

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №44 с углубленным изучением отдельных
предметов»

Утверждаю:
Директор МБОУ «Средняя школа
№44»
_____ Л.В.Нуртдинова
«29_»_августа 2025 г.
Приказ 138 от 29.08.2025

Принято на педагогическом совете:
Протокол от «29» августа 2025г. №1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ШКОЛЫ - СТУДИИ «ЛИЦЕДЕИ»**

**По учебному предмету
ЭСТЕТИКА ДВИЖЕНИЯ**

Направленность: художественная
Вид программы: модифицированная
Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Автор программы: Архип Ольга Александровна

Рецензент – Сабирова Рушания Раисовна,
Заслуженный артист Республики Татарстан,
хореограф -постановщик, экс-солистка и репетитор
Театра танца «Булгары», балетмейстер ансамбля танца
«Сабантуй».

Структура программы учебного предмета

I Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

II Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Содержание разделов и тем;

III Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;

VI. Список рекомендуемой методической литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного процесса,

его место и роль в образовательном процессе

Программа по учебному предмету «Эстетика движения» разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями (далее – ФГТ) к дополнительным общеобразовательным программам и направлена на эстетическое воспитание девочек с 13-17 лет.

Обучение предмету «Эстетика движения», позволяет комплексно решать задачи творческого развития, специального образования, эстетического и физического воспитания учащихся.

Перспективами обучения предмету «Эстетика движения», является воспитание нового поколения девочек с развитым творческим потенциалом, с адекватной оценкой роли женщин и красоты в современном обществе, с правильным восприятием здорового образа жизни, этически и эстетически развитых личностей, с яркой индивидуальностью.

Так же перспективами развития, может быть внедрение данного предмета в обязательную программу школ и вузов города, в рамках занятий по физической культуре. Так как, именно частая проблема в здоровье учащихся, является нарушение осанки и двигательных навыков, что приводит к внешней деградации походки, разных возрастных групп, что мы и наблюдаем на улицах нашего города. Данная проблема является следствием многочисленных упущений со стороны взрослых: отсутствие элементарных знаний у подростка о физиологии человека, особенностях сохранения и поддержания своего здоровья.

Регулярные занятия «Эстетикой движения», адаптированные для общеобразовательных школ и вузов, может кардинально в количественном соотношении решить проблемы с нарушением осанки у большинства

учащихся. Общеизвестный факт, что здоровый позвоночник это, здоровье всего организма, а значит и красота.

Обучение предмету «Эстетика движения» позволяет не только развить у учащихся креативное мышление, но и сформировать активное, эмоциональное, эстетическое восприятие окружающей действительности, правильно оценить себя как личность и свои способности, а также, правильно относиться к своему здоровью. Так как именно наличие у учащихся этого компонента развития, обуславливает качественно – результативное обучение.

Так же смысл обучения направлен не только на изучение основных фиксаций и поворотов в подиумной походке, но и на формирование творческого поискового интереса, а также развитие познавательной деятельности повышение чувственно - эмоционального восприятия мира, воспитание любви к прекрасному. В процессе обучения важно создать у учащихся интерес к общей культуре, мотивировать расширение кругозора и знаний, относящихся к области общественных, социальных и исторических наук, ведь именно так можно сформировать чувство меры, художественный вкус и много других положительных качеств в человеке.

При разработке данной программы были использованы и обобщены рекомендации валеологов, физиологов, медиков, хореографов и методистов школьного образования.

2. Срок реализации учебного процесса, возраст обучающихся

Срок освоения программы «Эстетика движения» составляет 2 года и рассчитан на девочек школьного возраста от 13-17 лет. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета «Эстетика движения» составляет 66 часов учебной, аудиторной нагрузки, самостоятельная работа не предусмотрена.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета «Эстетика движения».

Нормативный срок обучения – 2 года

Таблица1

Виды учебной нагрузки	Классы	
	1	2
Максимальная учебная нагрузка (на весь период обучения)	66	
Общее количество часов на аудиторные занятия	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1

4.Форма проведение учебных аудиторных занятий

Учебный предмет «Эстетика движения» проходит в форме групповых занятий (от 10-20 чел.) из расчета 1 час в неделю.

