УТВЕРЖДАЮ:

ИП Трепалина И.А.



_____ Трепалина И.А.

Приказ № 8 от «01» ноября 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «MAXI MODELS»

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4
3	РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ КУРСОВ	5
4	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	10
5	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
6	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
7	СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	13
8	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	14
9	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	16

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «MAXI MODELS» имеет художественную направленность, разработана с учётом требований к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей и составлена на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Ни для кого не секрет, что в современном мире для того, чтобы чувствовать себя уверенно, уже не достаточно только быть умным, образованным и воспитанным. Встречают по одежке, а также по манере общаться и умению показать себя с лучшей стороны. Красота, уверенность, умение подать себя, равно как и ум – всё это является несомненным залогом успеха в жизни. Всегда приятен человек, который умеет красиво двигаться, говорить и думать, видеть прекрасное вокруг себя, одеваться стильно и со вкусом, следовать моде, не потеряв при этом свою индивидуальность. Но всё это невозможно без правильных идеалов и ориентиров, без определённых умений и навыков, без внутренней гармонии.

Школа моделей – это особая творческая среда, предоставляющая самые широкие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к творчеству до овладения основами профессионального мастерства.

Программа актуальна, поскольку предполагает формирование ценностных эстетических ориентиров, способствует художественно-эстетической оценке собственного образа, направлена на овладение основами творческой деятельности в смежных дисциплинах, способствует проявлению и реализации творческих способностей воспитанника, созданию условий для приобретения внутренней свободы, раскрытию пластических возможностей, снятию мышечных зажимов, развитию личностного творческого потенциала. Актуальность данной программы в том, что в обществе возникла потребность в людях, обладающих и внешней и

внутренней культурой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «MAXI MODELS» направлена на развитие важных качеств личности обучающихся, способности к саморегуляции поведения, коммуникабельности, мобильности, направленности на саморазвитие и самообразование.

Адресат общеразвивающей программы: категория и возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы это девочки от 5 до 17 лет, группы формируются с учётом возрастных особенностей детей, но также могут формироваться группы смешанного типа при необходимости в процессе обучения.

2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Дефиле, позирование	41	13	28	педагогическое наблюдение, беседа, тренинг, зачет. Самостоятельное выполнение упражнений
2	Подготовка концертных номеров	13	-	13	Опрос, Самостоятельное выполнение упражнений
3	Здоровая спина и осанка	7	2	5	педагогическое наблюдение, Самостоятельное выполнение упражнений
4	Психология	4	2	2	Опрос, беседа, тренинг, тест
5	Стилистика	5	2	3	педагогическое наблюдение, беседа, тренинг, тест
6	Актерское мастерство	6	1	5	тренинги, тесты Самостоятельное выполнение упражнений
7	Этикет	4	3	1	тренинги, тесты Самостоятельное выполнение упражнений
8	Хореография	56	16	40	Педагогическое наблюдение; беседы; практические упражнения и

					показ элементов танца; концертные выступления
9	Итоговый контроль	4	-	4	предоставление творческих работ,
10	Концертные мероприятия	4	-	4	выступления на Отчетном концерте
	Итого	144	39	105	

3. Рабочая программа учебных предметов

1.«Дефиле. Позирование».

1.1. Введение. Классическое дефиле.
1.2. Основы позирования. Постановка ног.
1.3. Европейское fashion-дефиле. Работа рук при позировании.
1.4. Основы сценодвижения. Z-позы.
1.5. Позирование с точки зрения актерского мастерства. Walking-позы.
1.6. Позирование на полу. Европейское fashion-дефиле. Fashion повороты.
1.7. Европейское fashion-дефиле. Commercial-позирование.
1.8. Основы композиционного дефиле.
1.9. Работа над пластикой рук. Beauty-позы.
1.10. Позирование «Эмоции».
1.11. Классическое дефиле. Классические простые повороты.
1.12. Классическое дефиле. Вращение
1.13. Подготовка к видеопозированию.
1.14. Европейское fashion-дефиле. Fashion-повороты. «Типы моделей».
1.15. Подготовка к видеопозированию. «Моделинг на современном этапе».
1.16. Композиционное дефиле – основные схемы. Fashion-повороты.
1.17. Couture-позы. Классические повороты в современной интерпретации.
1.18. Виды дефиле.
1.19. Американское дефиле: основа шага. Сценодвижение.

