

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 34»  
Тайгинского городского округа

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 1 от « 5 » 09 2022 г.  
 О.И.Богатырёва

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №34» ТГО  
 О.С.Файзулина  
« 05 » 09 2022 г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**художественной направленности**

**«Пластический театр»**

Возраст учащихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Федорова Анна Анатольевна,  
старший вожатый

## 1. Планируемые результаты.

### *Личностные результаты:*

- Сформированность эстетических и ценностно-смысловых ориентаций учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении.
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- умение управлять своими эмоциями;

### *Метапредметные результаты:*

#### *Регулятивные:*

- самоконтроль своих учебных действий,
- самооценка собственной деятельности,
- умение ставить новые задачи и выполнять их.

#### *Познавательные:*

- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;

#### *Коммуникативные:*

- умение участвовать в театральной жизни группы, района, города,
- продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

## 2. Содержание программы

### **Раздел 1. Вводное занятие.**

*Теория:* Знакомство. Общее представление о занятиях пластического театра. Цели и задачи театра пластики. Правила безопасного поведения на занятиях.

*Практика:* Игровые задания.

«Снежный ком», «Давайте познакомимся».

**Формы аттестации и контроля** - знакомство. Игровые задания.

### **Раздел 2. Ритмическая гимнастика.**

#### **Тема 2.1. Разогревающий комплекс упражнений.**

*Теория:* Понятие ритм, темп.

*Практика:*

Комплексы упражнений и разминка на разогрев: (приложение 1)

1 Упражнения для головы и шеи: «Квадраты и круги», «Метроном», «Черепашка».

2. Упражнения для плеч, грудной клетки: «Снять пиджак», «Круги плечами», «Ветряная мельница», «Миксер».

3. Упражнения для пояса, тазобедренной части: «Садимся на мячик», «Наклоны с прогибами».

4. Упражнения для ног, рук: «Круги от бедра, колена, стопы», «Молот», «Перекаты-выпады», «Прыжки».

**Формы аттестации и контроля** - комплексы упражнений и разминка на разогрев.

**Тема 2.2. Упражнения на развитие координации.**

*Практика:* Упражнение «Цапля», «Дерево».

«Медленные приседания на носках».

**Формы аттестации и контроля**- упражнения: «Цапля», «Дерево», «Медленные приседания на носочках».

**Тема 2.3. Развитие природных танцевальных способностей, чувства ритма.**

*Практика:* Упражнение «В такт музыке».

**Формы аттестации и контроля** - упражнение «В такт музыке».

**Тема 2.4. Снятие психологических и мышечных зажимов.**

*Практика:* Упражнения на снятие психологических и мышечных зажимов.

**Формы аттестации и контроля**- упражнения на снятие психологических и мышечных зажимов.

**Тема 2.5. Снятие мышечного напряжения.**

*Практика:* Упражнения на снятие мышечного напряжения.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения на снятие мышечного напряжения.

**Тема 2.6. Упражнения на развитие устойчивости.**

*Практика:* Упражнения на развитие устойчивости. Упражнения на баланс.

**Формы аттестации и контроля**- упражнения на баланс.

**Тема 2.7. Упражнения на развитие гибкости.**

*Практика:* Упражнения на развитие гибкости.

**Формы аттестации и контроля**- упражнения на развитие гибкости.

**Тема 2.8. Шаги, прыжки, подскоки.**

*Практика:* Упражнения по кругу, по диагонали.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения по кругу, по диагонали.

**Тема 2.9. Упражнения на развитие выносливости.**

*Практика:* Упражнения на развитие выносливости.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения на развитие выносливости.

**Тема 2.10. Упражнение на развитие силы. Работа на партере.**

*Практика:* Упражнения на партере.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения на партере.

**Тема 2.11. Выработка навыков взаимодействий с партнером.**

*Практика:* Упражнения на доверие.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения на доверие.

**Раздел 3. Сценическое внимание.**

**Тема 3.1. Упражнения на развитие зрительного внимания.**

*Теория:* Понятие сценическое внимание. Техники работы с вниманием.

*Практика:* Упражнения на развитие зрительного внимания.