5.Цели и задачи учебного предмета

Цель: художественно-эстетическое развитие, формирование правильных представлений о красоте и здоровье, развитие двигательных способностей и физических качеств личности учащегося.

Обучение по данному предмету направлено на достижение как общих, так и специфических целей. Общие - развивающие цели: развивать наблюдательность, сформировать продуктивное творческое, логическое мышление, развить познавательные интересы, сформировать правильное отношение к себе как личности.

Эти цели можно реализовать в процессе создания теоретической основы для усвоения и практического применения учащимися необходимых навыков и знаний по данным предмету.

6.Задачи:

Учебные задачи предмета «Подиумная походка»: формирование двигательных навыков; знакомство с различными видами походки как элемента сценического движения; умение подчеркнуть достоинства внешности по средствам моды и выявить индивидуальные качества личности, знакомство с особенностями физиологии и здоровья подростка, формированием осанки, мышечного корсета, пластичности, развитие творческих начал у учащихся, самопрезентации.

Для решения задач и достижения поставленной цели проводится следующая работа:

- систематическое пополнение лаборатории новыми дидактическими материалами (специальная литература, видеоматериалы, журналы мод, музыкальное оформление);
- регулярное усовершенствование перспективно-тематических планов по предмету;
- изучение учебно-методической литературы по педагогике, этике, эстетике, психологии, валеологии;
- разработка наиболее интересных практических и творческих заданий для учащихся;
- ведется воспитательная работа по формированию эстетических, коммуникативных качеств учащихся, знаний и уважения к национальной культуре, ведется активная работа по совершенствованию учебного процесса, взаимодействия с учащимися, по средствам поощрения и признания важности их роли.

7.Обоснование структуры программы учебного предмета

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- исследовательский;
- эвристический.

8. Описание материально-технической условий реализации программы учебного предмета

Средства, необходимые для реализации программы

Дидактические:

- наглядные и учебно-методические пособия;
- методические рекомендации;
- наличие литературы для детей и педагога.

Материально-технические:

- учебная аудитория, соответствующая требованиям санитарных норм и правилам;

- учебная мебель;
- зеркала;
- магнитофон с USB портом;
- фонды фонотеки (аудио- и видеозаписи для сопровождения демонстрации и отработки элементов и связок)
- использование сети Интернет.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения.

№	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1.	Введение в предмет.	Беседа	1		1
2.	Правила поведения на сцене.	Беседа	2		2
3.	Основы здоровьесбережения на уроках подиумной походки.	Лекция	2		2
4.	Принципы работы мышц человека в движении.	Лекция/ практическая работа	2		2
5.	Работа рук и ног	Практическая работа	2		2

	при движении.				
6.	Понятие фиксации в подиумной походке. Эстетическое и практическое значение фиксации в походке.	Практическая работа	2		2
7.	Классическая фиксация. Отработка выполнения фиксации в движении.	Практическая работа	2		2
8.	Фиксация с сторону с перекатом, на носочек.	Практическая работа	2		2
9.	Фиксация с сторону с перекатом, с выворотом ноги	Практическая работа	2		2
10.	Фиксация на прямых ногах с перекатом.	Практическая работа	2		2
11.	Движение и фиксации с различными	Практическая работа	2		2

	положениями рук.				
12.	Отработка комбинаций с различными фиксациями.	Практическая работа	2		2
13.	Простой поворот на 180 градусов.	Практическая работа	2		2
14.	Французский поворот.	Практическая работа	2		2
15.	Встречный французский поворот.	Практическая работа	2		2
16.	Французский поворот переступанием.	Практическая работа	2		2
17.	Поворот на 360 градусов. Контрольный урок по итогам года.	Практическая работа	2		2
	ИТОГО				33

2-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1.	Повторение	Практическая	1		1

