

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОЕ  
АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
ГОРОД МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
Протокол № 1 от 04.09.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ЦВР  
\_\_\_\_\_ Н.Х. Горелова  
Приказ № 56 от 04.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности**

**«Театр моды и танца»**

Уровень освоения программы: базовый

Возраст учащихся: 6-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
**Семёнова Елена Ивановна,**  
педагог дополнительного образования

г. Межгорье  
2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОЕ  
АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
ГОРОД МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
Протокол № 1 от 04.09.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ЦВР

Н.Х. Горелова

Приказ № 56 от 04.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности**

**«Театр моды и танца»**

Уровень освоения программы: базовый

Возраст учащихся: 6-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

**Семёнова Елена Ивановна,**

педагог дополнительного образования

г. Междурье  
2024 г.

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Детские общественные организации приобретают особое социальное значение в современном обществе, приобщая молодое поколение к национальным культурным традициям, формированию здорового образа жизни, осознанных гражданских позиций, взаимоуважения и взаимопомощи.

Сегодня подростки не такие, какими были вчера. И для того, чтобы их действительно воспитывать и развивать эстетически, мы должны узнать и понять их.

На сегодняшний день ведущими интересами, объединяющими подростков как возрастную группу, является компьютер, музыка, мода, спорт.

Мода – важное социально-культурное явление. По одежде во все времена можно было определить социальный статус человека, его род занятий (профессию), уровень дохода, его национальность, семейную принадлежность т.д. Интерес к костюму и его истории никогда не угасал. Подростки также пытаются реализовать себя через свой имидж и внешний вид. Программа «Театр моды и танца «Контрасты» призвана помочь учащимся определиться с имиджем, научить разбираться в направлениях моды, развить эстетически и физически.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театр моды и танца «Контрасты» имеет **художественную направленность**, является модифицированной, разработана на основе авторской программы Котовой Людмилы Владимировны «Театр моды и танца», рассчитана на один год обучения.

**Уровень программы** базовый – предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и навыков в области моды и танца.

Национально-региональный компонент предусматривает возможность введения содержания, связанного с традициями региона. Он отвечает потребностям и интересам народов нашей страны и позволяет организовать занятия, направленные на изучение национальных танцев, костюмов, аксессуаров.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Закон «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 года № 696-з;

- Конституция Российской Федерации (12.12.1993);
- Конституция Республики Башкортостан (24.12.1993);
- Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989г.);
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.06.1998 г. № 124-ФЗ;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 (с изменениями на 02.02.2021 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678 – р.;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.08.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 18.09.2017 г. № 48226);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказы, распоряжения, письма Министерства просвещения Российской Федерации

Федерации, Министерства образования Республики Башкортостан, ООКМПИС Администрации ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Республики Башкортостан;

- Устав и локальные акты МБУДО ЦВР ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан.

**Актуальность.** Данная программа актуальна и социально востребована, так как позволяет раскрыть у детей не только хореографические способности, но и актерские, музыкальные. Формирует привычки к активному образу жизни, развивает коммуникабельность, уверенность в себе, умение создавать вещи своими руками, трудиться в коллективе. Она позволяет раскрыть скрытые способности и таланты, стать более раскрепощенным как в отношениях с собой, так и с окружающим миром.

Главное назначение программы – привить учащимся чувство прекрасного, понимания искусства, культуры одежды, движения, поведения, общения. А также поможет приобщиться к труду, научит создавать одежду и аксессуары своими руками.

По-настоящему красивым и успешным человек может стать только в том случае, если личность его гармонично развита. Только правильное отношение человека к себе, мысль о необходимости постоянно развивать собственные способности, учиться чему-то новому поможет реализовать в жизни свой потенциал и, в итоге, прийти к достижению небывалых высот.

**Отличительные особенности и новизна** программы заключается в том, что учащиеся, приобретая знания и навыки на занятиях хореографией, гимнастикой, дефиле, прикладного творчества смогут реализовать свои творческие замыслы, придумать свой уникальный дизайн костюма, аксессуаров, прически и макияжа. Получат навыки швейного мастерства. Так же внимание уделяется фотоискусству и актерскому мастерству. Все эти направления объединены в единую комплексную программу дополнительного образования «Театр моды и танца».

Через приобщение учащихся к миру молодежной моды, созданию авторских костюмов развивается художественный вкус, творческая фантазия, реализуются мечты об участии в различных дефиле, шоу, концертах. Театр моды - это, прежде всего, образовательный комплекс, мотивирующий детей на кропотливую работу по созданию коллекций одежды, ее презентации в совместной хореографической постановке. И здесь всё как у взрослых профессионалов в «танце» и в «моде»: хореографы и танцовщики, режиссеры и кутюрье, актеры и манекенщицы, художники и стилисты, костюмеры и портные, визажисты, фотографы. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что каждый обучающийся может попробовать себя во всех

этих ролях, с тем, чтобы определиться со своими интересами, желаниями, способностями и возможностью реализации себя.

**Педагогическая целесообразность.** Основная идея объединения - обучить детей основам хореографии, рисования, способностям ярко и эффектно представить себя в обществе, расширить кругозор и эрудицию. Данные знания и умения помогут учащимся чувствовать себя уверенно в социуме, приучат интересно проводить время, развивать свои способности, следить за своей внешностью, а так же помогут выстроить правильное и интересное воспитание для своих будущих детей.

Основная задача педагога в работе с учащимися – это стремление привить детям большую любовь к танцам, труду, развить музыкальность, воспитывать художественный вкус. На основе изучения упражнений хореографии, гимнастики и дефиле воспитать культуру тела, хорошую осанку, координацию движений. В задачу музыкального воспитания входит на основе знакомства с ритмическими упражнениями и музыкальными играми научить ребят средствами несложных танцевальных движений передавать содержание музыкальных произведений, соответствующее их возрасту и технической подготовленности. Наряду с изучением танцевальных упражнений руководитель должен уделять больше внимания общей организованности детей, воспитанию чувства товарищества, стремлению помочь друг другу.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных творческих работ).

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театр моды и танца «Контрасты» предназначена для детей 6-15 лет. Для занятий по данной программе принимаются все желающие, независимо от интеллектуальных и творческих способностей, в том числе возможна реализация программы для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР, нарушение речи).

#### **Объем и сроки освоения программы**

Срок реализации программы – 1 учебный год (36 недель).

Занятия проводятся 6 академических часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа), всего -216 часов.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Процесс обучения строится на принципах добровольности. Он неразрывен с развитием личности и наиболее продуктивен при выполнении педагогом и обучаемыми следующих условий: систематическая организация и посещение занятий; строгая ориентированность деятельности педагога и обучаемых; учет педагогом психолого-педагогических, возрастных и других индивидуальных особенностей обучаемых; благоприятный этический и эмоциональный фон занятий; использование текущей диагностики, прогнозных исследований и диагностики обученности (ЗУН).

В соответствии с содержанием учебно-воспитательной работы используются различные организационные **формы и методы** ее проведения (словесные, наглядные, практические); такие, чтобы ребенок мог без особого труда запомнить информацию. Каждое занятие должно быть шагом вперед к новым знаниям, умениям, навыкам.

### **Структура занятия:**

- организационный момент
- тема занятия
- цели занятия
- разминка, повторение изученного материала
- изучение нового материала
- практическая работа
- подведение итогов занятия (рефлексия)

К занятию предъявляются следующие требования:

- четкость дидактической цели – воспитательно–образовательной и развивающей;
- целесообразный подбор методов обучения, музыкального сопровождения, литературы;
- коллективная работа учащихся.

**Форма обучения** – очная.

### **Формы организации деятельности:**

- *групповые* – для всей группы, посвященные обсуждению общих практических и теоретических вопросов;
- *подгрупповые* – занятия по подгруппам (3-4 чел.);
- *индивидуальные* практические занятия.

Содержание программы адаптировано к возрастным и интеллектуальным возможностям детей. Программа предусматривает комплекс предметов:

- хореография;

- гимнастика;
- дизайн и моделирование костюма;
- дефиле.

