

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 135»

РАССМОТРЕНО  
Педагогический совет  
Протокол  
от «24» .08.2023г. №09

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
Знамова Е.А.  
Приказ от «28».08.2023г. №304

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Сценическая культура с элементами физической  
подготовки»  
для обучающихся 5-7 -х классов

Барнаул, 2023

## Пояснительная записка

Направление внеурочной деятельности	<b>Спортивное</b> (занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов)
Уровень программы	<b>Ознакомительный</b>
Актуальность, педагогическая целесообразность	Программа «Сценическое движение» направлена на формирование у учащихся необходимых знаний в области объективных законов сценического движения и умения их использовать. Театрализованная деятельность является одним из методов развивающего обучения, направленного на развитие физических, психофизических способностей (мимики, пантомимики), психофизических процессов (восприятия, воображения, мышления, внимания, памяти и др.), речи. Представленная в программе система разнообразных игр, упражнений направлена на развитие умений понимать и отражать чувства и состояния других, умения видеть, анализировать и драматизировать ситуацию с позиций разных персонажей, что способствует нравственному развитию детей. А также способствует формированию эмоционального интеллекта у подростков и снимает телесные (психологические) зажимы.
Отличительные особенности	Новизна программы заключается в том, что систематизированные средства и методы театрально-игровой деятельности, направлены на развитие спортивных навыков в области сценического искусства, Развитие речевого аппарата, фантазии и воображения детей, формирование уверенности в себе, а также способствуют эффективному овладению навыками общения, способствуют развитию межличностного взаимодействия, помогают детям адаптироваться в обществе. Реализуются задачи ориентированные на социализацию и индивидуализацию развития личности детей, развитие физической выносливости подросткового возраста.
Адресат программы	Учащиеся 5-7 классов
Объем программы	Программа реализуется в течение 1 учебного года, 34 учебных недели: по 1 часу в неделю (34 часа).
Формы организации образовательного процесса	Форма обучения – очная. Форма обучения: групповое занятие.
Режим занятий	Продолжительность одного занятия 40 минут

Цель	Развитие двигательных способностей детей и подростков, их пластической культуры через задачи различной степени сложности в процессе подготовки мероприятий.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научить учащихся владеть своим телом и использовать его, как одно из основных средств выразительности;</li> <li>2. Способствовать устранению мышечного напряжения и психофизических зажимов;</li> <li>3. Способствовать формированию творческого потенциала и индивидуальности учащегося через обучение первоначальным навыкам сценического движения.</li> </ol>
Планируемые результаты	<p><b>Личностные результаты:</b> Психосаморегуляция, свободное владение своим телом, раскрепощение в движениях.</p> <p><b>Предметные результаты:</b> Овладеть техникой выполнения театральных приемов: -ударов, падений, нападений и т.д. -приемам сценического боя, фехтования, обращение с предметами. Пользоваться знаниями профессиональной терминологии.</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b> -успешно демонстрировать приобретенные навыки по психофизическому тренингу с элементами акробатики и пантомимы; -самостоятельно составлять творческие этюды со сценами боя, фехтования, заданными предметами.</p>
Формы подведения итогов:	Мероприятия

#### Тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
Раздел 1	Введение в предмет изучения. Техника безопасности на занятиях.	1	1			-
Раздел 2	Развитие физических и психофизических качеств	3	1			-
2.1.	Индивидуальные двигательные навыки			1		-
2.2.	Двигательные навыки в паре, композиции			1		-
Раздел 3	Упражнения в равновесии	2				-

3.1.	Различные виды одиначного балансирования			1		-
3.2.	Парные и групповые виды балансирования			1		Практика, наблюдение
Раздел 4	Акробатические упражнения	4				
	Одиначные упражнения			1		
	Упражнения на парное равновесие			1		
	Групповые поддержки			1		Практика, наблюдение
	Игровые упражнения			1		
Раздел 5	Тренинг	3				
	Развивающий тренинг (координация, реакция)			1		
	Пластический тренинг			1		
	Психофизический тренинг			1		Практика, наблюдение
Раздел 6	Трюковая пластика	6				
	Сценические переноски			1		
	Приемы падений			1		
	Пощечина (сценическая)			1		
	Борьба без оружия			1		
	Композиция драки			1		
	Жонглирование			1		
Раздел 7	Работа над этюдами	2				
	Этюды-задания			1		
	Импровизация			1		
Раздел 8	Сценическая пластика	2				
	Работа с цирковым и гимнастическим реквизитом			1		