2. «Подготовка концертных номеров».

2.1. Разогрев.
2.2. Разучивание концертных номеров.
2.3. Работа над техникой исполнения. Работа над чистотой и чёткостью исполнения движений эстрадного танца.
2.4. Работа над выразительностью движений. Получение первых представлений
2.4. Актёрское мастерство. Работа над образами в зависимости от постановки, выбранной преподавателем по данной тематике.

2.5. Репетиционная работа. Знакомство обучающихся с репетиционной работой, подготовкой к концертам, праздникам.

2.6. Выступления. Участие обучающихся в отчётных концертах.

3. Здоровая спина и осанка.

3.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Тестирование.

3.2. Осанка - залог здоровой спины. Разминочный и заряжающий комплекс для утренней зарядки.

3.3. Разновидности стретчинга. Йога для укрепления спины. Разогревающие упражнения. Комплекс для домашнего выполнения.

3.4. Искривление позвоночника. Как влияет искривление позвоночника на ухудшение здоровья и качества жизни. Разминочный и основной комплекс для укрепления спины.

3.5. Как сохранить здоровый позвоночник? Эффективные способы улучшить здоровье спины. Комплексы для укрепления спины.

3.6. Легкие способы и лайфхаки, чтобы избежать серьезных проблем со здоровьем в будущем. Комплексы для улучшения осанки и укрепления спины.

4. Психология.

4.1. Введение в профессию. Знакомство и сплочение коллектива.

4.2. Командообразование.

4.3. Коммуникация.

5.Стилистика.

5.1. Искусство и креативность. История стилей в искусстве.

5.2. Искусство и креативность. История моды XX века. Современная модная индустрия: структура и тенденции развития.

Мода как коммуникация. Модный образ. Модные показы Дизайнеры и бренды. Мода как искусство. История и современность.

5.3. Профессиональная терминология и материаловедение.

5.4. Введение в стилистику. Классификация стилей.

8. Актерское мастерство

8.1. Вводное занятие.

8.2. Актерские тренинги и упражнения: Мышечная свобода, Внимание (сценическое внимание), Воображение и фантазия.

8.3. Техника актерской игры, основы исполнительского мастерства.

9. Этикет

9.1. Введение. Современный этикет и его значение в обществе. Правила этикета в обществе.

9.2. Умение себя подать.

9.3. Речевой этикет. Столовый этикет.

10. Хореография.

10.1 Вводное занятие

10.2 Разминка.

Практика: Изучение и применение разминок на уроках, таких как:

- «Марш с носка»,
- «Шаги на полу пальцах»,
- «Шаги с каблука»,
- «Боковой Галоп»,
- «Прямой галоп»,
- «Подскоки»,
- «Шаги польки»,
- «Бег постой и на полу пальцах»,
- «Пружинистый шаг»,
- «Приставной шаг в сторону»,
- «Приставной шаг назад»,
- «Приставной шаг вперед».

10.3. Экзерсис на середине зала.

Практика: Изучение и отработка основных элементов упражнений, отработка позиций.

- Позиции ног,
- Позиции рук.
- Поклоны.
- Demi plies.
- Battement tendus .
- Battement tendus jetes.

Упражнения на равновесие.

- Grand plies en fase .
- Pas польки.

Упражнения для рук.

- I , II , III arabsques носком в пол.

- Grand battement jetes с I позиции в сторону.
- Relevts на полупальцы позициях.
- Положение ноги на sur le cou- de - pied.
- I port de bras.

10.4. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

Практика:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений;

- хлопки и притопы на сильную, слабую долю с различным ритмическим рисунком.