**Формы аттестации и контроля**- упражнения на развитие зрительного внимания.

**Тема 3.2. Упражнения на развитие слухового внимание.**

*Практика:* Упражнения на развитие слухового внимание.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения на развитие слухового внимание.

**Тема 3.3. Упражнения на развитие памяти.**

*Практика:* Упражнения на развитие памяти.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения на развитие памяти.

**Тема 3.4. Упражнения на развитие наблюдательности.**

*Практика:* Упражнения на развитие наблюдательности.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения на развитие наблюдательности.

**Тема 3.5. Упражнения на развитие воображения.**

*Практика:* Упражнения на развитие воображения.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения на развитие воображения.

**Тема 3.6. Упражнения на координацию движения.**

*Практика:* Упражнения на координацию движения.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения на координацию движения.

**Тема 3.7. Парные упражнения. Работа с партнером.**

*Практика:* «Невидимая нить», «Фигуры перестановок», «Змейка», «Ходьба с изменениями».

**Формы аттестации и контроля** – упражнения «Невидимая нить», «Фигуры перестановок», «Змейка», «Ходьба с изменениями».

**Тема 3.8. Игровые задания.**

*Практика:* Игры: «Говорящие предметы», «Насос и мяч», «Раб ладони».

**Формы аттестации и контроля** - Игры: «Говорящие предметы», «Насос и мяч», «Раб ладони».

**Раздел 4. Воображаемое пространство и предметы.**

**Тема 4.1. Упражнения на развитие фантазии.**

*Теория:* Понятие, воображаемое пространство. Понятие воображаемые предметы.

*Практика:* Упражнения на развитие фантазии.

**Формы аттестации и контроля**- упражнения на развитие фантазии.

**Тема 4.2. Упражнения на развитие воображения.**

*Практика:* Упражнения на развитие воображения.

**Формы аттестации и контроля**- упражнения на развитие воображения.

**Тема 4.3. Движение в заданном пространстве с определенной скоростью.**

*Практика:* Упражнение по кругу, квадрату, треугольнику, диагональю. Упражнения: «Освоение пространства».

**Формы аттестации и контроля** - упражнение по кругу, квадрату, треугольнику, диагональю. Упражнения: «Освоение пространства».

**Тема 4.4. Работа с воображаемым предметом.**

*Практика:* Упражнения: «Воображаемые прогулки», «День рождения», «Превращения».

**Формы аттестации и контроля** - упражнения: «Воображаемые прогулки», «День рождения», «Превращения».

**Тема 4.5. Упражнение «Передача воображаемого предмета».**

*Практика:* Упражнение «Передача воображаемого предмета».

**Формы аттестации и контроля** - упражнение «Передача воображаемого предмета».

**Тема 4.6. Упражнения на «беспредметное действие».**

**Практика:** Упражнения: «Тащить упрямого осла», «Затягивать узлы», «Бороться с воображаемым удавом», «Вытягивать из воды якорь», «Передвигать шкаф, навалившись на него или толкая руками.», «Откупорить бутылку», «Вонзить меч», «Разломать о колено палку».

**Формы аттестации и контроля** - упражнения: «Тащить упрямого осла», «Затягивать узлы» и т.д.

**Тема 4.7. Этюды на заданную тему.**

**Теория:** Понятие этюда. Понятие этюда на заданную тему.

**Практика:** Этюд: «Дружба», «Одиночество», «Время», «Образы, навеянные музыкой», «Болото».

**Формы аттестации и контроля** - этюд: «Дружба», «Одиночество», «Время», «Болото».

**Раздел 5. Ритмопластика.**

**Тема 5.1. Упражнения на развитие двигательных способностей.**

**Теория:** Понятие ритмопластика.

**Практика:** Упражнения на развитие двигательных способностей.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения на развитие двигательных способностей.

**Тема 5.2. Упражнения на укрепления мышц спины, ног и пресса.**

**Практика:** Упражнения на укрепления мышц спины, ног и пресса.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения на укрепления мышц спины, ног и пресса.

**Тема 5.3. Развитие пластической выразительности.**

**Практика:** Упражнения на развитие пластической выразительности.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения на развитие пластической выразительности.

**Тема 5.4. Упражнения на развитие пластичности.**

**Практика:** Упражнения на развитие пластичности.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения на развитие пластичности.