	Сценическая акробатика			1		Практика, наблюдение
Раздел 9	Этюдная работа	11				
	Пластические этюды			5		
	Пластический спектакль			6		
ИТОГО:		34 часа				

## Содержание

### **Раздел 1. Введение в предмет. Техника безопасности.**

Теория: Техника безопасности. Введение в предмет «Сценическое движение и пластика».

Цели и задачи на учебный год.

Практика: Знакомство с общими двигательными навыками учащихся под музыкальное сопровождение.

### **Раздел 2. Развитие психических и психофизических качеств.**

#### Тема 2.1. Упражнения на двигательные индивидуальные навыки

Теория: Понятие двигательных индивидуальных и групповых навыков. Понятие мышечно-двигательный аппарат.

Практика: Вводные упражнения. Упражнения на внимание, память, силу, выносливость, скорость, ловкость и др.

#### Тема 2.2. Упражнения на двигательные навыки в композиции

Теория: Понятие вводная композиция.

Практика: Упражнения на внимание, память, силу, выносливость, скорость, ловкость и др.

### **Раздел 3. Упражнения в равновесии**

#### Тема 3.1. Различные виды одиночного балансирования.

Теория: Рассказ о различных видах одиночного, парного и группового балансирования.

Практика: Упражнения: «Крокодил», «Видеокамера», «Ходьба по канату» и др.

#### Тема 3.2. Парные и групповые упражнения.

Практика: Упражнения: «Качели», «Лодочка», «Мостик», «Паром» и др.

### **Раздел 4. Акробатические упражнения**

#### Тема 4.1. Одиночные упражнения.

Теория: Понятие акробатика.

Практика: кувырки, кувырки назад и вперед, стойка «свечкой», мост, каскад; упражнения на взаимодействия с мячом, скакалкой, плащом, стулом, столом и др. Одиночные упражнения. Упражнения на парное равновесие. Взаимодействие с партнером (упражнения акробатические, гимнастические, импровизация борьбы).

#### Тема 4.2. Упражнения на парное равновесие.

Теория: Теоретические познания работы тела в равновесии, силовое сжатие мышц.

Практика: Упражнения: «Крокодил», «Видеокамера», «Ходьба по канату» и др., парные и групповые упражнения.

#### Тема 4.3. Групповые поддержки.

Практика: Работа на высоте, на полу, средняя поддержка. Силовая работа мышц.

#### Тема 4.4. Игровые упражнения (выполнение упражнений в процессе игры).

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: упражнения в выпадах, в приседе, на развитие внимания, тренировочный бег и др.

## **Раздел 5. Тренинги**

### Тема 5.1. Развивающий тренинг (координация, реакция).

Практика: упражнения на гибкость и растяжку; координацию и реакцию и др.

### Тема 5.2. Пластический тренинг.

Теория: Понятие « пластика».

Практика: Упражнения на расслабление и напряжение; подвижность и выразительность .

### Тема 5.3. Психофизический тренинг.

Теория: Объяснение понятия психофизические качества актёра.

Практика: Упражнения на развитие чувства пространства, формы, чувство партнёра, инерции движений.

## **Раздел 6. Трюковая пластика**

### Тема 6.1. Сценические переноски

Практика: различные способы преодоления препятствий, знакомство с различными способами переноски актёра (партнёра).

### Тема 6.2. Приемы падений.

Теория: Объяснение темы. Объяснение правил выполнения падений.

Практика: Прыжки с приземлением на 1 и 2 ноги, прыжки с падением на бок, прыжки с препятствиями, падения вперед, набок, назад; падение сверху и др.

### Тема 6.3. Пощечина (сценическая)

Теория: Понятие сценическая пощёчина. Техники нанесения сценической пощечины  
Практика: Отработка пощечины.

