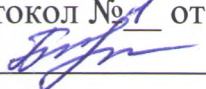


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34»
Тайгинского городского округа

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	Вводное занятие	2	1	1	Знакомство
2	Ритмическая гимнастика	17	1	16	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
3	Сценическое внимание.	14	1	13	
3.1	Развитие зрительного внимания	2	1	1	Упражнения на развитие зрительного внимания
3.2.	Упражнения на развитие слухового внимание	2	-	2	Упражнения на развитие слухового внимание.
3.3.	Упражнения на развитие памяти.	2	-	2	Упражнения на развитие памяти.
3.4.	Упражнения на развитие наблюдательности.	1	-	1	Упражнения на развитие наблюдательности.
3.5.	Упражнения на развитие воображения.	2	-	2	Упражнения на развитие воображения.
3.6.	Упражнения на координацию движения.	1	-	1	Упражнения на координацию движения.
3.7.	Парные упражнения. Работа с партнером.	2	-	2	Упражнения: «Невидимая нить», «Фигуры перестановок», «Змейка», «Ходьба с изменениями».
3.8.	Игровые задания.	2	-	2	Игры: «Говорящие предметы», «Насос и мяч», «Раб ладони».
4.	Воображаемое пространство и предметы.	11	1	10	
4.1.	Упражнения на развитие фантазии.	2	1	1	Упражнения на развитие фантазии.
4.2	Упражнения на	2	-	2	Упражнения на развитие

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

5.6.	Упражнения на попеременное напряжение и расслабление мышц отдельных частей тела.	2	-	2	Упражнения: «Оковы».
5.7.	Развитие пластической импровизации.	2	-	2	Упражнение на импровизацию.
5.8.	Упражнения на развития мягкости и плавности движения.	2	-	2	Упражнения на развития мягкости и плавности движения.
5.9.	Изучение техники плавных движений.	2	-	2	Упражнения: «Волны», «Птицы».
5.10.	Упражнения на увеличение подвижности суставов.	2	-	2	Упражнения на увеличение подвижности суставов.
5.11.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	2	-	2	Упражнения на равновесие.
5.12.	Развитие художественно-эстетического восприятия.	2	-	2	Посещение театров, музея.
5.13.	Музыкально – пластические игры.	2	-	2	Упражнения: «Выбраться из глыбы льда», «На музыкальность».
5.14.	Работа в парах.	1	-	1	Парные упражнения.
6.	Основы артистической техники.	20	2	18	
6.1.	Упражнения на логику действия с воображаемым предметом.	2	-	2	Работа с воображаемым предметом.
6.2.	Основа работы над этюдами.	2	1	1	Упражнения: «Чистим зубы», «Сушим волосы» и т.д.
6.3.	Этюды на наблюдения.	2	-	2	Наблюдение за походкой человека, за жестикulyацией, выражением лица.

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.	Репетиционно-постановочная работа.	12	4	8	
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.

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