10.5. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Практика: Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

10.6. Танцевальные этюды, игры, танцы

Практика:

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- применение игр на занятиях.

10.7. Итоговое занятие

11. Итоговый контроль

Теория. Выявить теоретические знания по пройденной программе, методом опроса.

Практика. Отработка приёмов создания образа посредством различных методик театрального мастерства, преодоление комплекса «боязни сцены», создание «ситуации успеха». Участие с различными коллекциями на театрализованных представлениях, концертах, конкурсах.

12. Концертные мероприятия.

Теория. Подведение итогов года.

Практика. Отчетный концерт: Отработка навыков.

4. Планируемые результаты освоения образовательной программы.

Обучающиеся должны быть компетентны в следующем:

Личностные

- мотивация к обучению и саморазвитию;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- ориентация на понимание причин успеха в творческой деятельности;

- учебно-познавательный интерес к хореографии;
- доброжелательность, отзывчивость, взаимопомощь и взаимовыручка, аккуратность, умение доводить начатое дело до конца;
- навыки сотрудничества и работы в команде;

Метапредметные

- умение преобразовывать творческое мышление и воображение через эскизную деятельность в реальные работы;
- умение самостоятельно планировать пути достижения цели, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, аргументировать и отстаивать своё мнение, уважать мнение окружающих;
- сформирование прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с хореографическим искусством;
- обогащение словарного запаса;

Предметные

- представление о истории костюма, различных видах имиджа, стиля,
- понимание законов дизайна;
- владение техникой сценического движения и дефиле;
- умение правильно держать осанку, подбородок и руки, при выполнении хореографических движений;
- должны овладеть навыками музыкально-ритмической координации, знать технику выполнения упражнений;
- владение чувством ритма, танцевальной выразительности;
- владение основами актерского мастерства.

5. Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы должны обеспечивать реализацию программы в полном объеме, соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Продолжительность обучения: 144 академических часов.

Формы учебной работы: аудиторные занятия (лекции), самостоятельная работа (практические задания).

Обучение проводится в оборудованном учебном кабинете с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

Наполняемость учебной группы: не более 10 человек.

Режим и продолжительность занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий – 1 академический час (45 минут).

Текущий контроль осуществляется ежедневно, результаты отражаются в индивидуальной таблице успеваемости слушателя. Данные индивидуальной таблицы успеваемости слушателя позволяют увидеть динамику результатов по каждому изучаемому блоку.

Кадровые условия реализации программы.

Преподаватели должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы и повышение квалификации не менее 16 часов по направлению подготовки «Образование и педагогика».

Информационно-методические условия реализации программы:

- учебный план;
- календарный учебный график;
- рабочие программы учебных предметов;
- методические материалы и разработки;
- расписание занятий.

6. Материально-технические условия реализации программы

Свердловская область, г.Верхняя Пышма, ул. Зеленая, д.1В, офис 10В5, 1 этаж

Аудитория (зал)	
Учебное оборудование	**Количество, шт**
Ноутбук	1
Стол преподавателя	1
Стулья с пюпитром	10
Стул преподавателя	1
Станки хореографические	8
Зеркала	8
Комод настенный	2
Гимнастические коврики	10
Музыкальная колонка	1
Видеопроектор	1
Экран рулонный на треноге	1

Свердловская область, г. Ревда, ул. ул. Спартака, д.1, 1 этаж

Аудитория № 1 (зал)	
Учебное оборудование	**Количество, шт**
Ноутбук	1
Стол преподавателя	1
Стулья с пюпитром	15
Стул преподавателя	1
Станки хореографические	10
Зеркала	10
Комод настенный	5
Гимнастические коврики	15
Музыкальная колонка	1
Видеопроектор	1
Экран рулонный на треноге	1
Аудитория №2 (зал)	
Учебное оборудование	**Количество, шт**
Ноутбук	1
Стол преподавателя	1
Стулья с пюпитром	20
Стул преподавателя	1
Станки хореографические	12
Зеркала	12
Комод большой	1
Гимнастические коврики	20

Музыкальная колонка	1
Видеопроектор	1
Экран рулонный на треноге	1

7. Система оценки результатов освоения программы

Осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, установление их форм, периодичности и порядка проведения относится к компетенции организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Для отслеживания результативности данной программы используются следующие способы проверки и формы подведения итогов.