Такое содержание предметов не случайно. Оно создает условия для проявления способностей и таланта ребенка в различных сферах (музыкальной, художественной, физической, прикладной), гармоничного развития, познавательного интереса и игровой деятельности.

Программа может корректироваться с учетом имеющейся материально-технической базы и контингента учащихся.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** формирование у учащихся элементов общей культуры личности, через искусство танца, дизайн одежды, приобщение к проектной деятельности.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- развитие чувства ритма, гибкости, координации, танцевальных навыков, выносливости, музыкальности, приобретение опыта сценической работы;
- овладение искусством импровизации в работе с одеждой и аксессуарами;
- обучение основам проектной деятельности в области дизайна и моделирования одежды;
- формирование навыков коллективной творческой работы.

#### Развивающие:

- формирование у детей музыкального вкуса и исполнительского навыка;
- приобщение детей к искусству хореографии;
- раскрытие актерских способности детей;
- совершенствование и укрепление физического развития детей;
- развитие коммуникабельности, уверенности в себе;
- формирование умения владеть своими эмоциями и осмысленности действий на занятиях по актерскому мастерству;
- развитие художественного вкуса, фантазии, нестандартного мышления.

#### Воспитательные:

- формирование эстетически и вкуса;
- формирование настойчивости, терпения, трудолюбия, внимательности, самостоятельности;
- побуждение к желанию использовать полученные знания в самостоятельной деятельности в различных жизненных ситуациях;



- создание дружелюбной атмосферы внутри коллектива.

Оздоровительные:

- формирование привычки к активному образу жизни и прочного навыка движения, приобщение к общим принципам физической культуры, личной гигиены, культуры питания и ухода за собой.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
<b>1.</b>	1. Вводное занятие. Введение в программу. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение, первичная диагностика
<b>2.</b>	<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	<b>72</b>	
	2.1. Из истории русской хореографии.	1	-	1	Наблюдение, опрос
	2.2. Ритмика. Дыхательная гимнастика	1	5	6	Наблюдение, показ
	2.3. Азбука музыкального движения	1	5	6	Открытое занятие
	2.4. Партерный экзерсис	1	10	11	Наблюдение, показ
	2.5. Элементы классического танца	1	15	16	Наблюдение, показ
	2.6. Элементы народно-характерного танца	1	10	11	Наблюдение, показ
	2.7. Постановочная и репетиционная работа.	1	20	21	Наблюдение, показ
<b>3.</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	
	3.1. Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1	10	11	Наблюдение, опрос
	3.2. Растяжка. Координация. Акробатика.	1	9	10	Зачет: шпагат, мостик, колесо
	3.3. Базовые шаги в аэробике	1	10	11	Наблюдение, показ
	3.4. Подготовка к отчетному концерту и закрепление материала. Контрольное занятие. Концерт.	1	3	4	Наблюдение, показ
<b>4.</b>	<b>ДЕФИЛЕ</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	

	4.1.Понятие дефиле, подиумный шаг, походка. Постановка корпуса, ног и рук в дефиле	2	5	7	Наблюдение, показ
	4.2.Основные техники дефиле. Виды основного шага.	1	8	9	Наблюдение, показ
	4.3.Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве. Пространственный рисунок. упражнения для развития техники дефиле.	1	8	9	Наблюдение, показ
	4.4. Стили дефиле. Самостоятельное составление комбинации в дефиле на заданную тематику.	1	5	6	Наблюдение, показ
	4.5.Подготовка к отчетному концерту, составление постановок дефиле.	1	4	5	Наблюдение, показ
<b>5.</b>	<b>МОДЕЛИРОВАНИЕ И ДИЗАЙН</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	<b>68</b>	
	5.1.Вводное занятие. История костюма	2	-	2	Наблюдение, опрос
	5.2.Основы конструирования одежды Костюм для куклы.	2	4	6	Наблюдение, показ
	5.3.Основы моделирования. Метод накладки на манекене	1	3	4	Наблюдение, показ
	5.4.Эскизная графика	1	1	2	Наблюдение, показ
	5.5 Создание коллекции на бумаге	1	3	4	Наблюдение, показ
	5.6. Создание коллекции из ткани: раскрой, обработка, примерка	2	28	30	Наблюдение, показ
	5.7. Создание коллекции модных аксессуаров	2	18	20	Наблюдение, показ
<b>6.</b>	<b>ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
	6.1. Итоговое тестирование. Показ. Концерт.	1	1	2	Тестирование, выступление
	<b>ИТОГО</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>216</b>	

### 1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### 1.ВВЕДЕНИЕ. Инструктаж по ТБ

*Теория.* Цели и задачи обучения по программе «Театр моды и танца «Контрасты». План работы на текущий учебный год. Правила внутреннего распорядка. Электро- и пожарная безопасность. Защита от поражения электрическим током. Организационные вопросы.

*Практика.* Первичная диагностика.

## 2. ХОРЕОГРАФИЯ

### Тема № 2.1. Из истории русской хореографии.

*Теория.*

- первобытные танцы
- обрядовые танцы
- разделение хореографии на бытовую и сценическую
- народный танец: хороводы, пляски
- история русского балета: представления при дворе Алексея Михайловича, создание академии русского балета, Дягилев, Павлова, Петипа. Ваганова.

*Практика.* Просмотр видеоматериалов

### Тема № 2.2. Ритмика. Дыхательная гимнастика.

#### Дыхательная гимнастика:

*Теория.*

Важность правильного дыхания при физических нагрузках.

*Практика.*

Упражнения на:

- Освобождение тела от излишних напряжений в мышечной системе, дающее дыхательному аппарату необходимую настройку
- цикл трехфазного дыхания.
- Укрепление мускулатуры дыхательного аппарата.
- Практическое сочетание правильного дыхания с движениями:

#### Упражнения на ориентировку в пространстве:

- построения: линия, колонка;
- перестроения: в круг;
- сужение круга, расширение круга;
- интервал;
- различие правой, левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);
- движение по линии танца, против линии танца
- положение прямо (анфас), полуоборот, профиль;
- свободное размещение по залу, пары, тройки;
- квадрат А.Я.Вагановой.

#### Музыкально-ритмические игры

- «Найди своё место»
- «Нитка – Иголка»
- «Громко – Тихо»
- «Быстро – Медленно»
- «Музыкальные стульчики»

- «Птички и ворона»
- «Танцевальная фигура замри»

### **Тема № 2.3. Азбука музыкального движения**

#### *Теория.*

Динамические оттенки в музыке (форте – громко, пиано – тихо, крещендо – усиление звука, диминуэндо – ослабление звука);

Ритмический рисунок в музыке

Развитие музыкальности

#### *Практика.*

- Исполнение одних и тех же движений в разных темпах и разных характерах.
- Слушание музыки и определение сильной или слабой доли такта хлопком
- Постановка корпуса, головы, рук и ног.

#### Движения ног:

- шаги: бытовой, танцевальный;
- поклон и реверанс;
- боковой подъемный шаг (pareleve);
- «боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям);
- «пике» (одинарный, двойной) в прыжке;
- легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед.

#### Движения в паре:

- (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика;
- «боковой галоп» вправо, влево;
- легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону.

#### Положения рук в паре:

- основная позиция;
- «корзиночка».

### **Тема № 2.4. Партерная гимнастика**

#### *Теория.*

Комплекс упражнений:

- для выполнения на полу;
- при горизонтальном положении тела.

#### *Практика.*

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;

- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

### **Тема № 2.5. Элементы классического танца**

*Теория.*

- Особенности классического танца
- Методика А.Я. Вагановой, как основа подготовки танцовщиков

*Практика.*

#### **1. Положения и движения рук:**

- подготовительная позиция;
- позиции рук (1,2,3);
- постановка кисти;
- отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца;
- раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению;
- перевод рук из одного положения в другое.