	пройденного материала.	работа			
2.	Поворот на 3 шага.	Практическая работа	2		2
3.	Работа рук, головы при поворотах.	Практическая работа	2		2
4.	Комбинации выхода на сцену.	Практическая работа	2		2
5.	Работа в парах, тройках на чувство партнера.	Практическая работа	2		2
6.	Демонстрация одежды в различных стилях	Практическая работа	2		2

7.	Связки поворотов и уходов	Практическая работа	2		2
8.	Движение в различном темпo-ритме, в различных музыкальных жанрах.	Практическая работа	2		2
9.	Постановка	Практическая	2		2

	дефиле	работа			
10.	Фототренинг тематический, индивидуальный, групповой.	Практическая работа	2		2
11.	Фототренинг с предметом.	Практическая работа	2		2
12.	Работа в парах.	Практическая работа	2		2
13.	Связки поворотов и фиксаций.	Практическая работа	2		2

14.	Синхронность движения и выполнения поворотов.	Практическая работа	2		2
15.	Создание показа, главные элементы и правила постановки.	Практическая работа	2		2
16.	Движение в различном темпо-ритме, в различных музыкальных жанрах.	Практическая работа	2		2
17.	Контрольная работа по	Практическая работа	2		2

	итогам года				
	итого				33

III. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ

1 год обучения

Тема 1. Введение в предмет.

Сообщить учащимся цели и задачи предмета, ознакомить с программой. Кратко дать определение понятий: тефиксация, демонстратор одежды, подиум. Рассказать о работе демонстратора одежды в театре моды. Ознакомить учащихся с основными требованиями по предмету эстетика движения.

Тема 2. Правила поведения на сцене.

Провести инструктаж по технике безопасности, сообщить о правилах поведения на сцене, подиуме, работе на открытых уличных пространствах, правилах групповой работы на уроках эстетики движения.

Тема 3. Основы здоровьесбережения на уроках подиумной походки.

Лекция о основах валеологии и здоровьесбережении, представление об опыте творческого использования валеологической деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей в рамках работы на собой учащихся на уроках подиумной походки. Информация о возможностях для формирования гармонично-здоровой личности и знаниях о здоровье, жизненных условиях, наличие полезных и вредных привычек, условия обучения и воспитания, внутренняя воля.

Тема 4. Принципы работы мышц человека в движении.

Лекционный материал о мышцах, их работе, о взаимодействии групп мышц при ходьбе. Знакомство с разминкой на уроке, последовательности упражнений и их влияние как на общее физическое здоровье, так и на конкретные проблемы в нарушениях осанки и двигательной активности у учащихся.

Тема 5. Работа рук и ног при движении.

Изучение с учащимися правильного положения рук в подиумной походке, как в движении, так и в статическом положении. Индивидуальная постановка движения рук.

Изучение правильного движения ног во время ходьбы, индивидуальная постановка походки с учетом физиологических особенностей каждого учащегося в группе.

Тема 6. Понятие фиксации в подиумной походке. Эстетическое и практическое значение фиксации в походке.

Ознакомить учащихся с классической фиксацией. Сообщить о постановке корпуса, стоп, рук, головы в статическом положении. Изучить типы ухода с классической фиксации.

Тема 7. Классическая фиксация. Отработка выполнения фиксации в движении.

Изучение особенностей стойки и положения тела при классической фиксации. Отработка под различные музыкальные темы и темпо-ритмы

Тема 8. Фиксация с сторону с перекатом, на носочек.

Изучение особенностей стойки и положения тела при фиксации в сторону с перекатом и на носочек. Отработка выхода на фиксацию под различные музыкальные темы и темпо-ритмы.

Тема 9. Фиксация с сторону с перекатом, с выворотом ноги

Изучение особенностей стойки и положения тела при фиксации в сторону с перекатом и выворотом ноги. Отработка выхода на фиксацию под различные музыкальные темы и темпо-ритмы.

Тема 10. Фиксация на прямых ногах с перекатом.

Изучение особенностей стойки и положения тела при фиксации на прямых ногах с перекатом. Отработка выхода на фиксацию под различные музыкальные темы и темпо-ритмы.