Формы контроля:

1. Вводный контроль – в начале года (педагогическое наблюдение, беседа, тренинг и т.д.)
2. Текущий контроль (тренинги, тесты и т.д.) осуществляется на каждом занятии.
3. Промежуточный контроль (предоставление творческих работ, выступления на проекте «Подиум»)
4. Итоговый контроль (предоставление творческих работ, выступления на Отчетном концерте). При оценивании результатов реализации программы применяется четырехуровневая шкала оценок, где:

Отлично – упражнение или постановка выполнены полностью, безошибочно, самостоятельно, музыкально, эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения, в полном объеме.

Хорошо – задание или постановка выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть небольшие погрешности в выполнении движений или постановки корпуса, есть 1-2 ошибки. Упражнение выполнено эмоционально, в требуемом характере, стиле или манере исполнения

Удовлетворительно – задание или постановка выполнено, но допущены грубейшие ошибки (не более 5-ти) в выполнении движений и комбинации, в постановке корпуса допущены ошибки. Упражнение выполнено в требуемом характере, стиле. Выполняются отдельные учебные действия и умения, последовательность действий при выполнении заданий хаотична, учебные действия при выполнении комбинаций в целом плохо осознаны, большинство заданий могут выполнить с помощью учителя. Выявляются затруднения при выполнении отдельных тренировочных движений.

Не удовлетворительно – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 6 ошибок. Обучающийся исполняет комбинацию не в характере, без стиля и манеры. Нет четкости в исполнении позы, не знает позиции рук, ног.

При оценивании теоретических дисциплин:

Отлично – дает полный логически выдержанный ответ, который не требует

дополнений, материал полностью усвоен.
Хорошо – ответ не полный, требует небольших дополнений, учащийся не уверенно отвечает на дополнительные вопросы, но в основном материале разбирается.
Удовлетворительно – учащийся отвечает не уверенно, постоянно использует вспомогательные материалы, на дополнительные вопросы не отвечает, материал усвоил плохо.
Не удовлетворительно – не готов по заданному вопросу.

8. Учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программы

Список литературы

1. Азбука воспитания. Сайт для родителей. URL: http://azbyka.ru
2. Абзалова С. Презентация «Школа фотопозирования Светланы Абзаловой», 2020.
3. Белоусова Татьяна. Этикет: полный свод правил светского и делового общения: Как вести себя в привычных и нестандартных ситуациях / Татьяна Белоусова. Москва: Издательство АСТ, 2018. – 288 с.
4. Богуславская, Н.Е. Веселый этикет: учебное пособие по развитию коммуникативных способностей ребенка / Н.Е. Богуславская, Н.А. Купина – Екатеринбург: «Литур», 2011. – 192с.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 1996.
6. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Санкт-Петербург, 2000;
7. Бердник Т.О., Неклюдова Т.П. Дизайн костюма. Ростов на Дону: Феникс,2000
8. Бердник Т.О. Основы художественного проектирования костюма и эскизной графики. Ростов н/Дону: Феникс,2001
9. Бердник Т.О. Моделирование и художественное оформление одежды. Ростов н/Дону: Феникс,2001
10. Берн Э. «Игры, в которые играют люди»
11. Бочкарёва Н.И. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. - М., 2000.
12. Брун, Вольфганг. История костюма. – М.: 2005.
13. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие для преподавателей хореографических училищ, детских хореографических школ и школ искусств. – М., 1993.
14. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань», 2000.
15. Вероник Хендерсон, Пэт Хеншоу. Цвет и стиль. – «Кладезь-Букс» (русское издание), 2006
16. Григорьева, Т.Г., Линская, Л.В., Усольцева, Т.П. Основы конструктивного общения. Хрестоматия. / Т.Г Григорьева., Т.П. Усольцева.- М.: Совершенство, 2007. – 198с.

