

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята  
на методическом совете  
«27» августа 2021 г.  
Протокол № 12  
от «27» августа 2021 г.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
ДПЦ «Содружество»

*[Handwritten signature]*

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «СЦЕНИЧЕСКАЯ ПЛАСТИКА»

*Возрастная категория – 7-15 лет*

*Срок реализации – 5 лет*

*Педагог дополнительного образования:*

*Кобзева Антонина Михайловна*

*г. Калуга  
2020 год*

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Сценическая пластика»
Автор программы	Кобзева Антонина Михайловна
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Сценическая пластика»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	Детско-подростковый клуб «Айсберг»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	Г. Калуга, ул. Комсомольская, д. 6/2.
Год разработки	2020
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Срок реализации программы	5 лет
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения – 72 (144) часа 2 год обучения – 72 (144) часа 3 год обучения – 72 часа 4 год обучения – 72 часа 5 год обучения – 72 часа
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	7-15 лет
Направление и вид деятельности	Художественное; Вокальное искусство, Хореографическое искусство, Театральное искусство
Форма реализации	Очная (стационарная)
Даты внесения изменений и дополнений в программу	Новая редакция 2021 Приложение № 2 от 29.06.2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сценическое искусство имеет свои особенности. В нем в качестве главного средства создания художественных образов используются движения и положения человеческого тела, которые составляют выразительный своеобразный язык. Истоки этого языка коренятся в характерных движениях и пластических интонациях, рожденных в реальной жизни. Например, по движениям, их характеру и манере, динамике, размаху, по позам человека можно судить о его эмоциональном состоянии, отношении к окружающим и т.д. Можно сказать, что каждый элемент языка движений несет какую-либо информацию. Поэтому важно, чтобы со сцены эта информация доносилась наиболее точно и достоверно.

Не всякое движение на сцене становится знаком, а лишь то, которое осознанно выстроено. Гармония движения и сознания – основа, которая позволяет стать движению на сцене выразительным. Для создания пластически-выразительного образа необходимо, чтобы организм был специально подготовлен. Такую подготовку может осуществить такая сложнейшая синтетическая дисциплина, как сценическая пластика. Она имеет дело не только с тренировкой человеческого тела, но и обращается к интеллекту, эмоциональной сфере человека. Занятия пластикой направлены, прежде всего, на гармонизацию взаимодействия тела, разума и эмоций каждого отдельного человека и гармонизацию его взаимодействий с миром. Гармония движения и сознания является результатом длительного труда, требующего, прежде всего, времени. Необходимо в самом начале стремиться сделать свое тело мудрым, то есть гибким и подвижным, смелым и ловким, послушным и отзывчивым, умным и образованным.

Слово «пластичный» часто применяется к человеку, который легко двигается. Умение справляться со своим телом не только сможет придать легкость и изящество движениям, но и избавит от комплексов. Физически свободный человек, более легко чувствует себя и с психологической точки зрения.

Настоящая программа разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество».

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы определяется современными условиями, в которых часто происходит замещение двигательной активности, меньше уделяется внимания своему телу, выявляются дети со слабо развитой координацией, с отсутствием элементарных двигательных навыков и т.д. Даная программа позволит ребенку избавиться от телесных зажимов и принять свое тело, открыть и развить его двигательные способности, научить собственное тело пластичности и выразительности. Сценическая пластика формирует эмоциональную сферу ребенка, его координацию, музыкальность и артистичность, воздействует на его двигательный аппарат, развивает слуховую, зрительную, мышечную память. Систематическая работа по совершенствованию телесного аппарата дисциплинирует, прививает трудолюбие, развивает силу воли, формирует чувство ответственности за себя и партнера. Навыки, полученные в процессе освоения программы, помогут адаптироваться и социализироваться ребенку в условиях современной жизни, в первую очередь, в умении правильно двигаться и через тело выражать свою мысль. Навыки, приобретённые в процессе обучения, дают дополнительную возможность для создания оригинальных сценических номеров. Дети научатся осмысливать образное содержание, творчески воплощаемое ими на сцене. Это достигается через освоение языка выразительных движений (пантомимических и танцевальных), который используется для образного перевоплощения.