#### **2. Положения и движения ног:**

- позиции ног (выворотные 1,2,3);
- demiplie (по 1 позиции);
- relieve (по 6 позиции);
- sothe (по 6 позиции);
- легкий бег на полупальцах;
- танцевальный шаг;
- танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции);
- перенос корпуса с одной ноги на другую (через battementendu);
- реверанс для девочек, поклон для мальчиков
- шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад;
- танцевальный шаг назад в медленном темпе;
- шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад).
- Relleve по 1,2,3 позициям (муз. раз. 1/2, 1/4, 1/8);
- demi-plie по 1,2,3 поз.;
- demi-plie с одновременной работой рук;
- сочетание полуприседания и подъема на полупальцы;
- sothe по 1,2,6 поз.;
- sothe в повороте (по точкам зала).

#### **Танцевальные комбинации.**

### **Тема № 2.6. Элементы народного танца**

*Теория.*

Особенности народного танца

*Практика.*

### **1. Положения и движения рук:**

- положение на поясе – кулачком; ладошкой
- смена ладошки на кулачок;
- переводы рук из одного положения в другое (в характере рус. танца);
- хлопки в ладоши – двойные, тройные;
- руки перед грудью – «полочка»;
- «приглашение».

### **2. Положение рук в паре:**

- «лодочка» (поворот по руку);
- «под ручки» (лицом вперед);
- «под ручки» (лицом друг к другу);
- сзади за талию (по парам, по тройкам).

### **3. Движения ног:**

- простой шаг с притопом;
- простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта);
- простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию);
- шаг с каблука в народном характере;
- battementtendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с demi-plie;
- battementtendувперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной поз., в сочетании с притопом;
- притоп простой, двойной, тройной;
- простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу;
- простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад;
- простой дробный ход (с работой рук и без);
- танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга);
- простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад;
- простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под руку противоположными руками;
- танцевальный шаг по парам, тройками (положение рук сзади за талию);
- прыжки с поджатыми ногами;
- «шаркающий шаг»;
- «елочка»;
- «гармошка»;
- поклон на месте с руками;
- поклон с продвижением вперед и отходом назад;

- боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции;
- «ковырялочка» с двойным и тройным притопом;
- «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции. (мальчики)
- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции);
- подскоки на двух ногах ( 1 прямая, свободная позиция). (девочки)
- простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию ( вверху, между 2 и 3 позициями)
- маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка»;
- бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»;

#### **4. Упражнения на ориентировку в пространстве:**

- диагональ;
- простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре;
- «звездочка»;
- «корзиночка»;
- «ручеек»;
- «змейка».

#### ***Танцевальные комбинации.***

### **Тема № 2.7. Постановочная и репетиционная работа**

#### *Теория.*

Этюды и полноценные танцы: особенности и различия.

#### *Практика.*

- Этюды сюжетные танцы: «Зарядка», «Родина», «Безумный офис», «Калинка», «Ангелы».
- Подготовка к концерту. Концерт.

## **3.ГИМНАСТИКА**

### **Тема № 3.1. Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.**

#### *Теория:*

Содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды на занятиях.

#### *Практика ОФП:*

- Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.
- Правильное дыхание, вдох - выдох в начале и в конце занятия;
- Изучение упражнений, которые выполняются во время разминки (мышцы

шеи, плеч, спины, ног);

- Изучение различных упражнений на разминку, корпуса, рук и ног;
- Составление разминки из элементарных упражнений;
- Выполнение упражнений на пресс, ноги, спину, руки;
- Растяжка;
- Упражнения на координацию;
- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы;
- Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек);
- Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать);
- Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками;
- Движение бегом;
- Переходы с бега на шаг, с шага на бег;
- Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом;
- Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

### **Общеразвивающие упражнения.**

- **Для рук:** поднимание и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе: круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе,

- **Для шеи и туловища:** повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

-**Для ног:** сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и



голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой.

Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону.

Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной)

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад).

### **Тема № 3.2. Растяжка. Координация. Акробатика.**

*Теория.*

Как избежать травматизма при растяжке и выполнении акробатических трюков.

*Практика.*

- Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости;
- Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями,;
- Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой);
- Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками;
- Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с);
- Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.
- Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
- Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на гимнастической скамейки; прыжки толчком двумя ногами с

поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

- Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног.

- Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

### **Тема № 3.3. Базовые шаги в аэробике.**

*Теория:* шаги, бег, прыжки, подскоки, выпады. Выполнение их с изменением темпа и направлением движений

*Практика:*

- **Leg curl** (лэг кёл) – «захлест» голени.
- **Knee up** (ни ап) – подъем правой ноги вперед (голень книзу). Выполнять можно на месте, в продвижении вперед, назад, в повороте, скрестно, с подскоком на опорной.
- **Lundge** (ландж) – выпад.  
С низкой интенсивностью выполнять на шагах, с высокой интенсивностью выполнять в подскоке.
- **Kick** (кик) – взмах. В любом направлении: вперед, в сторону, назад не больше 90 (за исключением требований, связанных с правилами соревнований по фитнесу и спортивной аэробике). Соблюдать прямое положение туловища, в подскоке пятку опорной «мягко» опускать на пол.
- **Lift** (лифт) – взмахи ног.  
Направления движений: lift – front (вперед), - side (в сторону), - back (назад). Выполнять упражнение можно как с опорной на бедро, так и со свободным движением рук.**Heel touch** (хил тауч) – касание пола пяткой
- **Step touch** «квадрат».

### **Тема № 3.4. Подготовка к отчетному концерту и закрепление материала.**

*Теория.* Контрольное тестирование по теме.

*Практика.* Концерт.

## **4.ДЕФИЛЕ**

### **Тема № 4.1. Понятие дефиле, подиумный шаг, походка. Постановка корпуса, ног и рук в дефиле**

*Теория*

Из истории дефиле.

Понятие дефиле. Дефиле как искусство. Понятие «осанки». Типы осанок.

Факторы, влияющие на формирование осанки.

*Практика*

Просмотр видео и фотоматериалов, журналов, эскизов.

Постановка корпуса, головы, рук, ног:

- Упражнения на формирование красивой осанки.

Постановка корпуса при дефиле, постановка рук, постановка ног. Разучивание простого дефиле:

- Основная стойка модели.

- Упражнения в парах.

### **Тема № 4.2. Основные техники дефиле. Виды основного шага**

*Теория.*

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. Наблюдение за походками учащихся. Дефиле. Показы коллекций. «Высокая мода». Пропорции.

*Практика.*

-Разминка (на первых занятиях разминка проходит без музыки, потом под музыку). Все упражнения нужно делать сначала с правой ноги, а потом с левой.

-Упражнения на осанку, на координацию движений и ритм.

-Основная стойка модели

-Правильная осанка.

- Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

-Стили ходьбы: классический и спортивный. Отличие шага и пластики манекенщицы от бытового и танцевального шага.

-«Шаг - поворот» (с правой и левой ноги), простой поворот в дефиле по подиуму

-«Шаг - поворот» (через сторону, с правой и левой ноги).

-Основные позиции подиумного шага.

- Подиумный шаг.

- Использование в демонстрации образов моделей элементов пластики

разных танцевальных систем.

- Пластика рук через различные образы.
- Отработка музыкальности, синхронности и точки.
- Совершенствование техники ранее изученных упражнений.
- Повторение изученного материала.

### **Тема № 4.3. Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве. Пространственный рисунок. упражнения для развития техники дефиле.**

*Теория.* Современное понятие дефиле, как заданное движение в костюме по подиуму на основе музыки. Специфика дефиле как синтеза моды, подиумного шага, музыки, танца и света. Ориентировка в сценическом пространстве.

*Практика*

#### Медленные упражнения.

1. Упражнения для рук и корпуса.
2. Упражнения на координацию со сменой работы рук (вверх, в стороны и т.д.)
3. Очень медленное упражнение, с медленным шагом.