**Тема 5.5. Упражнения на попеременное напряжение и расслабление мышц всего тела.**

**Практика:** Упражнение: «Желе», «Болото».

**Формы аттестации и контроля** - упражнение: «Желе», «Болото».

**Тема 5.6. Упражнения на попеременное напряжение и расслабление мышц отдельных частей тела.**

**Практика:** Упражнение: «Оковы».

**Формы аттестации и контроля** - упражнение: «Оковы».

**Тема 5.7. Развитие пластической импровизации.**

**Практика:** Упражнение на импровизацию.

**Формы аттестации и контроля** - упражнение на импровизацию.

**Тема 5.8. Упражнения на развития мягкости и плавности движения.**

**Практика:** Упражнения на развития мягкости и плавности движения.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения на развития мягкости и плавности движения.

**Тема 5.9. Изучение техники плавных движений.**

*Практика:* Упражнение: «Волны», «Птицы».

**Формы аттестации и контроля**- упражнение: «Волны», «Птицы».

**Тема 5.10. Упражнения на увеличение подвижности суставов.**

*Практика:* Упражнения на плечевые и тазобедренные суставы.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения на плечевые и тазобедренные суставы.

**Тема 5.11. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.**

*Практика:* Упражнение на равновесие.

**Формы аттестации и контроля**- упражнение на равновесие.

**Тема 5.12. Развитие художественно- эстетического восприятия.**

*Практика:* Посещение театров, музея.

**Формы аттестации и контроля** - посещение театров, музея.

**Тема 5.13. Музыкально – пластические игры.**

*Практика:* Упражнение: «Выбраться из глыбы льда», «На музыкальность».

**Формы аттестации и контроля** - упражнение: «Выбраться из глыбы льда», «На музыкальность».

**Тема 5.14. Работа в парах.**

*Практика:* Парные упражнения.

**Формы аттестации и контроля** - парные упражнения.

**Раздел 6. Основы артистической техники.**

**Тема 6.1. Упражнения на логику действия с воображаемым предметом.**

*Практика:* Работа с воображаемым предметом.

**Формы аттестации и контроля** - работа с воображаемым предметом.

**Тема 6.2. Основа работы над этюдами.**

*Теория:* Понятие этюд. Основные элементы.

*Практика:* Упражнения: «Чистим зубы», «Сушим волосы» и т.д.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения: «Чистим зубы», «Сушим волосы» и т.д.

**Тема 6.3. Этюды на наблюдения.**

*Практика:* Наблюдение за походкой человека, за жестикуляцией, выражением лица и т.д.

**Формы аттестации и контроля** - наблюдение за походкой человека, за жестикуляцией, выражением лица.

**Тема 6.4. Этюды на органическое молчание.**

*Практика:* Этюд: «Ссора», «Примирение» и т.д.

**Формы аттестации и контроля** - этюд: «Ссора», «Примирение» и т.д.

**Тема 6.5. Этюды на свободную тему.**

*Практика:* По выбору учащихся.

**Формы аттестации и контроля** – выполнение этюдов.

**Тема 6.6. Этюды на перевоплощения.**

*Практика:* Этюды: «Животные», «Предметы».

**Формы аттестации и контроля** - этюды: «Животные», «Предметы».

**Тема 6.7. Этюды на развитие сюжета.**

*Практика:* Этюд: «На лыжах», «Играем в снежки» и т.д.

**Формы аттестации и контроля** - этюд: «На лыжах», «Играем в снежки».

**Тема 6.8. Работа над пластическим этюдом.**

*Теория:* Понятие пластический этюд.

*Практика:* Упражнение: «Волна», «Водоросли».

**Формы аттестации и контроля** - упражнение: «Волна», «Водоросли».

**Тема 6.9. Упражнения на создание образа в пластическом этюде.**

*Теория:* Понятие образа в пластическом этюде.

*Практика:* Упражнения: «Кто я».

**Формы аттестации и контроля** - упражнения: «Кто я».

**Тема 6.10. Упражнения на создание образа в пластическом этюде.**

**Работа в паре.**

*Практика:* Этюд: «На море» и т.д.