17. Громова Е.Н. «Детские танцы из классических балетов с нотным приложением». «Издательство планета музыки». Санкт-Петербург, 2010;
18. Горина Г.С. моделирование форм одежды. – М.: Легкая промышленность, 1982.
19. Джонсон, Дороти. Не кладите iPhone на стол: Правила этикета, которые помогут вам быть всегда на высоте / Дороти Джонсон, Лив Тайлер; Москва: Эксмо, 2015. – 176 с.
20. Домашняя Инна. Магия этикета / И. Домашняя. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 128 с.: ил. – (Карманный тренинг).
21. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. – М.: Феникс,2003.
22. Заикин Н.И., Заикина Н.А. «Областные особенности русского народного танца». Часть I, Орел, 1999;
23. Заикин Н.И., Заикина Н.А. «Областные особенности русского народного танца». Часть II, Орел, 2004;
24. Ивенс, С. Этикет в стиле гламур: как правильно вести себя в любой ситуации / Сара Ивенс; М.: АСТ: Астрель, 2007. – 253 с.
25. Кумар В. Этикет / В.Кумар. – М.: АСТ; СПб.: Астрель-СПб, 2007. – 158с.
26. Климов А.А. «Основы русского народного танца». Москва: «Искусство», 1981
27. Костюм, мода, стиль. Иллюстрированная энциклопедия. – Минск : Харвест. 2012
28. Кендалл Фарр. Секреты стиля: как остаться красоткой в любом возрасте. – М.: Астрель. 2011
29. Карлин Беччиа. Бунтарки моды. Иконы стиля, изменившие мир. 2018
30. Классные часы на темы этикета (тематические занятия, ролевые игры, праздники, тренинги): метод. пособие / авт.-сост. Ю. А. Матюхина ; под ред. Т. К. Инусиловой. / - М.: Глобус, 2013. - 175 с.
31. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.
32. Мэри Кэй. Книга по макияжу Формула красоты, 2005 г.
33. Мода 2000 лет истории в картинках. Иллюстрированный путеводитель / пер. с итал. яз. И.Е. Андронова – М.: Астрель, 2012
34. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
35. Минченко Т.М. Сам себе модельер. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2012
36. Насонкина, С.А. Уроки этикета. / С.А. Насонкина– СПб.: «Детство-Пресс», 2013. – 40с.
37. Настольная книга для девочек. Путеводитель по этикету / Авт.-сост. М.Ю. Муллаева, М.Н. Пьяница, Е.А.Цукалова. – М. Эксмо, 2007. – 384 с.
38. Нарская Т.Б. Классический танец: Учебно–методическое пособие. – Челябинск, 2002.
39. Рубинштейн С.Л. «Основы общей психологии»
40. Сидоренко Е.В. «Тренинг коммуникативной компетентности»
41. Современный гардероб. Создай свой стиль. / пер. с англ. Н. А. Золотиной - М. 2014
42. Соловьев, Э.Я. Этикет делового человека: Организация встреч, приемов, презентаций. [Текст] / Э.Я. Соловьев– Мн., ПКИП «Асар», 2010. – 96с.
43. Темлянцева С., Школа латиноамериканского бального танца/ Часть 1.- Б.-

АГИИК, 2002.
44. Тархова Ю.П. Презентация «Стилистика», 2017

9. Календарный учебный график

Начало занятий	По мере формирования группы обучающихся
Окончание обучения	Через 9 месяцев при обучении 2 раза в неделю.
Срок обучения	9 месяцев при обучении 2 раза в неделю.
Формы учебной работы	Аудиторные занятия (тренинги)
Промежуточная аттестация	ежемесячно
Итоговая аттестация	по окончании обучения
Количество занятий в неделю	2 занятия
Начало занятий	Согласно расписанию
Режим занятий	2 академических часа
Форма обучения	очная