#### Быстрые упражнения.

1. Упражнения по парам под музыку-
2. Упражнения со сменой ритма.
3. Комбинирование упражнений
4. Упражнения на координацию и ориентирование в пространстве.
  - Постановка простых и сложных сценических и подиумных композиций, исходя из созданных коллекций детской одежды.
  - Танцевальные композиции в дефиле
  - Дефиле повороте
  - Дефиле по рисунку
  - Отработка танцевальных композиций
  - Импровизация.

### **Тема № 4.4. Стили дефиле. Самостоятельное составление комбинации в дефиле на заданную тематику**

*Теория.* Три стиля дефиле

На подиуме существует три стиля походки:

1. классический,
- 2.романтический
- 3.спортивный.

*Практика.*

-Классический (или так называемый стиль а-ля Нина Риччи) уместен при показе вечерних нарядов, он отличается уверенностью и особой статью модели.

Спина должна быть совершенно прямая, подбородок слегка приподнят, а руки убраны на талию.

-Спортивному стилю присуща свобода и динамичность. Для этого дефиле характерны широкие шаги и размашистые движения. Такой стремительной походкой можно особенно эффектно продемонстрировать одежду спортивного кроя.

-Для романтического стиля характерна легкость, непринужденная кокетливость и задор. В такой игривой манере походки идеально демонстрировать легкие наряды из невесомых тканей.

-Самостоятельное составление комбинации в дефиле на заданную тематику.

#### **Тема № 4.5. Подготовка к отчетному концерту, составление постановок дефиле**

*Теория.* Специфика показа моделей одежды на подиуме и выступлений на сцене. Особенности показа разнообразных моделей.

##### *Практика*

- Самостоятельное сочинение дефиле обучающимися, в костюмах, сделанных своими руками.
- Участие в показах моделей одежды и конкурсах.
- Подготовка к отчетному концерту.

## **5. МОДЕЛИРОВАНИЕ ДИЗАЙН**

### **Тема 5.1. Вводное занятие. История костюма**

*Теория.* На протяжении развития человечества существовали следующие художественные стили:

- канонический, древнеегипетский художественный стиль;
- античный (классический), сформировавшийся в Древней Греции и Древнем Риме и отразившийся на развитии будущей европейской культуры;
- романский, стиль эпохи Средневековья (XI в. – начало XIII в.);
- готический (готика) стиль, отразивший эстетические запросы людей в период позднего Средневековья с XIII по XV в.;
- ренессанс, художественный стиль эпохи Возрождения XV-XVI вв., выразивший представления людей о человеке и природе, проникнутый идеями гуманизма и интересом к античности, стремлением к естественности и совершенству;
- барокко, художественный стиль XVII в., утвердивший представление о красоте жизни, чувственности, роскоши и полностью исключивший идеи гуманизма;
- рококо, художественный стиль XVIII в., передающий легкость, хрупкость,

изыщество, кокетство, галантность, гедонизм;

- классицизм как внимание общества к античному искусству, культуре, костюму;
- модерн, выразившийся в криволинейных формах, текучих, плавных линиях, определенной эклектичности, резком своеобразии и другие стили.

*Практика.* Диагностический тест «Могу ли я стать дизайнером». Виды дизайна. Изучение наглядных материалов и специальных изданий

### **Тема 5.2. Основы конструирования одежды. Костюм для куклы**

*Теория.* Понятие дизайн, его роль в современном мире, краткая история дизайна.

*Практика.*

Основы конструирования одежды.

Понятие «конструирование одежды». Основные методы, приёмы и этапы конструирования одежды.

Конструирование предмета одежды на куклу:

- юбка на резинке;
- блуза без рукавов;
- брюки на резинке;
- шапка.

### **Тема 5.3. Основы моделирования. Метод накладки на манекене**

*Теория.* Понятие «моделирование». Основные методы, приёмы и этапы моделирования одежды. Метод накладки на манекен.

*Практика.* Моделирование предмета одежды при помощи накладки на манекен.

### **Тема 5.4. Эскизная графика**

*Теория.* Понятие «коллекция», «эскиз», «эскизная графика».

- Основные этапы создания эскизов.

*Практика.* Практическая работа «Эскизная графика».

- Разработка эскиза одного изделия.

### **Тема 5.5. Создание коллекции на бумаге**

*Теория.* Формообразование костюма. Пропорции человека. Понятие «коллекция».

*Практика.* Рисунок человека.

- Создание ряда графических рисунков по теме.
- Цветовой круг в костюме
- Теплые и холодные цвета.
- Схемы сочетания цветов в одежде.
- . Копирование сочетаний цветов на бумаге с помощью красок. ---Основные элементы композиции костюма: форма, силуэт, пластика.

- Изготовление ряда эскизов костюмов на тему.

Создание с помощью фломастеров и цветных карандашей различных фактур и декора на бумаге.

Основные этапы создания коллекции.

Принципы объединения предметов в коллекцию.

### **Тема 5.6. Создание коллекции из ткани**

*Теория:* Основные этапы создания коллекции. Принципы объединения предметов в коллекцию

*Практика:*

Выполнение костюма.

- Технический рисунок.
- Макет костюма.
- Правила снятия мерок.
- Принципы моделирования.
- Технология раскроя и соединения деталей.

### **Тема 5.7. Создание коллекции модных аксессуаров**

*Теория.* Понятие «Аксессуары». Зачем нужны аксессуары. Стиль «Этника».

*Практика.*

- Изучение специальной литературы.
- Просмотр видеороликов на тему «Этника в костюме и моде».
- Копирование национального костюма выбранного из предложенных педагогом.

Аксессуары и декор в стиле «Этника».

- Работа над индивидуальной моделью аксессуара.
- Подбор материалов и способов декорирования.
- Создание украшений из нетрадиционных материалов к выбранному образу.
- Декорирование костюма.
- Особенности демонстрации национальной одежды, а так же костюмов в стиле «Этника».
- Выгодное положение и позы на фотосессии при позировании в определенном стиле.

## **6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

*Теория.*

- Итоговое тестирование

*Практика*

Дефиле. Концерт.

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Предметные:

#### В конце обучения учащиеся будут

##### знать:

- простейшие технологии изготовления аксессуаров;
- основные принципы композиции в костюме;
- техники декорирования одежды;
- сложные технологии изготовления аксессуаров;
- элементы партерной гимнастики;
- о том, какие движения разогревают ту или иную мышцу;
- положения и движения рук классического танца;
- положения и движения ног классического танца: (позиции – выворотные, танцевальные шаги, элементы классического экзерсиса);
- об экзерсисе классического танца (на середине зала);
- положения и движения рук народного танца: (положение кисти на талии, portdebras характерного танца, хлопки в ладоши, «полочка» и др.);
- о русском народном танце. Правильно сменять одно положение рук народного танца на другое и выполнять хлопки в ладоши. Положения рук в паре. О работе партнеров в паре;
- упражнения на ориентировку в пространстве. О танцевальных рисунках;
- безошибочно перестраиваться из одного танцевального рисунка в другой:
  - «звездочка»;
  - «корзиночка»;
  - «ручеек»;
  - «змейка».
- О различных танцевальных направлениях

##### уметь:

- моделировать простейшие виды одежды;
- изготавливать простейшие аксессуары;
- применять простейшие приемы ремонта и обновления одежды;
- владеть техникой демонстрационного шага;
- разрабатывать и создавать эскиз сценического образа;
- пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку;
- чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями
- ориентироваться в зале;



- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- выполнять гимнастические комплексы;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять комплексы растяжки;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять основные элементы классического танца, современного, русского, детского и историко-бытового танца
- использовать навыки актерского мастерства;
- выполнять музыкальные танцевальные и творческие задания;
- перестраиваться по заданию педагога в заданные рисунки.

### **Метапредметные:**

- ставить перед собой цели и определять задачи; действовать по плану и планировать свою деятельность;
- оценивать свои и чужие действия в соответствии с их целями, задачами, возможностями, нормами общественной жизни;
- понимать и принимать позицию другого человека, оказывать ему необходимую помощь в достижении его целей.