### **Новизна**

Новизна программы основана на комплексном подходе к подготовке гармоничного исполнителя на сцене, умеющего объединять элементы своей внутренней и внешней техники, что позволяет добиться яркого пластического решения выступления, эмоциональной выразительности и высоких творческих результатов.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации используются наиболее эффективные формы и методы обучения, учитываются возрастные и физические особенности обучающихся. Учебный процесс заключается в интенсивном совершенствовании пластики, двигательной координации и сценической выразительности юных исполнителей. Ход занятий характеризуется эмоциональной насыщенностью и стремлением достичь продуктивного результата через коллективное творчество. Занятия проводятся в занимательной, интересной детям форме, основываясь по возможности на сюжетном построении. Через элементы игры и пластической импровизации – самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребенка, снятия зажатости. Также среди практических методов обучения предпочтение отдается тренингу, так как эта форма обучения предполагает активное участие ребенка и опирается на принцип «обучение через опыт».

**Цель программы** – способствовать формированию у обучающихся умения свободно владеть собственным телом и создавать пластически-выразительный образ на сцене средствами сценической пластики.

### **Задачи**

#### ***Образовательные***

- сформировать общие двигательные навыки;
- обеспечить получение навыков раскрепощения и снятия зажимов;
- обучить умению ориентироваться в сценическом пространстве;
- обучить выразительному движению в соответствии с музыкальными образами и характером музыки;
- предоставить возможность импровизировать;
- обучить способности к образному перевоплощению.

#### ***Развивающие***

- развить мышечно-двигательный аппарат;
- развить психофизические качества;
- развить чувство партнерского взаимодействия;
- развить ассоциативное и образное мышление, фантазию, воображение, ощущения, внимание, память;
- развить силу, выносливость, ловкость;
- развить музыкальность и ритмичность;
- развить эмоциональную выразительность;
- развить гармоничность и согласованность движений, координацию.

#### ***Воспитательные***

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать пластическую культуру;

- воспитать личностные качества: упорство, волю, трудолюбие, добросовестность, старание, ответственность;
- воспитать чувство коллективизма, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу;
- воспитать творческую активность у детей;
- воспитать зрительскую культуру, расширить кругозор;
- воспитать сознательную дисциплину и культуру поведения, уважение к труду и культуру общения.

### **Вид программы** Модифицированная

### **Направленность** Художественная

### **Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Сценическая пластика» художественной направленности разработана на основе авторской программы «Сценическое движение», автор А. В. Гребенкин, Примерной программы по учебному предмету «Сценическое движение», автор А. З. Закиров, а также на основе работ следующих авторов: Карпов Н., Кох Н., Немировский А., Закиров А.З., Горшкова Е.В., Ивашковский А.А., Касицына М.А., Бородина И.Г., Кипнис М., Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В., Рогов Е. И., Руднева С., Фиш Э., Фирилева Ж.И., Сайкина Е.Г., Фришман И.И., Черемнова Е.Ю. и др.

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих программ в том, что сценическая пластика вступает во взаимодействие с другими видами сценического искусства, в связи с этим данная программа работает не сама по себе (отдельно, как предмет), а является необходимым и гармоничным дополнением. Работа по программе ведется с вокальными, танцевальными и театральными группами творческих объединений ДПК «Айсберг».

### **Возрастная категория обучающихся, участвующих в реализации программы**

Настоящая программа предназначена для обучающихся **7-15** лет.

### **Вид и состав группы, количество обучающихся в группе**

Состав групп постоянный, формируется творческими объединениями, с которыми работает данная программа. Наполняемость групп первого года обучения 12 человек, последующие – 10 человек.

### **Особенности набора обучающихся**

Прием детей в группы осуществляется без специального отбора путем подачи заявления от родителя или законного представителя ребенка. Дети принимаются без медицинских противопоказаний с предоставлением медицинской справки об общем состоянии ребенка и разрешения на усиленную физическую нагрузку.

### **Срок реализации программы**

Срок реализации данной программы составляет **5** лет.

