

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Падовка
муниципального района Пестравский Самарской области**

| | | |
|--|---|--|
| «Рассмотрена» Протокол заседания МО №1 от «29» августа 2025 г. Руководитель МО: _____/ Н. В. Павлова/ | «Проверена» « 29 » августа 2025 г. Зам. директора по УР: _____/ Е.В. Павлова/ | «Утверждена» Приказ №87-о/д от « 29»августа 2025 г. Директор ГБОУ СОШ с. Падовка _____/ В. Е. Железникова/ |
|--|---|--|

Программа внеурочной деятельности

«Подиум и дизайн»

на 2025 -2026 учебный год

Возраст 13-14 лет

Падовка 2025г.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Подиум и дизайн» для обучающихся 13-14 лет разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г., №1897; письмом Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций» (по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности), на основании Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ с. Падовка , утвержденной Приказом № 87-о/д от 29 августа 2025 г. (<http://padovkasoch.minobr63.ru/obrazovanie>), учебного плана ГБОУ СОШ с. Падовка на 2025-2026 учебный год.

Программа модифицирована. Спецификой курса « Подиум и дизайн» является интегрирование хореографии с другими предметами театра моды «Фантазия» («конструирование и моделирование одежды», изобразительного искусство»).

Рабочая программа «Подиум и дизайн» направлена на приобщение детей к музыкально-танцевальной природе искусства, воспитание эмоционально-чувственного восприятия действительности, развитие творческих и исполнительских способностей обучающихся в области хореографии и дефиле, оздоровление через систему движений и правильного дыхания.

Программа учебного курса рассчитана на 34 учебных часа, из них 4 часа отводится на теорию, 30 часов на практическую часть занятий. На изучение курса «Подиум и дизайн» отводится 1 час в неделю, продолжительность- 40 минут

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Исходя из целей и задач, программой выдвигаются следующие требования к МОДЕЛИ ВЫПУСКНИКА: по окончании курса обучения обучающиеся должны

ЗНАТЬ:

- основные требования, предъявляемые к манекенщице (хорошая физическая подготовка, безупречный внешний вид, мобильность, профессионализм);

- что такое «сумка модели» (набор необходимых для модели вещей: одежда, обувь, косметика, парикмахерские, маникюрные принадлежности и т.д.), «портфолио» (специальный альбом с фотографиями, дающими представление об опыте и способностях модели, о ее возможностях);

- особенности и различия классического и эстрадного танца (в отличие от эстрадного, для классического танца характерны сдержанность манеры исполнения, строгость и чистота линий);

- основы актерского мастерства (владение своими эмоциями, умение войти в образ, держаться естественно и непринужденно, без наигрыша и развязности);

- элементы танцевальной аэробики, степ-аэробики, комплекс упражнений для укрепления мускулатуры, развития гибкости, выработки правильной осанки;

- особенности работы на церемонии награждения, презентации;

- особенности работы на различных площадках (сцена, подиум, фойе, открытая площадка и т.д.);

- правила сбалансированного питания; понятие о калорийности; значение витаминов и минералов в рационе человека;

УМЕТЬ:

- держать правильную осанку, двигаться естественно и грациозно;
- принимать основные позы манекенщицы (классическая, спортивная);
- выполнять различные шаги и повороты;
- владеть техникой подиумного шага (шаг с каблука, прямой ноги, с выносом бедра);
- составлять самостоятельные комбинации на основе основных шагов и элементов дефиле, импровизировать под музыку;
- распределять сценическое пространство, работая в паре, группой, массой (варианты движения колонной, линией, «фонтаном», массой в несколько рядов (в шахматном порядке));
- владеть основами классического танца (позиции ног, рук, постановка корпуса, понятие опорной и рабочей ноги, выворотность, поза *croisee*, *chaîne*, «*port de bras*»);
- создавать художественный образ в соответствии с демонстрируемой одеждой (умение мгновенно перевоплощаться);
- работать с «предметами» (умение обыграть вещь, оживить ее, например, головной убор, шарф, аксессуары, украшения и т.д.);
- выполнять различные элементы и комбинации танцевальной аэробики, степ-аэробики, силовой тренировки, работать над проблемными зонами фигуры.

Итоги обучения по данной образовательной программе проводятся в форме творческого отчета (танцевальная аэробика, дефиле).

2. Содержание курса внеурочной деятельности

1. **Вводное занятие.** Значение танца и его роль в жизни человека. Зарождение танца в связи с жизнедеятельностью человека. Отношение человека к танцу. Проявление человека в танце: узнавание, запоминание, воспроизведение (исполнение). Техника безопасности.
2. **Постановка корпуса.** Основные точки (голова, плечи, лопатки, бедра, колени, стопы) правильной постановки корпуса. Определение различий в постановке корпуса классического танца, современных направлений танцев и от постановки в дефиле. Комплекс упражнений на постановку корпуса
3. **Ритмическая разминка,** упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Учебно- тренировочная работа: связь элементов тренажа с разучиванием танцев. Пластические упражнения в характере и темпе музыки. Танцевальные комбинации для развития основных групп мышц (шеи, плечевого пояса, рук, спины, ног). Пластика тела, рук. Включение в разминочную часть больше танцевальных движений для подвижности суставов и укрепления мышц (силовые нагрузки). Координационно усложненные танцевальные упражнения.
4. **Элементы музыкальной грамоты** и передача их в движении Определение характера музыки (спокойный, торжественный), структуры музыкального произведения, типа, формы и т.д. Определение темпа, такта, фразы. Выделение сильной доли. Уметь передать в движении каждый элемент музыки.
5. **Партерная гимнастика.** В этой части занятия используются упражнения на развитие силы мышц, гибкости, на коррекцию осанки и фигуры, воспитание выносливости. Подбор упражнений осуществляется в зависимости от поставленных задач. Упражнения могут выполняться с отягощениями и без них, с различными предметами (скакалки, мячи, палки и т.д.) Упражнения для укрепления мышц живота, спины, заднего и внутреннего бедра, ягодиц. Профилактика сколиоза, сутулости, ожирения.