**Формы аттестации и контроля** - этюд: «На море»

**Тема 6.11. Этюды с ключевыми словами.**

*Практика:* Этюды: «Гвоздь, стул, стена», «Праздник, дверь, ключ», «Ветер, шляпа, дерево».

**Формы аттестации и контроля** - этюды: «Гвоздь, стул, стена», «Праздник, дверь, ключ», «Ветер, шляпа, дерево».

**Тема 6.12. Этюды на предлагаемые обстоятельства.**

*Практика:* Этюд: «Подул сильный ветер, начался ливень ураган, твои действия.», «Ты сел в парке на лавочку, потом заметил что она крашенная..»

**Формы аттестации и контроля** - выполнение этюдов на предлагаемые обстоятельства.

**Тема 6.13. Самостоятельное создание этюдов.**

*Практика:* Учащимся предлагается самим придумать этюд, на любую тему и обстоятельства.

**Формы аттестации и контроля** – самостоятельное создание этюдов.

**Раздел 7. Репетиционно-постановочная работа.**

**Тема 7.1. Построение маленьких танцевальных историй**

*Теория:* Понятие сюжета в танце.

*Практика:* Создание танцевальной композиций, как в контексте спектакля, так и в виде отдельной работы.

**Формы аттестации и контроля** - разучивание, повторение танцевальных комбинаций.

**Тема 7.2. Работа над внутренним эмоциональным состоянием исполнителя.**

*Теория:* Понятие внутреннего состояния.

*Практика:* Упражнения на эмоции.

**Формы аттестации и контроля** - упражнения на эмоции.

**Тема 7.3. Работа над пластическими миниатюрами.**

*Теория:* Понятие пластическая миниатюра.

*Практика:* Создание и разучивание пластических миниатюр.

**Формы аттестации и контроля** - создание и разучивание пластических миниатюр.

**Тема 7.4. Создания образа в пластическом этюде.**

*Практика:* Работа над образом.

**Формы аттестации и контроля** - работа над образом.

**Тема 7.5. Работа над спектаклем.**

*Теория:* Понятие общего хода в спектакле. Понятие роли в спектакле.

*Практика:* Соединение общего хода, соединение пластических миниатюр, репетиция спектакля.

**Формы аттестации и контроля** - соединение общего хода, соединение пластических миниатюр, репетиция спектакля.

**Тема 8. Итоговое занятие.**

*Практика:* спектакль.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	1	1	Знакомство
<b>2</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	Игровые задания
2.1	Разогревающий комплекс упражнений	2	1	1	Комплексы упражнений и разминка на разогрев
2.2	Упражнения на развитие координации	1	-	1	Упражнения: «Цапля», «Дерево», «Медленные приседания на носочках».
2.3	Развитие природных танцевальных способностей учащихся, чувства ритма.	2	-	2	Упражнение: «В такт музыке»
2.4	Снятие психологических и мышечных зажимов	1	-	1	Упражнение на снятие психологических и мышечных зажимов.
2.5	Снятие мышечного напряжения	2	-	2	Упражнения на снятие мышечного напряжения
2.6	Упражнения на развитие устойчивости	1	-	1	Упражнения на баланс
2.7	Упражнения на	2	-	2	Упражнения на

	развитие гибкости.				развитие гибкости
2.8	Шаги, прыжки, подскоки	2	-	2	Упражнения по кругу, по диагонали
2.9	Развитие выносливости	1	-	1	Упражнения на развитие выносливости
2.10	Развитие силы	1	-	1	Упражнения на партере
2.11	Выработка навыков взаимодействия с партнером	2	-	2	Упражнения на доверие
<b>3</b>	<b>Сценическое внимание.</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	
3.1	Развитие зрительного внимания	2	1	1	Упражнения на развитие зрительного внимания
<b>3.2.</b>	Упражнения на развитие слухового внимание	2	-	2	Упражнения на развитие слухового внимание.
<b>3.3.</b>	Упражнения на развитие памяти.	2	-	2	Упражнения на развитие памяти.
<b>3.4.</b>	Упражнения на развитие наблюдательности.	1	-	1	Упражнения на развитие наблюдательности.
<b>3.5.</b>	Упражнения на развитие воображения.	2	-	2	Упражнения на развитие воображения.
<b>3.6.</b>	Упражнения на координацию движения.	1	-	1	Упражнения на координацию движения.
<b>3.7.</b>	Парные упражнения. Работа с партнером.	2	-	2	Упражнения: «Невидимая нить», «Фигуры перестановок», «Змейка», «Ходьба с изменениями».
<b>3.8.</b>	Игровые задания.	2	-	2	Игры: «Говорящие предметы», «Насос и мяч», «Раб ладони».
<b>4.</b>	Воображаемое пространство и предметы.	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	
<b>4.1.</b>	Упражнения на развитие фантазии.	2	1	1	Упражнения на развитие фантазии.
<b>4.2</b>	Упражнения на	2	-	2	Упражнения на развитие