Тема 11. Движение и фиксации с различными положениями рук.

Ознакомить с правильной постановкой рук на поясе, бедре. Выполнение фиксаций с руками на поясе, бедре. Различные положения рук.

Тема 12. Отработка комбинаций с различными фиксациями.
Отработка различных комбинаций фиксаций с различным положением рук. Индивидуально и в групповой работе.

Тема 13. Простой поворот на 180 градусов.

Изучение «простого поворота на 180 градусов», на месте, переступанием, с различными положениями рук и выходом на классическую фиксацию.

Тема 14. Французский поворот.

Изучение «французского поворота», на месте, с различными положениями рук и выходом на классическую фиксацию.

Тема 15. Встречный французский поворот.

Изучение «встречного французского поворота», с различными положениями рук и выходом на классическую фиксацию.

Тема 16. Французский поворот переступанием.

Изучение «французского поворота переступанием», с различными положениями рук и выходом на классическую фиксацию

Тема 17. Поворот на 360 градусов.

Изучение «поворота на 360 градусов» в движении, на месте, с выходом на классическую фиксацию.

2- ой год обучения

Тема 1. Повторение пройденного материала.

Повторение и отработка изученного материала, навыков, элементов подиумной походки.

Тема 2. Поворот на 3 шага.

Изучение «поворота на 3 шага» в движении, на месте, с выходом на классическую фиксацию, с различным положением рук.

Тема 3. Работа рук, головы при поворотах.

Постановка движения рук, головы при поворотах, правильная работа на зрителя.

Тема 4. Комбинации выхода на сцену.

Изучение различных видов выхода на сцену, подиум. Выход индивидуальный групповой, в парах, тройках. Отработка работы на зрителя. Отработка ухода за кулисы с использованием поворотов и фиксаций.

Тема 5. Работа в парах, тройках на чувство партнера.

Изучение упражнений на чувство партнера, отработка синхронности в парах, тройках. Синхронность выполнения фиксаций и поворотов, под различные музыкальные темы и темпо-ритмы.

Тема 6. Демонстрация одежды в различных стилях.

Изучение основных форм показов, стилей одежды, тем для постановок. Изучение особенностей демонстрации, деловой, спортивной, вечерней и т.д. стилей.

Тема 7. Связки поворотов и фиксаций.

Отработка различных связок поворотов и фиксаций, на различные музыкальные темы, темпо-ритмы, стили одежды, постановка показа.

Тема 8. Синхронность движения и выполнения поворотов.

Отработка движений с различными поворотами на синхронность, с зеркалом и без зеркала.

Тема 9. Постановка дефиле.

Основные понятия, правила постановки номера (коллекции). Определение темы, сюжета, развязки и финала постановки. Подбор музыкального сопровождения для постановки.

Тема 10. Фототренинг тематический, индивидуальный, групповой.

Изучение основ и правил фотосессии, изучение главных принципов удачного фото. Работа с фотографом. Основные ошибки при фотопозировании. Отработка с различными эмоциональными выражениями лица. Упражнения на снятие зажимов.

Тема 11. Фототренинг с предметом.

Изучение правил работы с предметом на фотосессии. Основные ошибки. Правила удачного кадра в движении с предметом.

Тема 12. Работа в парах.

Обучить детей чувствовать своего партнера. Уметь выравнивать шаг при работе в парах. Работа в парах над синхронностью выполнения фиксаций и различных поворотов. Правила движение навстречу друг другу. Работа в парах (выполнение поворотов).

Тема 13. Связки поворотов и фиксаций.

Ознакомить учащихся с дефиле. Обучить самостоятельно, составлять комбинацию движений, рассчитывать шаги до конца подиума или сцены с учетом поворотов и фиксаций. Обучить учащихся с работой на сцене, подиуме.

Тема 14. Синхронность движения и выполнения поворотов.

Закрепить и отработать навык учащихся синхронного движения в парах, в тройках, движению одной линией. Ознакомить с правилами выравнивания линий.

