода в обучении воспитанника является то, что здесь требуется яркая, образная речь как в процессе объяснения нового материала, так и процессе постановки учебной задачи. Педагог должен обладать речевой культурой, владеть грамотной, выразительной, образной речью. Эмоциональная окраска речи способна вызвать и поддержать интерес обучающегося к творческой деятельности в целом, и к предмету в частности.

Практический метод. Его решающая роль в развитии практических навыков у обучающихся принадлежит показу педагогом исполнительских приёмов выполнения заданий, освоение их учащимися и закрепление полученных знаний, умений, навыков. Прибегая к неоднократному показу,

разъяснению ошибок при выполнении заданий, педагог добивается той степени усвоения приёма, когда всё более явным становится автоматизированное владение движениями и умения переходят в степень навыков. Такой процесс начального, первичного закрепления двигательного приёма является необходимым условием формирования технических навыков на основе предварительно контролируемого сознанием и слухом физического действия с его последующим переходом в автоматизированный процесс.

Цель:

- приобщить учащихся к здоровому образу жизни и подчеркнуть природную красоту, через уход за своим телом и правильное использование декоративной косметики.

Задачи:

- научить уходу за своим телом, лицом, волосами;
- обучить использованию декоративной косметикой в соответствии своему возрасту и образу на сцене и в жизни;
- развить эстетический вкус в использовании декоративной косметики, чтобы скрыть возможные недостатки.

Ожидаемые результаты обучения:

Учащиеся должны знать:

- историю появления декоративной косметики;
- функции кожи и уход за ней;
- разновидности макияжа и их техника;
- правильный уход за телом.
- как правильно ухаживать за лицом, волосами;
- как использовать декоративную косметику в соответствии возрасту, образу, времени суток.

Учащиеся должны уметь:

- ухаживать за руками и ногтями;
- ухаживать за кожей лица и шеи: правильно наносить крем, маски, пилинг;

- выполнять массаж лица с помощью крема.
- образ (макияж, прическа) для новой коллекции.

Учащиеся должны иметь навыки:

- владение технологией дневного, вечернего и образного макияжа.
- использования косметических средств, в зависимости от возраста.

3.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

"Красота и здоровье. Макияж."

3.1.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ модуля	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Практ ика	
1	Здоровый образ жизни.	12	8	4	Входящая диагностика, стартовый
2	Душистые тайны.	10	8	2	Наблюдение, беседа, контроль динамики,
3	Цветометрия.	14	12	2	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	36	22	14	

Содержание программы 1 год обучения

1 модуль: Здоровый образ жизни.

Вводное занятие. Техника безопасности. Теоретические знания: правила поведения учащихся, задачи и планы на учебный год, оборудование рабочего места, необходимые принадлежности и материалы, правила безопасности при работе с косметическими средствами, туалетными принадлежностями.

Что такое красота. Общие правила гигиены. (дать теоретические знания о пользе ежедневных водных процедур, о том, как правильно принимать ванны). Дым, уносящий здоровье (дать теоретические знания о вреде курения).

Уход за руками и ногтями (дать теоретические знания по уходу за кожей рук и ногтями; компрессы для рук; маникюр; научить обучающихся технологии маникюра).

Уход за ногами. (дать теоретические знания по уходу за ногами: ванночки, гимнастика, массаж, ежедневные водные процедуры).

Уход за зубами. Красивые и здоровые зубы (дать теоретические знания во избежание заболевания зубов: правильная чистка зубов, массаж десен, укрепление зубов и десен отварами, витамины).

Уход за глазами. (дать теоретические знания во избежание заболевания глаз)

2 модуль: Душистые тайны.

Язык духов (дать теоретические знания о составе, разновидности, правильном хранении и применении духов).

Различные добавки для ванн (дать теоретические знания о пользе травяных, соляных и масляных ароматических добавок для принятия ванн).

Всё о дезодорантах (дать теоретические знания о составе и применении различных дезодорантов).

3 модуль: Цветометрия.

Дать теоретические знания об основных и вспомогательных тонах используемых в косметике; макияж глаз; четыре группы цветового типа. Научить воспитанниц определять свой тип;

3.1.2. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ модуля	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Практ ика	
1	Уход за телом.	12	8	4	Входящая диагностика, стартовый
2	Уход за волосами.	10	8	2	Наблюдение, беседа,

					контроль динамики,
3	Плетение кос.	14	6	8	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	36	22	14	

Содержание программы 2 год обучения

1 модуль: Уход за телом.

Общие правила гигиены (дать теоретические знания о пользе ежедневных водных процедур, о том, как правильно принимать ванны).

Различные добавки для ванн (дать теоретические знания о пользе травяных, соляных и масляных ароматических добавок для принятия ванн).

Секреты обаяния. История возникновения макияжа (дать теоретические знания как сохранить здоровье, молодость, красоту и в чём заключаются секреты обаяния; история возникновения косметики).

2 модуль: Уход за волосами.

Дать теоретические знания, как устроен волос человека и от чего зависит его здоровье и красота. Дать основную характеристику для сухого, жирного или нормального типа волос и ухода за ним.