	развитие воображения.				воображения.
<b>4.3.</b>	Движение в заданном пространстве с определенной скоростью.	2	-	2	Упражнения по кругу, квадрату, треугольнику, диагонали. Упражнения: «Освоение пространства»
<b>4.4.</b>	Работа с воображаемым предметом.	1	-	1	Упражнения: «Воображаемые прогулки», «День рождения», «Превращения».
<b>4.5.</b>	Упражнение «Передача воображаемого предмета».	1	-	1	Упражнение «Передача воображаемого предмета».
<b>4.6.</b>	Упражнения на «беспредметное действие».	2	-	2	Упражнения: «Тащить упрямого осла», «Затягивать узлы» и т.д.
<b>4.7.</b>	Этюды на заданную тему.	1	-	1	Этюд: «Дружба», «Одиночество», «Время», «Болото».
<b>5.</b>	<b>Ритмопластика.</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>26</b>	
<b>5.1.</b>	Упражнения на развитие двигательных способностей.	2	1	1	Выполнение упражнений на развитие двигательных способностей.
<b>5.2.</b>	Упражнения на укрепления мышц спины, ног и пресса.	2	-	2	Упражнения на укрепления мышц спины, ног и пресса.
<b>5.3.</b>	Развитие пластической выразительности.	2	-	2	Упражнения на развитие пластической выразительности
<b>5.4.</b>	Упражнения на развитие пластичности.	2	-	2	Упражнения на развитие пластичности.
<b>5.5.</b>	Упражнения на попеременное напряжение и расслабление мышц всего тела.	2	-	2	Упражнения: «Желе», «Болото».



6.4.	Этюды на органическое молчание.	2	-	2	Этюд: «Ссора», «Примерение».
6.5.	Этюды на свободную тему.	2	-	2	Выполнение этюдов.
6.6.	Этюды на перевоплощения.	2	-	2	Этюды: «Животные», «Предметы».
6.7.	Этюды на развитие сюжета.	1	-	1	Этюд: «На лыжах», «Играем в снежки».
6.8.	Работа над пластическим этюдом.	1	-	1	Упражнения: «Волна», «Водоросли».
6.9.	Упражнения на создание образа в пластическом этюде.	2	1	1	Упражнения: «Кто я».
6.10.	Упражнения на создание образа в пластическом этюде. Работа в паре.	1	-	1	Этюд: «На море».
6.11.	Этюды с ключевыми словами.	1	-	1	Этюд: «Гвоздь, стул, стена», «Праздник, дверь, ключ», «Ветер, шляпа, дерево».
6.12.	Этюды на предлагаемые обстоятельства.	1	-	1	Выполнение этюдов на предлагаемые обстоятельства.
6.13.	Самостоятельное создание этюдов.	1	-	1	Самостоятельное создание этюдов.
7.	<b>Репетиционно-постановочная работа.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
7.1.	Построение маленьких ганцевальных историй.	2	1	1	Разучивание, повторение ганцевальных комбинаций.
7.2.	Работа над внутренним эмоциональным состоянием исполнителя.	2	1	1	Упражнения на эмоции.
7.3.	Работа над пластическими миниатюрами.	3	1	2	Создание и разучивание пластический миниатюр.
7.4.	Развитие сценического образа.	1	-	1	Работа над образом.

<b>7.5.</b>	Работа над спектаклем.	4	1	3	Соединение общего хода, соединение пластических миниатюр, репетиция спектакля.
<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>12</b>	<b>90</b>	