### **Личностные:**

- понимать роль одежды в современном мире;
- осознавать личную ответственность за экологию и ценности природного мира;
- ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- иметь способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- иметь учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи
- иметь навыки работы в группе, культуры общения.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ п\п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	План	Факт				
1.	17.09		Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	Беседа	Первичная диагностика

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	План	Факт				
2.	19.09		Поклон. Шаги, прыжки	2	Практическая работа	Практический показ.
3.	21.09		Постановка корпуса, рук, головы.	2	Практическая работа	Практический показ.
4.	24.09		Инструктаж по технике безопасности при работе со швейным оборудованием и инструментами.	2	Практическая работа	Коллективное обсуждение опрос
5.	26.09		Основы дефиле	2	Теория, практика	Коллективное обсуждение
6.	28.09		Элементы базовой гимнастики их разновидности	2	Теория, практика	Коллективное обсуждение
7.	01.10		Элементы партерной гимнастики, растяжка	2	Практика	Контроль исполнения
8.	03.10		История костюма	2	Теория,	Опрос
9.	05.10		Разучивание простого дефиле.	2	Теория, практика	Практический показ.
10.	08.10		Элементы партерной гимнастики, растяжка	2	практика	Контроль исполнения
11.	10.10		Кросс на уроке современного танца	2	практика	Контроль исполнения
12.	12.10		Эскиз-рисунок жилета	2	Теория, практика	Опрос. Практический показ.
13.	15.10		Гимнастика: упражнения на укрепление мышц ног, рук, спины	2	Практика	Практический показ. Работа над ошибками
14.	17.10		Подготовка к вращениям	2	практика	Практический показ. Работа над ошибками
15.	19.10		Эскиз-рисунок по заданию, разработка концепции коллекции	2	Практика	Коллективное обсуждение
16.	22.10		Дефиле. Постановка корпуса. головы	2	Теория, практика	Педагогическое наблюдение
17.	24.10		Основные типы шагов .	2	Практическая работа	Контроль исполнения
18.	26.10		Разработка концепции коллекции.	2	Теория, практика	Коллективное обсуждение
19.	29.10		Гимнастика: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве	2	практика	Практический показ. Работа над ошибками

№ п\п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	План	Факт				
20.	31.10		1,2,6 позиции ног, 1,2,3, позиции рук	2	практика	Контроль исполнения
21.	02.11		Способы разработки дизайна на бумажной выкройке	2	Теория, практика	Контроль исполнения
22.	05.11		Дефиле . базовые шаги	2	практика	Опрос. Практический показ.
23.	07.11		Офп . укрепление мышц корпуса и пресса	2	практика	Контроль исполнения
24.	04.12		1 Port de dras , saute по 1 и 2 позициям	2	практика	Контроль исполнения
25.	09.11		Способы корректировки размера и особенностей фигуры на бумажной выкройке	2	практика	Опрос. Практический показ.
26.	12.11		Гимнастика : упражнения для гибкости т.б. суставов, спины	2	практика	Педагогическое наблюдение
27.	14.11		Battement tendu . jete из 1 позиции у станка и на середине зала	2	практика	Первичная диагностика
28.	16.11		Перенос бумажной выкройки на ткань.	2	Теория, практика	Практический показ.
29.	19.11		Дефиле .поворот на четверть круга.	2	Практическая работа	Педагогическое наблюдение
30.	21.11		Бег на полупальцах, releve по 1,2,6 позициям	2	Практическая работа	Педагогическое наблюдение
31.	23.11		раскрой и обработка изделия	2	Практическая работа	Практический показ.
32.	26.11		Основные шаги аэробики	2	Теория, практика	Педагогическое наблюдение
33.	28.11		Шаги и вращения в характере эстрадного танца	2	Практическая работа	Педагогическое наблюдение
34.	30.11		Дублирование деталей изделия клеевой основой	2	Практическая работа	Практический показ.
35.	03.12		Гимнастика и растяжка	2	Практическая работа	Педагогическое наблюдение
36.	05.12		Постановочная работа	2	Практическая работа	Творческие показы
37.	07.12		Сметка деталей изделия. Примерка. Подгонка.	2	Практическая работа	Контроль исполнения
38.	10.12		Экзерсис у станка.	2	Практическая работа	Практический показ. Работа над ошибками
39.	12.12		Постановка номера с элементами дефиле.	2	Практическая работа	Контроль исполнения

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля
	План	Факт				
40.	14.12		Работа по изготовлению коллекции	2	Практическая работа	Творческие показы
41.	17.12		Перекаты и свинги в современной хореографии	2	Практическая работа	Контроль исполнения
42.	19.12		Постановочная работа	2	Практическая работа	Контроль исполнения
43.	21.12		Застежка молния и способы обработки	2	Теория, практика	Практический показ. Работа над ошибками
44.	24.12		Комбинация прыжков и вращений в современном танце	2	Практическая работа	Педагогическое наблюдение.
45.	26.12		Постановка номера с элементами дефиле	2	Практическая работа	Показ номера без костюма
46.	28.12		Втачивание рукава и обработка горловины изделия	2	Практическая работа	Педагогическое наблюдение.
47.	09.01		Офп упражнения на силу и выносливость	2	Практическая работа	Контроль исполнения
48.	11.01		Постановка головы и корпуса во время вращения	2	Практическая работа	Контроль исполнения
49.	14.01		Обработка низа изделия.	2	Практическая работа	Практический показ. Работа над ошибками
50.	16.01		Простые поддержки в современном танце.	2	Теория, практика	Контроль исполнения
51.	18.01		Дефиле : поворот на 90.	2	Практическая работа	Контроль исполнения
52.	21.01		Подготовка готового изделия к примерке	2	Теория, практика	Коллективное обсуждение
53.	23.01		Гимнастика и растяжка	2	Практическая работа	Педагогическое наблюдение.
54.	25.01		Позиции рук , положения головы и корпуса в народном танце	2	Практическая работа	Педагогическое наблюдение.
55.	28.01		Примерка изделия., разработка образа	2	Практическая работа	Коллективное обсуждение
56.	30.01		Элементы акробатики. Мост, колесо, свеча.	2	Теория, практика	Промежуточная диагностика
57.	01.02		Комбинация шагов, припаданий в характере русского танца	2	Практическая работа	Педагогическое наблюдение.
58.	04.02		Примерка коллекции, фотосессия	2	Практическая работа	Коллективное обсуждение
59.	06.02		Упражнения на координацию	2	Практическая работа	Контроль исполнения

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	План	Факт				
			и гибкость			
60.	08.02		Постановочная работа. Репетиция в костюмах	2	Практическая работа	Контроль исполнения
61.	11.02		Разработка дизайна аксессуаров в концепции коллекции	2	Теория, практика	Практический показ.
62.	13.02		Комбинации аэробных шагов, прыжков и поворотов	2	Практическая работа	Контроль исполнения
63.	15.02		Постановочная работа	2	Практическая работа	Контроль исполнения
64.	18.02		Эскизы аксессуаров	2	Теория, практика	Практический показ. Работа над ошибками
65.	20.02		Экзерсис на середине зала	2	Практическая работа	Контроль исполнения
66.	22.02		Репетиция и закрепление изученного	2	Практическая работа	Практический показ. Работа над ошибками
67.	25.02		Изготовление аксессуаров	2	Практическая работа	Коллективное обсуждение.
68.	27.02		Гимнастика и растяжка, укрепление мышц ног и спины.	2	Теория, практика	Зачет: шпагат, мостик, колесо
69.	01.03		Вращения с продвижением по диагонали	2	Практическая работа	Педагогическое наблюдение.
70.	04.03		Изготовление аксессуаров	2	Теория, практика	Коллективное обсуждение.
71.	06.03		Grand battement jete крестом из 1 позиции	2	Практическая работа	Контроль исполнения
72.	08.03		Вращения на середине зала	2	Практическая работа	Педагогическое наблюдение.
73.	11.03		Национальные особенности русского костюма	2	Практическая работа	Опрос.
74.	13.03		прыжки Pas echarpe из 5 во 2 позицию	2	Практическая работа	Контроль исполнения
75.	15.03		Акробатика , элементарные поддержки	2	Практическая работа	Контроль исполнения
76.	18.03		Национальные особенности русского костюма декор	2	Теория, практика	Опрос.
77.	20.03		3 Port de bras, перегибы корпуса	2	Практическая работа	Педагогическое наблюдение.
78.	22.03		Парная растяжка.	2	Практическая работа	Контроль исполнения
79.	25.03		Национальные особенности русского костюма вышивка и узоры	2	Теория, практика	Опрос.