### Тема 6.4. Борьба без оружия

Практика: Упражнения по технике нанесения и приема удара; техника защиты и озвучивания ударов.

### Тема 6.5. Композиция драки

Практика: принципы построения и исполнения сценической драки; драка с использованием предметов; жанр и стиль в сценической драке.

### Тема 6.6. Жонглирование.

Теория: Объяснение темы. Техника жонглирования.

Практика: Упражнения на тренировку ритмичности, ловкости, координации движения. Жонглирование двумя, а по мере овладения, тремя мячами размером с теннисный шарик, бросание 2х мячей каскадом, одной рукой, перебрасывание 3х мячей из руки в руку и др.

## **Раздел 7. Работа над этюдами.**

### Тема 7.1. Этюды задания

Практика: эксцентрический этюд, этюд на основе драматургии.

### Тема 7.2. Импровизация

Практика: этюды на заданную тему, музыку, ситуацию.

## **Раздел 8. Сценическая пластика.**

### Тема 8.1. Работа с традиционным цирковым и гимнастическим реквизитом.

Теория: Понятие импровизационной игры с предметом.

Практика: Упражнения: с мячом; с гимнастической палкой, с тростью; со скакалкой, с веревкой, со стулом, столом; с гимнастическим обручем, с плащом; с предметом по выбору учащегося.

#### Тема 8.2. Сценическая акробатика

Теория: Знакомство с исторической трансформацией спортивной акробатики в сценическую.

Практика: индивидуальная акробатика, упражнения в балансировании, шпагаты, мосты, упоры, стойки, перекаты, кувырки, перекидки, перевороты, колесом; парная акробатика: поддержки, седь, стойки, выход на плечи; акробатические композиции и вариации (элементы эксцентрической акробатики; акробатические комбинации и фразы; этюды с использованием элементов акробатики).

### **Раздел 9. Этюдная работа**

#### Тема 9.1. Пластические этюды

Практика: Понятие пластический этюд и спектакль.

Теория: построение пластического этюда (определение темы, проблема в этюде, идеи, событийного ряда). Поиск пластической формы. Постановка. Работа над лучшими показанными этюдами. Доработка и оснащение этюдов

#### Тема 9.2. Пластический спектакль

Практика: Подготовка и воплощение пластического спектакля на основе жизненной ситуации, прозаического произведения, пьесы

### **Условия реализации программы**

Для проведения занятий используется актовый зал школы, который соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Учебная мебель соответствует возрасту учащихся, сцена. Занятия проходят в просторном, светлом, оснащенном необходимым оборудованием помещении.

Имеется дополнительное помещение для хранения театрального реквизита, гримерных принадлежностей, костюмов и декораций. Сценические показы проводятся в зале, оборудованном световой и звуковой аппаратурой

### **Методическое обеспечение программы:**

**1. Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:**

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);
- практический (упражнения, тренинги, репетиции);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).
- комплект сценариев в электронном виде,
- компьютерные программы по обработке музыкальных произведений и д.р.
- разработки мероприятий

#### **Материально-техническое обеспечение:**

-Музыкальная и акустическая аппаратура, сцена, набор реквизита.

#### **Информационное обеспечение:**

<i>Тема</i>	<i>Электронные ресурсы</i>
Развитие психических и психофизических качеств	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=i_gPzX9iSS8&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=i_gPzX9iSS8&amp;t=1s</a> (дата обращения: 21.05.2021)