Тема 15. Создание показа, главные элементы и правила постановки.

Самостоятельная работа учащихся по постановке показа коллекции, номера, дефиле.

Тема 16. Движение в различном темпо-ритме, в различных музыкальных жанрах.

Составление ритмического рисунка музыки, расчет музыки по восьмеркам. Работа над эмоциональной окраской сценического движения в различных связках поворотов и фиксаций. Закрепить умение учащихся движению под заданную музыку, под счет, под хлопки, движению при смене музыки, без музыки.

Тема 17. Контрольные уроки по итогам года.

Творческий показ по изученным элементам эстетики движения, показ дефиле.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

В качестве средств контроля по учебному предмету «Эстетика движения» используются выполнения заданий на отработку пройденных элементов и связок, творческие задания.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся в конце каждого года в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет «Эстетика движения».

По окончании учебного года выставляются оценки, соответствующие целям и задачам программы «Эстетика движения» и ее учебному плану.

Завершает учебный предмет творческий показ.

Требования к экзамену.

1. Умение двигаться под музыку.
2. Знать правила поведения на сцене.
3. Выполнение различных видов фиксаций.
4. Выполнение различных видов фиксаций.
5. Выполнение различных видов поворотов.
6. Синхронное выполнение поворотов и фиксаций.
7. Умение составлять связки поворотов и фиксаций.
8. Умение работать на сцене, подиуме.
9. Умение двигаться в различном темпе.
10. Умение работать на зрителя
11. Умение работать в парах, в тройках, линией.
12. Знание правил работы и примерки одежды.

13. Умение демонстрировать одежду разного стиля (спортивная, вечерняя, верхняя и т.д.)

14. Умение работать на камеру и на фотографа.

Критерии оценок

Качество подготовки учащихся оценивается по пятибалльной шкале:

Оценка «5» («отлично») – интерес к предмету, правильное исполнение и отработка элементов и связок, проявление творческого подхода на уроках.

Оценка «4» («хорошо») – интерес к предмету, слабое исполнение и отработка элементов и связок, периодичное проявление творческого подхода на уроках.

Оценка «3» («удовлетворительно») – слабая подготовка, способность воспроизведения лишь некоторых элементов освоенного материала, безынициативность;

Оценки «2» («неудовлетворительно») – непонимание материала, пропуск занятий по неуважительной причине, отсутствие интереса к предмету.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Обучение по предмету «Эстетика движения» предполагает аудиторные и самостоятельные занятия. Аудиторные занятия проводятся в виде демонстрации и отработки элементов, обсуждения и анализа при выполнении элементов и связок, творческих практических занятий.

Учитывая возраст и физические особенности учащихся, данный предмет является важным фактором, влияющим на формирование правильной осанки и походки, что обеспечивает гармоничное физическое развитие.

Для освоения данного предмета очень важны метод - отработки, для формирования мышечной памяти и крепкого мышечного корсета, смены музыкального темпа-ритма и музыкального настроения, что способствует развитию способности эмоциональной окраски движения.

Творческие уроки – как элемент контроля, способствует воспитанию и развитию общей культуры, художественного вкуса, творческого мышления, расширению кругозора в сфере эстетического развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебно-методическая литература:

1. Метревели В. "Путеводитель по подиуму", краткая энциклопедия для моделей.-М.: Изд-во ЭКСМО- Пресс, 2002.-96 с, илл.
2. Российский иллюстрированный журнал «Красота без границ»: Издательство "Имидж-центр", Ростов-на-Дону.
3. Мамонова Л.И. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов 3 курса всех специальностей и направлений подготовки / Л.И. Мамонова. - М.: АТиСО, 2012. – 32 с.
4. Мартынов Ю.Г. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова «Основы валеологии» (в рамках профессиональной подготовки магистров по направлению педагогического образования) Учебно-методическое пособие Челябинск 2020

Интернет – ресурсы:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ: <http://lib.sportedu.ru>
2. Университетская библиотека он-лайн: [http:// biblioclub.ru](http://biblioclub.ru)