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	План	Факт				
80.	27.03		Дефиле, парные выходы. Синхронная работа.	2	Практическая работа	Коллективное обсуждение.
81.	29.03		Pas balance без продвижения	2	Практическая работа	Контроль исполнения
82.	01.04		Аксессуары с этническими элементами	2	Практическая работа	Коллективное обсуждение.
83.	03.04		Упражнения для координации и ориентирования в пространстве	2	Практическая работа	Коллективное обсуждение. Педагогическое наблюдение.
84.	05.04		Pas balance с продвижением назад	2	Практическая работа	Контроль исполнения
85.	08.04		Аксессуары с этническими элементами	2	Практическая работа	Опрос. Контроль исполнения
86.	10.04		Постановочная работа	2	Практическая работа	Педагогическое наблюдение.
87.	12.04		Упражнения для укрепления стоп и ощущения баланса	2	Практическая работа	Опрос. Контроль исполнения
88.	15.04		Создание коллекции.	2	Теория, практика	Коллективное обсуждение. Педагогическое наблюдение.
89.	17.04		Репетиция и постановка номера-показа	2	Практическая работа	Коллективное обсуждение. Педагогическое наблюдение.
90.	19.04		Кросс с прыжками. Вращениями. Смена уровня.	2	Практическая работа	Педагогическое наблюдение.
91.	22.04		Репетиция и постановка номера-показа	2	Практическая работа	Контроль исполнения
92.	24.04		Примерка изделий коллекции.	2	Практическая работа	предпоказ
93.	26.04		Pas de basque/ Основной шаг вальса соло	2	Практическая работа	Опрос. Контроль исполнения
94.	29.04		Партерная гимнастика, растяжка	2	Практическая работа	Педагогическое наблюдение.
95.	01.05		Примерка изделий коллекции. Разработка образа.	2	Практическая работа	Опрос. Контроль исполнения
96.	03.05		Pas de basque/ Основной шаг вальса в паре	2	Практическая работа	Педагогическое наблюдение.
97.	06.05		Растяжка с предметом кубик, скакалка	2	Практическая работа	Опрос. Контроль исполнения

№ п\п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	План	Факт				
98.	08.05		Примерка изделий коллекции. Разработка образа.	2	Практическая работа	Практический показ. Работа над ошибками
99.	10.05		Репетиция в костюмах.	2	Практическая работа	Коллективное обсуждение. Педагогическое наблюдение.
100.	13.05		Этюд в характере вальса	2	Практическая работа	Опрос. Контроль исполнения
101.	15.05		Фотосессия перед показом	2	Теория, практика	Коллективное обсуждение.
102.	17.05		Постановочная работа	2	Практическая работа	Опрос. Контроль исполнения
103.	20.05		Постановочная работа	2	Практическая работа	Анализ занятия.
104.	22.05		Репетиция и подготовка к выступлению	2	Практическая работа	Коллективное обсуждение. Педагогическое наблюдение. Устный опрос
105.	24.05		Подготовка к презентации коллекции	2	Практическая работа	Контроль за выполнением творческого задания
106.	27.05		Подготовка к презентации	2	Практическая работа	Практический показ. Работа над ошибками
107.	29.05		Презентация коллекции	2	Практическая работа	показ
108.	31.05		Подведение итогов	2	Теория	Итоговая диагностика

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Условия реализации образовательной программы

#### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы

##### ДЕФИЛЕ

- Просторное светлое, хорошо проветриваемое оборудованное зеркалами, помещение с нескользким полом.
- Раздевалки для обучающихся и педагога.

- Шкаф для реквизита, обуви, костюмов, специальной литературы, дисков и флэшек, аппаратуры и прочего.
- Магнитофон с CD и ФЛЭШ носителем.
- Информационно – методический материал: журналы мод.
- Видеоматериал (фотографии коллекций моделей, манекенщиц, видеозаписи конкурсов и фестивалей театров мод.)
- Диски, флешка с музыкальным сопровождением.
- Костюмы для выступлений (коллекции

## **ГИМНАСТИКА**

- Светлый просторный спортивный зал, оснащенный зеркалами, техническими средствами (музыкальный центр).
- Раздевалки для девочек.
- Оборудование и инвентарь (скакалки, обручи, мячи разного размера, гимнастические палки, гимнастические коврики.)
- Компакт диски и флэш носители с записями фонограмм для занятий.
- Танцевальные костюмы для выступлений.
- Методическая литература: программы, методические разработки, книги, журналы, справочники, энциклопедии. Технические средства (телевизор, видеомагнитофон, DVD-плеер), для просмотра и обсуждения занятий, конкурсов, фестивалей, соревнований.

## **ХОРЕОГРАФИЯ**

- Занятия в хореографическом классе, оборудованным станком и зеркалами.
- Раздевалки для обучающихся и педагога.
- Шкаф для реквизита, обуви, костюмов, специальной литературы, дисков и флэшек, аппаратуры и прочего.
- Магнитофон, компакт диски и флэш носители с записями фонограмм для занятий, а так же видеоматериалы с конкурсами, концертами и методиками.
- Костюмы для концертных номеров.
- Коврики для занятий в партере.

## **ДИЗАЙН И МОДЕЛИРОВАНИЕ:**

- Компьютер с выделенным каналом выхода в Интернет.
- Флеш-карты.
- Музыкальный центр и записи инструментальной музыки для сопровождения показов.



- Выставочные стенды для демонстрации эскизов, аксессуаров.
- Зеркала (большие, среднего размера).
- Швейные машины.
- Манекены.
- Электрические утюги, отпариватель, гладильные доски.
- Ткань разных Цветов и фактур, бумага (офисная белая, цветная, ватман), картон разных размеров и цветов;
- Кисти и краски (гуашь разных цветов, акварельные); цветные карандаши, фломастеры;
- портняжные ножницы, линейки, клей ПВА, клей-карандаш, фотоальбомы, набор лекал для 4.Конструирования и моделирования; сантиметровые ленты, линейки закройщика; ассортимент ниток разных цветов.
- Канцелярские принадлежности: ручки, карандаши, маркеры, корректоры; блокноты, тетради; бумага разных видов и формата (А3, А4); клей, степлеры, ножницы; файлы, папки.

### **Требования к форме одежды учащихся:**

1. удобная не стесняющая движений спортивная форма – это могут быть гимнастические купальники, футболки, шорты, бриджи или лосины
2. танцевальная обувь: балетки белые или черные, носки.
3. для дефиле - туфли на каблук
4. волосы должны быть заколоты и не мешать заниматься.
5. каждый учащийся должен иметь при себе бутылочку воды, коврик, кубик для йоги на урок гимнастики, хореографии.

### **2.2.2. Информационное обеспечение:**

Фонотека:

Сборник «Джаз танец»; -Сборник «Джаз-ремикс»; -Сборник классической музыки «RondoVeniciano»; -Сборник «Классическая музыка» №1; -Сборник «Классическая музыка» №2; -Сборник детских песен «Союз 76»; -Сборник детских песен «Разноцветная семья»; -Сборник Safri Duo; -Сборник «Классика для малышей»; -Сборник «Детская дискотека»; -Сборник музыки народов мира; -Сборник «Ритмика для малышей»; -Сборник «Детские песенки».