Правила мытья волос (дать теоретические знания схемы правильного мытья головы: расчёсывание, массаж, мытьё; полоскание и сушка волос).

Виды шампуней (дать теоретические знания основных видов шампуней в зависимости от типа волос).

Полоскание (дать теоретические знания о тщательном ополаскивании волос, о смягчении жёсткой воды, о различных средствах и настоях).

Массаж. Подёргивание (дать теоретические знания о пользе массажа кожи головы, затылка, шеи, лба и основные приёмы классического массажа и подёргивания; научить воспитанниц основным приёмам классического массажа и подёргивания).

3 модуль: Плетение кос.

Расчёсывание. Расчёски и щётки (дать теоретические знания правильного расчёсывания волос для улучшения кровообращения и работы сальных желёз и выбор нужной и правильной расчёски и щётки).

Различные виды плетения кос . Теория и практика плетения кос.

3.1.3. Учебно-тематический план 3 года обучения

№ модуля	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Практ ика	
1	Стиль и образ	16	10	6	Входящая диагностика, стартовый
2	Мышцы лица и тела.	8	7	1	Наблюдение, беседа, контроль динамики,
3	Маски для красоты.	12	10	2	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	36	27	9	

Содержание программы 3 года обучения

1 модуль: Стиль и образ

Взгляд в историю (дать теоретические знания модных причесок в разные эпохи).

Типы лица. Подбор причёсок к каждому типу лица (дать теоретические знания определения характерных черт по типу лица; нахождение стиля и образа; научить воспитанниц определять тип лица и подбирать правильную причёску).

Просмотр видеоролика о косметических средствах, подходящих под различные стили от «нейтрального» до «утонченного», «знойного».

2 модуль: Мышцы лица и тела

Дать теоретические знания о мимических и жевательных мышцах лица, т. к., делая массаж, мы воздействуем именно на мимические мышцы лица.

Массаж лица и шеи (дать теоретические знания и практические навыки массажа ручного классического, основными движениями которого являются

поглаживание, растирание, разминание, вибрация). Научить воспитанниц основным приемам массажа, используя кремы.

3 модуль: Маски для красоты

Уход за нормальной кожей лица (дать теоретические знания по уходу за нормальной кожей лица: чистка, пилинг, маски).

Жирная кожа и уход за ней (дать теоретические знания по уходу за жирной кожей лица: умывание, пилинг, маски).

Сухая кожа лица и уход за ней (дать теоретические знания по уходу за сухой кожей лица: умывание, пилинг, маски).

3.1.4. Учебно-тематический план 4 года обучения

№ модуля	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Практ ика	
1	Современный стиль и образ	12	6	6	Входящая диагностика, стартовый
2	Изобразительные и технические средства макияжа. Цветометрия.	12	6	6	Наблюдение, беседа, контроль динамики,
3	Повседневный макияж.	12	6	6	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	36	18	18	

Содержание программы 4 года обучения

1 модуль : Современный стиль и образ

Взгляд в историю (дать теоретические знания модных причесок 20-21 веков).

Типы лица. Подбор причёсок к каждому типу лица (дать теоретические знания определения характерных черт по типу лица; нахождение стиля и

образа; научить воспитанниц определять тип лица и подбирать правильную причёску).

Модные мелочи (дать теоретические знания о модных аксессуарах, которые помогут подчеркнуть индивидуальность, настроение и стиль).

Просмотр видеоролика о косметических средствах, подходящих под различные стили .

2 модуль : Изобразительные и технические средства макияжа.

Цветометрия.

Теоретические знания о необходимых принадлежностях и материалах для макияжа.

Коррекция формы лица (дать теоретические знания о разновидностях формы лица и их коррекции с помощью тонирования; научить воспитанниц технологии коррекции формы лица).

Коррекция деталей лица (дать теоретические знания по изменению формы бровей, глаз, носа, губ; научить воспитанниц технологии коррекции деталей лица).

Маскирующие средства для кожи лица. Простой макияж (дать теоретические знания по маскирующим средствам: тональный крем, простой макияж, очистка лица, нанесение дневного крема, тонирование лица, припудривание, макияж глаз, нанесение румян, оформление губ; научить воспитанниц правильно использовать декоративную косметику на своё лицо и лицо соученицы).

Использование маскирующих средств для кожи лица.

Теоретические знания об основных и вспомогательных тонах используемых в косметике; макияж глаз; четыре группы цветового типа. теория и практика определения своего типа ; выполнение макияжа глаз.

3 модуль: Повседневный макияж

Повседневный макияж (теоретические знания основных принципов работы над макияжем, варианты дневного макияжа; теория и практика технологии дневного макияжа).

3.1.5. Учебно-тематический план 5 года обучения

№ модуля	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Практ ика	
1	История макияжа.	12	6	6	Входящая диагностика, стартовый
2	Типы и детали лица.	12	6	6	Наблюдение, беседа, контроль динамики,
3	Технология макияжа.	12	6	6	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	36	18	18	

Содержание программы 5 года обучения

1 модуль: История макияжа.