Упражнения в равновесии	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=L3pA-xWrr60">https://www.youtube.com/watch?v=L3pA-xWrr60</a> обращения: 21.05.2021)	(дата
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PN1suqm0FIU">https://www.youtube.com/watch?v=PN1suqm0FIU</a> обращения: 21.05.2021)	(дата
Акробатические упражнения	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fnLiQH7Z0p4">https://www.youtube.com/watch?v=fnLiQH7Z0p4</a> обращения: 21.05.2021)	(дата
Тренинги	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p6sAZ_GOzs4">https://www.youtube.com/watch?v=p6sAZ_GOzs4</a> обращения: 21.05.2021)	(дата
Трюковая пластика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Uob34ap0GJE">https://www.youtube.com/watch?v=Uob34ap0GJE</a> обращения: 21.05.2021)	(дата
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oI_t7KhyNvY">https://www.youtube.com/watch?v=oI_t7KhyNvY</a> обращения: 21.05.2021)	(дата
Сценическая пластика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IN1XZsr2vnA">https://www.youtube.com/watch?v=IN1XZsr2vnA</a> обращения: 21.05.2021)	(дата
Этюдная работа	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CmMCtUW33So">https://www.youtube.com/watch?v=CmMCtUW33So</a> обращения: 21.05.2021)	(дата
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RF5XNcYjYV4">https://www.youtube.com/watch?v=RF5XNcYjYV4</a> обращения: 21.05.2021)	(дата
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vX9ioss8IPU">https://www.youtube.com/watch?v=vX9ioss8IPU</a> обращения: 21.05.2021)	(дата

### *Контрольно-измерительные материалы*

#### **Наблюдение за действиями учащихся:**

Критерии оценок:

Качество подготовки учащихся	отлично	хорошо	удовлетворительно
Осмысленное исполнение упражнений и освоение сценических навыков			
Грамотное исполнение материала			
Физическая подготовка			
Уровень психофизического развития в данном предмете			

#### **Оценочные материалы - наблюдение**

Критерии оценки	общекультурный	прикладной	творческий
Особенность и мотивации к занятиям	Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса	Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный интерес к общению, стремление добиться высоких	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет, как будущую профессию



		результатов.	
Творческая активность	Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в открытии для себя новых способов деятельности. Добросовестно выполняет.	Проявляет инициативу. Имеет эмоциональный отклик на успехи коллектива и свои. Может предложить интересные идеи, но не часто их может сам оценить и выполнить.	Вносит предложения по развитию театральной студии. Обладает оригинальностью и гибкостью мышления, богатое воображение. Способность к созданию новых идей.
Умение взаимодействовать с партнерами	Затрудняется работать с партнерами	Не всегда поддерживает партнеров в ходе деятельности	Поддерживает партнеров в ходе деятельности
Эмоционально-художественная настроенность	Пытается выразить свое эмоциональное состояние, не проникая в художественный образ.	Выражает эмоциональное состояние с помощью мимики, жестов, речи и голоса, включаясь в художественный образ.	Распознает свои и чужие эмоции по жестам, мимики, речи, интонации. Развита эмоциональная выразительность жестов, мимики, голоса. Высокий уровень
			включенности в художественный образ.
	<b>До 60%</b>	<b>61-80%</b>	<b>Более 80%</b>

### Используемая литература

1. Андрачников С.Г. Теория и практика сценической школы. - М., 2006.
2. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2004.
3. Генералова И.А. Мастерская чувств. – М., 2006.

4. Гиппнус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. - Л.-М.: Искусство, 2002.
5. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. - М.: Просвещение, 1978.
6. Когтев Г. В. Грим и сценический образ. - М.: Советская Россия, 2006.
7. Курбатов М. Несколько слов о психотехнике актера. М., 2004.
8. Логинова В. Заметки художника-гримера. - М.: Искусство, 1994.
9. Невский Л. А. Ступени мастерства. - М.: Искусство, 2005.
10. Новицкая Л.П. Тренинг и муштра. - М., 2002.
11. Товстоногов Т.А. Зеркало сцены. - Т.1-2.-Л., 1980.
12. Щуркова Н. Е. Воспитание: Новый взгляд с позиции культуры. - М.: Педагогический поиск, 2005.
13. Шильгави В.П. Начнем с игры. - М.: Просвещение, 1994.
14. Школьников С. Основы сценического грима. - Минск: Высшая школа, 2004.
15. Чистякова М.И. Психогимнастика.-М: Просвещение, 2004.
16. «Развитие речи. Уроки риторики» Л.Г.Антонова, Ярославль, 1997 г.
17. «Технология грима» И.С.Сыромятникова.
18. «Пластическая выразительность актёра» А.Немеровский.
19. «Основы сценического движения» И.Э.Кох.