Видеотека:

-Мастер-класс «Street-джаз»,«Slowly-джаз» А.Назаретян, Екатеринбург 2005; -Мастер-класс «Экспрессивная пластика», «Детский танец» Т.Брызгалова. Екатеринбург 2005; -Мастер-класс «Детский танец» Н.Слободчикова г.Красноярск; -Мастер-класс «Джаз-Модерн» Н.Каспарова. Санкт-

Петербург.2003 г. -Видео областного конкурса на приз газеты «Труд»-2010 г; -  
Видео-урок «Историко-бытовой танец» в хореографическом училище  
Г.Новосибирск; -Мастер-класс А.Уфимцева «Танец - игра для маленьких».  
Новосибирск- 2009 г; -Мастер-класс А. Мишукова «Детский танец».  
Новосибирск-2008 г; -Мастер-класс Е. Шевцов «Джаз-модерн». Москва -2009  
г; -Курс растяжек от Тарабановой; -Курс растяжек от Озерской; -Курс  
растяжек от Масаевой;

Сайты:

<http://dancehelp.ru/> Хореографу в помощь — Дэншелп

<https://m.zen.yandex.ru/folkdancecommunity> Мастерская по народному танцу

<https://dance-school-online.by/kurs> , [https://t.me/Dance\\_school\\_online](https://t.me/Dance_school_online) ШКОЛА  
ТАНЦА Online

<http://DanceSecret.ru> Балетная школа-студия DanceSecret

### **2.2.3. Кадровое обеспечение:**

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее (профессиональное) образование по сценическому профилю (руководитель ансамбля, концертмейстер, балетмейстер).

## **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ**

### **Формы подведения итогов реализации программы**

В процессе обучения учащихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе отслеживаются два вида результатов:

- текущие (выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);
- итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков обучающегося по окончании всего курса обучения в целом).

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения корректировки в образовательный процесс проводится *промежуточный контроль* в виде контрольного среза знаний освоения образовательной программы.

Для контроля знаний, умений, навыков используется показы, открытые уроки, конкурсы.

Отслеживаются уровень знаний теоретического материала, степень овладения приемами работы, умение анализировать и решать творческие задачи, сформированность интереса обучающихся к занятиям.

*Итоговый контроль* проводится в виде итоговой аттестации (по окончании освоения программы).

*Итоговая аттестация* обучающихся проводится в конце года обучения в виде открытых занятий для родителей, концерта-показа, участия обучающихся в конкурсах, концертах различного уровня, разработке коллекции.

### Результаты диагностического контроля

объединения « \_\_\_\_\_ » 20\_\_ /20\_\_ уч. год

№ п/п	Ф.И.О учащегося	Первичный контроль						Итоговый контроль			
		Уровень мотивации и интереса	Уровень теоретически х знаний	Уровень воспитанност и	Уровень практических навыков	Уровень мотивации и интереса	Уровень теоретически х знаний	Уровень воспитанност и	Уровень практических навыков		
1.											
ИТОГ О	высокий	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
	средний	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
	низкий	%	%	%	%	%	%	%	%	%	

Диагностические результаты навыков и умения классифицируются в такой логической последовательности, в какой изучаются:

#### **\*Первоначальные знания, умения и навыки.**

Их диагностика проводится в начале учебного года для определения "входных" способностей обучающихся.

**\* Итоговые** навыки и умения, приобретенные на всех этапах образовательного процесса. Итоговый контроль проводится по завершении всего учебного процесса, чтобы определить качество обученности, в соответствии с поставленными на этих этапах целями и задачами

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

для оценки усвоения дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Театр моды и танца»

### Анкета для детей

Цель: Выявить мотивацию прихода обучающихся в объединения.

Что больше всего привлекает вас в данном объединении? (Внимательно прочтите все варианты ответа и выберите не более пяти, наиболее важных для Вас)

1. Возможность получать дополнительные знания.
2. Возможность приобрести навыки работы с различными материалами и инструментами.
3. Интересует данный вид деятельности.
4. Возможность лучше узнать себя, свои способности.
5. Хочу научиться работать самостоятельно.
6. Интересует программа объединения.
7. Хорошая материальная база объединения.
8. Возможность общения по интересу.
9. Здесь можно что-то сделать самому, - «своими руками».
10. Возможность фантазировать, придумывать и реализовывать свои идеи, «задумки».
11. Лучше сориентироваться с выбором профессии.
12. Привлекает личность руководителя объединения, с ним интересно работать.
13. В кружке много увлечённых ребят, с ними интересно общаться.
14. Другое.

**Контрольный опросник знаний, умений, навыков, компетентностей обучающихся в области хореографии (начало года).  
Теория. Выберите верные варианты ответов:**

**1. Что такое танец?**

- Это – вид народного творчества;
- Это – ритмичные, выразительные движения человеческого тела;
- Это – основной язык балета.

**2. Что означает термин «Ан фас»?**

- Лицом к зрителю;
- Спиной к зрителю;
- Боком к зрителю.

**3. Сколько исполнителей в сольном танце?**

- 1;
- 2;
- 3.

#### **4.Что такое актерское мастерство?**

- Жесты, мимика и пластика;
- Голос, пластика, музыка;

#### **5.Обувь балерины?**

- Балетки;
- Джазовки;
- Пуанты.

#### **6.Как называется балетная юбка?**

- Пачка;
- Зонтик;
- Карандаш.

#### **7.Что означает термин «кульминация»?**

- Развитие действия;
- Композиция танца;
- Наивысшая точка композиции;
- Композиционный план.

#### **7.Что такое координация движений?**

- Согласованность работы рук, ног, головы, корпуса;
- Подготовительное упражнение;
- Одновременная работа рук и ног.

#### **Практика. Выполнить задания практически.**

##### **Рисунки танца:**

2. Построиться в линию.
3. Стать в круг.
4. Построиться по диагонали.

##### **Выполнить упражнения по кругу:**

-«Ходьба на носочках», «Ходьба на пяточках», «Ходьба носочки пяточки», «Поочерёдный подъём калена», «поочередные броски ногами», «ходьба на полусогнутых ногах «Маленькое приседание»», «Ходьба в полном приседании «Гуси»».

-«Прыжки в полном приседании «Мячики»».

##### **Выполнить упражнения. Партерная гимнастика.**

-«Угол»,

- Стопы к себе и от себя
- Раскрытие стоп по первой позиции
- «Книжка», «Бабочка»,
- Наклоны корпуса вперед
- Махи ногами из положения лёжа
- Прогибы корпуса назад
- «Лягушка»
- «Мостик»
- «Шпагат»

## **2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Занятия в объединении должны отвечать следующим требованиям:

- четкая образовательная цель каждого занятия, определяемая педагогом;
- правильный подбор учебного материала с учетом содержания темы и поставленных задач;
- четкая организация и эффективное использование времени: тщательная подготовка педагога к занятию (в том числе подбор материала, схем и выкроек, рабочих мест);
- сочетание коллективной и индивидуальной работы обучающихся;
- использование разнообразных методов работы с учетом темы, уровня подготовки обучающихся и материальной базы.

Учебный процесс построен таким образом, что обучающиеся с первых же занятий учатся творчески подходить к поставленной задаче. По каждой теме задается несложная техническая задача, которая решается коллективно или индивидуально. Завершается такое решение мини-защитой перед группой и коллективным обсуждением решения.

На занятиях в объединении применяются разнообразные **методы обучения**, которые обеспечивают получение обучающимися необходимых знаний, умений и навыков, активизируют их мышление, развивают и поддерживают интерес к знаниям в целом.

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовки и опыта обучающихся. На занятиях преобладает метод рассказа и показа.

Основной метод проведения занятий – практический. Это закрепление и углубление полученных теоретических знаний обучающимися, приобретение и формирование соответствующих знаний и умений.

**Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:**

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

### **Методы обучения:**

- наглядный метод (работа по образцу, показ педагогом приемов исполнения);
- словесный метод (беседа, рассказ);
- практический метод.