История развития макияжа. Теоретические знания на тему схемы грима.

2 модуль: Типы и детали лица.

Идеальные тип лица. Профиль. 6 типов формы лица. Моделирование (коррекция) деталей лица.

3 модуль: Технология макияжа.

Теоретические знания о необходимых принадлежностях и материалах для макияжа.

Коррекция формы лица (дать теоретические знания о разновидностях формы лица и их коррекции с помощью тонирования; научить воспитанниц технологии коррекции формы лица).

Коррекция деталей лица (дать теоретические знания по изменению формы бровей, глаз, носа, губ; научить воспитанниц технологии коррекции деталей лица).

Маскирующие средства для кожи лица. Простой макияж (дать теоретические знания по маскирующим средствам: тональный крем, простой макияж, очистка лица, нанесение дневного крема, тонирование лица,

припудривание, макияж глаз, нанесение румян, оформление губ; научить воспитанниц правильно использовать декоративную косметику на своё лицо и лицо соученицы).

3.1.6. Учебно-тематический план 6 года обучения

№ модуля	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Практ ика	
1	Разновидности макияжа.	12	6	6	Входящая диагностика, стартовый
2	Маникюр.	12	6	6	Наблюдение, беседа, контроль динамики,
3	Прически из длинных волос.	12	6	6	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	Итого :	36	18	18	

Содержание программы 6 года обучения

1 модуль: Разновидности макияжа.

Технология выполнения простого и сложного макияжа. Демакияж - теория и практика. теоретические рекомендации о средствах декоративной косметики, технологии образного макияжа,

2 модуль: Маникюр.

История маникюра, виды, уход за ногтями рук и ног.

3 модуль: Прически из длинных волос.

«Жизель», «Классический пучок», «Нарядная», «Изысканная», «Розетка из закрученных волос», «Вечерняя», «На каждый день» (дать теоретические знания основы причёсок; объяснить необходимые принадлежности; научить выполнению причёсок непосредственно воспитанницами под руководством педагога). о необходимых принадлежностях: заколки, расчески, спреи, лаки, косметические средства; выполнение воспитанницами цветовой конструкции макияжа

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ :

1. Барышникова, Т. Основы хореографии. – М., 2001.
2. Буткевич М. К игровому театру. – М.: Искусство, 2003.
3. Васильев, О.С. Этнофитнес и культура движения // Современные эстрадные танцы, № 1 (13), 2003.
4. Горчаков Н. Режиссёрские уроки Е. Вахтангова. – М.: Искусство, 2003.
5. Горчаков Н. Режиссёрские уроки К.С. Станиславского. – М.: Искусство, 2001.
6. Гиршон А. Е. Истории, рассказанные телом. Практика Аутентичного Движения / А.Е. Гиршон. Изд. 2-е, расширенное и дополненное. - СПб.: Речь, 2010. -158 с.
7. Дайнека К.В. Движение, дыхание. М.: 1979.
8. Жарикова Т.В. Волосы: сила и блеск. – М.: Мир книги, 2001.
9. Жарикова Т.В. Кожа: секреты здоровья и красоты. – М.: Мир книги, 2001.
10. Жарикова Т.В. Лицо: косметика и массаж. – М.: Мир книги, 2001.
11. Журналы «Здоровье» – М.: «Издательский дом Родионова» за 1993-2000гг., 2004-2009.
12. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. М., 1998.
13. Здор С. Точка навигации (техника импровизации в современном танце) / С. Здор. - Красноярск, 2010.
14. Кандинский В.В. О сценической композиции [1913] / Кандинский В.В // Избранные труды по теории искусства. М.: Гилея, 2008.
15. Кандинский В. В. Точка и линия на плоскости / В. Кандинский; пер. с нем. Е. Козиной.- Спб. : Азбука, Азбука-Аттикус, 2016.
16. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб: Питер, 2002.
17. Малек Н.В. Учебный курс: молодёжные, детские стрижки и причёски. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.

- 18.Медведенко Н. Ю., Простакова Т.М. Учебный курс: косметика, маникюр, педикюр. – Ростов-на-Дону: Феникс ,1999.
- 19.Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика /Современные и эстрадные танцы. – М., 2005.
- 20.Полятков С.С «Основы современного танца» /Современные и эстрадные танцы. – М., 2005.
- 21.Потапова И. Макияж зимой и летом, вечером и днём. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
- 22.Снайдер А., Снайдер Р. Ребенок как личность. - М., СПб.: Смысл, Гармония, 1999
- 23.Рокаш Е. Салон-парикмахерская дома. – Минск: Миринда, 2000.
- 24.Степура М. Как стать моделью. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
- 25.Хендрикс К. Танцевально-двигательная терапия. – М., 2004.
- 26.М.Тобиас, М. Стюарт «Растягивайся и расслабляйся» . – М.: Алетейа, 2000.
- 27.Щедровский Г.П. Педагогика и логика. - М.: Кастраль, 1992 .