6. ***Грация и выразительность движений и образов.*** Грациозность кошки, других животных. Характеристика движений человека: легкие, резкие, тяжелые, угловатые, гибкие, стремительные, грубые, порывистые, неуклюжие, тяжеловесные, энергичные, вальяжные, размеренные, ритмичные, реактивные, заносчивые, заторможенные, плавные, суетливые, скачущие, упругие, мягкие, уравновешенные, агрессивные, ленивые, спокойные и т.д.
7. ***Элементы народных и современных бальных (массовых) танцев.*** Комбинации. Стилизация русских народных танцев и современных направлений хореографии. Трансформация стиля би-боп в свободный джаз. Варианты блюза. Рок-н-ролл, рок, джаз-рок, диско, электро-поп, рэп, хип-хоп.
8. ***Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве.*** Различные перестроения. Положение в парах, свободное размещение в зале с возвратом в колонну. Построение из круга в квадрат, шеренгу: «Воротца», «Карусель», «Змейка». Движение в колонне. Перестроение в парах: обход одним партнером другого и одной пары другой, смена места с поворотом лицом друг к другу.
9. ***Постановка корпуса в дефиле.*** Чем отличается от классической и джазовой постановки корпуса. 3-я позиция дефиле (пятка правой ноги у носка левой ноги), тяжесть корпуса на опорной ноге, правое колено согнуто. Левое бедро отведено в сторону. Корпус повернут в точку №7, голова в точку №1, взгляд чуть выше уровня своей головы, корпус отклонен назад (как будто облокотился на стенку). Руки на талии, запястья опущены вниз.
10. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.
11. ***Дефиле и танец.*** Отработка движений одной линией без музыки и под музыку. «Офантазирование» предметов. Техника создания образа на сцене. Актерская выразительность. Упражнения для развития мимики и

пантомимики: «Спать хочется», «Радуюсь солнышку», «На речке», «Ковбой» и т.д. Мини сценки и спектакли. Актерское мастерство: проигрывание различных ситуаций.

12. Усложненные повороты дефиле (двойной, спираль, с выведением ноги в сторону, по типу «вальс» и т.д.).

13. Упражнения на развитие мимики и пантомимики: «грустим», «плачем», «стреляем», «смеемся» и т.д. Выражение лица человека в зависимости от его внутреннего состояния. Мимика. Жесты как способ выразить эмоции. Жестикуляция. Язык жестов. Пантомима - синтез мимики и пластики жеста. Танцы: «Кузнечик», «Лошадка», «Просыпаемся, улыбаемся, умываемся», «Смотрим в бинокль» и др.

14. Самостоятельное составление комбинаций. Танцевальные импровизации на музыку. Гибкость тела, ритмичность, координация движений, скорость ориентировки во времени и пространстве, импровизация в передаче своего имиджа.

3. Тематическое планирование учебного курса

| Номер Ошиб ка! Недопустим | | Всег о часо в | Теория | Практика | Форма проведения занятий | ЭОР |
|------------------------------------|---|------------------------|--------|----------|--|---|
| 1. | Вводное занятие. Значение танца и его роль в жизни человека | 1 | 1 | | Беседа | |
| 2. | Постановка корпуса | 1 | | 1 | Просмотр видео урока | https://yandex.ru/video/preview/8833580778544997088 |
| 3. | Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. | 2 | 1 | 1 | Комплекс упражнений | |
| 4. | Элементы музыкальной грамоты и передача их в движении. | 2 | 1 | 1 | Упражнения на развитие отдельных групп мышц | |
| 5. | Партерная гимнастика | 2 | | 2 | Профилактика сколиоза, сутулости, ожирения | https://youtu.be/KqkSmDhEhZE |
| 6. | Грация и выразительность движений и образов | 3 | | 3 | Определение характера музыки | |
| 7. | Элементы народных и современных бальных (массовых) танцев | 3 | | 3 | Стилизация народных танцев | |
| 8. | Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве. Пространственный рисунок | 3 | 1 | 2 | Различные перестроения | |
| 9. | Постановка корпуса в дефиле | 3 | | 3 | Просмотр видео урока | https://yandex.ru/video/preview/883358077 |
| 10. | Упражнения на развитие художественно-творческих способностей | 3 | | 3 | Театральные движения | |
| 11. | Дефиле и танец | 4 | | 4 | Мини сценки и | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|-------------|
| | | | | | | | 8 544997088 |
|--|--|--|--|--|--|--|-------------|

| | | | | | | |
|-----|--|-----------|----------|-----------|---------------------------------------|--|
| | | | | | спектакли | |
| 12. | Повороты дефиле. | 4 | | 4 | Просмотр видео урока..Дефиле на сцене | |
| 13 | Упражнения для развития мимики и пантомимики | 2 | | 2 | Пантомима | |
| 14 | Самостоятельное составление комбинаций | 1 | | 1 | Самостоятельная работа | |
| | | | | | | |
| | Всего | 34 | 4 | 30 | | |