Словесные методы используются во всех видах деятельности. При раскрытии образного содержания в ходе беседы, рассказа. В зависимости от поставленных задач иногда целесообразно применять проблемно - поисковые формы работы. Учащиеся подбирают часть нового материала и рассказывают всем о том, что они узнали по той или иной теме нового;

- наглядный метод, наблюдение, рассматривание, обследование, показ предметов, образцов, способов действий. Во время бесед и рассказов необходимо пользоваться наглядными пособиями для более полного восприятия нового материала. Схемы, таблицы, технологические карты используются на практических занятиях;
- практический метод (репродуктивный) для закрепления пройденного материала используются упражнения. Навыки отрабатываются в течение всего года во время изучения разных тем.

Формы занятий: традиционные, комбинированные, практические занятия, игры, викторины, конкурсы.

По дидактическим целям и задачам обучения занятия делятся:

- Занятие - знакомство (с историей народного искусства и творчества)
- Занятие - практическая работа (занятие освоения практических умений и навыков курса).
- Занятие - викторина, конкурс, смотр, выставка (занятие контроля и оценки полученных детьми знаний, умений и навыков).
- Занятие - беседа, диспут, игра (занятие решения воспитательных задач).

Для стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности используются следующие методы: участие в конкурсах, тематические праздники, беседы, ситуации занимательности, убеждение в значимости учения, поощрение

## 2.6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

**Цель:** создание условий для формирования у учащихся гражданственности через единство патриотического, правового, спортивно-оздоровительного, нравственно-эстетического, экологического направлений воспитательного процесса.

### **Задачи:**

1. Развивать чувства взаимопонимания, организованности.
2. Воспитывать патриотические чувства молодых граждан, формировать правовую культуру, мотивацию к осознанному, ответственному и активному участию в общественной жизни страны.
3. Организовать и провести коллективные дела, направленные на нравственное воспитание школьников, развитие их творческих способностей.
4. Создать условия для всестороннего и гармоничного развития личности.

### **Основные воспитательные мероприятия:**

- просмотр обучающимися тематических материалов и их обсуждение;
- тематические диспуты и беседы;
- участие в конкурсах различного уровня;
- музеи, выставки, (онлайн экскурсии) и др.
- публикация видеоматериала в соцсетях и средствах массовой информации.

Результат воспитания – в процессе воспитания происходят изменения в личностном развитии обучающихся, в процессе общения со своими сверстниками по достижению общих целей, у ребят формируются такие качества как взаимопомощь, самостоятельность, ответственность за порученное дело.

№ п/п	Дата проведения	Название мероприятия
1.	Сентябрь	Игра-викторина «Знакомство»
2.	Октябрь	День учителя. Беседа «Легко ли быть учителем?»
3.	Октябрь	«Час безопасности», посвященная безопасности на дороге
4.	Ноябрь	День народного единства, тематический час
5.	Ноябрь	Международный день толерантности беседа о дружбе
6.	Декабрь	Диспут «Скажем нет вредным привычкам»
7.	Декабрь	«Новогодний дизайн: создай праздник вокруг» мастер-класс
8.	Январь	Час здоровья. Беседа о здоровом питании.
9.	Февраль	Викторина «Самый, самый...», в честь Дня защитника Отечества
10.	Март	Мастер-класс для мам «Мамы в танце»
11.	Апрель	Мастер-класс «Конфетки-Бараночки». Традиции чаепития у разных народов.
12.	Май	Викторина о ВОВ «Будем достойны»
13.	Май	Беседа «День Победы»



## 2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы, использованной педагогом

1. "Фитнес: Мифы, иллюзии, реальность: Практическое руководство для сторонников активного образа жизни - 64 с. (Руненко С.Д.).
2. Воспитание правильной осанки. 2-е испр. и доп. изд. (Под ред. А.М. Шлемина). М., 1968, 70 с.
3. Донской Д.Д. Ходить и бегать для здоровья. М., 1985, 64 с.
4. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. 1994, с.
5. Здоровье. Популярная энциклопедия. 1990, с. 360, 620.
6. Кенеман А.В., Хухалева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1978, с. 109.
7. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. М., 1985, с. 42.
8. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. М., 1986.
9. Бердник, Т.О. Основы художественного проектирования костюма и эскизной графики. Учебное пособие. / Т.О.Бердник - Ростов-на-Дону: Феникс. 2001. - 320 с. - (Учебники XXI века).
10. Володин, В.А. Современная энциклопедия. Мода и стиль. / В.А. Володин. – М. : Аванта +, 2002. - 480 с.
11. Климова С.П. Театр моды как форма по созданию среды развития творческих способностей обучающихся // Педагогический опыт: теория, методика, практика : материалы VI Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 19 февр. 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 191-193.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ин-тов физ. культ. М., 1991, с. 272.
13. Никитюк Б.А., Гладышева А.А. Анатомия и спортивная морфология (практикум): Учебн. пос. для ин-тов физ. культ. М., 1989.
14. Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре для учащихся 1-4-х классов. Минск, 1988
15. Руне Хедман. Спортивная физиология. М., 1980, с. 15
16. Уткин В.Л. ГТО: техника движений. М., 1987, с. 85.
17. Базарова Н. Классический танец. Л., Искусство, 1975
18. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л., М., Искусство, 1964.
19. Ваганова А. Основы классического танца. Л., М., «Искусство», 1963.
20. Костровицкая В. Классический танец. Слитные движения /Под ред.

Вагановой А. М., Сов. Россия, 1961.

21. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., Искусство, 1975.

22. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. М., Искусство, 1976.

23. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.

24. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.

25. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.

26. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.

27. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.

28. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.

29. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.

30. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.

31. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999.

32. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.

33. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

34. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.

35. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.

#### Литература для обучающихся

1. Алёхина И.В. Имидж и этикет делового человека. – М.: Изд-во «ЭНН», 1996.

2. Венедиктова В.И. О деловой этике и этикете. – М.: Фонд «Правая культура», 1994.

3. Дунцова К.Г., Станкович Г.П. Этикет за столом. – М.: Экономика, 1990.

4. Зарецкая И.И., Чернер С.Л. Деловой этикет. – М., 1998.

5. Лихачёва Л.С. Этикет деловой женщины, или Практика непринуждённого поведения. Екатеринбург: У – Фактория, 2003.

6. Лощинская В.М. Этикет и сервировка стола. – М.: Махаон, 2001.

7. Поддубская Л.Р. Этикет от А до Я. – М.: Народное образование, 2003.

8. Технология: Учебник для учащихся 10 класса общеобразовательной школы / Под редакцией В.Д. Симоненко. – М.: Вентана – Графф, 2002.

#### Литература для педагогов

1. Аверкин В.Н. Путёвка в жизнь: Образование, профессия, карьера: Учебн.-справ. Пособие 9, 10 кл. общеобразоват. учреждений / В.Н. Аверкин, О.М.

Зайченко. – М.: Просвещение, 2005.

2. Кузнецов И.Н. Технология делового общения. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2004.

3. Марченко А.В., Сасова Н.А., Гуревич М.И. Сборник нормативно методических материалов по технологии. – М.: Вентана-Графф, 2002.

4. Павлова Т.Л. Профорентация старшеклассников: Диагностика и развитие профессиональной зрелости. – М.: ТЦ Сфера, 2005. Этикет для карапузов в детском саду

5. "Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий" - Е. С. Крючек, С Петербург, 1999.

6. "Оздоровительная аэробика" - Ростова В.А., Ступкина М.О., 2003.

7. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день - 224 с. (Бурбо Л.).

8. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день - 224 с. (Бурбо Л.).

9. Фитнес: Мифы, иллюзии, реальность: Практическое руководство для сторонников активного образа жизни - 64 с. (Руненко С.Д.).

10. Материалы журналов «Здоровье от природы» и «Шейп».

11. Барановский А. Ю., Диетология. СПб.: Спутник врача, 2006.

12. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. 1994, с. 35-36. Здоровье. Популярная энциклопедия. 1990, с. 360, 620.