### **Режим и продолжительность занятий**

Обучающиеся 1-го и 2-го года обучения занимаются с нагрузкой по 2 часа в неделю (72 часа в год) или по 4 часа в неделю (144 часа в год). Далее – по 2 часа в неделю (72 часа в год). Согласно Уставу МБОУДО «ДПЦ «Содружество» продолжительность занятий для детей в возрасте 7- 8 лет – 30 минут, старше – 45 минут.

### **Организационные формы и приемы обучения**

Основной формой организации учебного процесса является групповое занятие. Занятия по темам программы проводятся в теоретической (словесные методы) и практической форме (наглядные и практические методы). Каждая новая тема начинается с объяснения в форме беседы или рассказа. Практическая часть занятий проходит в форме тренинга, игры, этюда, репетиции, импровизации. В ходе занятий допускается вариативность. Занятия могут быть построены по самым разным сценариям в зависимости от многих факторов, например, время занятий, погодные условия, психическое состояние и настроение детей. Также темы занятий могут отличаться по интенсивности в зависимости от группы, с которой работает программа.

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитание. Для реализации поставленных воспитательных задач используются различные формы: участие в мероприятиях, праздники, просмотр видео, беседы, игры, творческие задачи.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы на период введения карантинных ограничений может быть осуществлена в форме дистанционного обучения. Для дистанционного обучения педагог выбирает из учебно-тематического плана темы, которые могут быть восприняты и реализованы обучающимися в домашних условиях под руководством педагога как самостоятельно, так и с помощью родителей.

### **Ожидаемые результаты**

В соответствии с поставленными целями и задачами общеразвивающей программы «Сценическая пластика» после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

**К концу 1-го года обучения** дети будут знать правила техники безопасности на занятиях, основные виды построений в зале, овладеют простыми анатомическими понятиями, научатся выполнять упражнения по укреплению мышечного корсета, развитию гибкости, будут иметь общее представление о пантомиме, будут уметь выполнять простые подражательные движения, овладеют элементарной базой танцевальных движений, будут стремиться двигаться в характере музыки.

**К концу 2-го года обучения** дети будут уметь ориентироваться в пространстве, взаимодействовать с партнером в процессе совместной деятельности, будут обладать простейшими навыками координации движения, будут знать основные положения и движения рук и ног, будут иметь представление об основных физических состояниях (напряжение и расслабление), научатся двигаться в соответствии с динамическими оттенками и характером музыки.

**К концу 3-го года обучения** дети будут уметь согласовывать свои движения, научатся выполнять технически более сложные упражнения, будут уметь исполнять танцевальные комбинации движений, получают навыки импровизации.

**К концу 4-го года обучения** дети будут обладать навыками образного перевоплощения, будут стремиться к проявлению творческой инициативы, будут обучены навыкам физического и эмоционального раскрепощения, будут уметь двигаться в соответствии с музыкальными образами.

**К концу 5-го года обучения** дети будут стремиться двигаться осознанно, овладеют навыками выразительного движения, научатся импровизировать, будут развиты творческие способности, психофизические качества, будут воспитаны личностные качества, будут самостоятельно придумывать образы и воплощать их на сцене, составлять несложные двигательные композиции по заданию педагога, используя пластические возможности своего тела.

### **Формы отслеживания результатов обучения**

За период обучения учащиеся получают определенный программой объем знаний и умений, качество которых ежегодно проверяется (Приложение 1). Для этой цели проводится начальный, промежуточный и итоговый контроль: это наблюдение педагога в

ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников творческих студий в мероприятиях (открытых уроках, отчетных концертах, спектаклях, фестивалях, конкурсах), оценка зрителей, членов жюри, анализ результатов выступлений.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 1. Освоение сценического пространства</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Сценические рисунки (построения)	3	1	2
Тема 1.2. Уровни пространства	3	1	2
<b>Раздел 2. Физический тренинг</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата	9	1	8
<b>Раздел 3. Пластический тренинг</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
Тема 3.1. Чувство движения	5	1	4
Тема 3.2. Взаимодействие с предметом	3	1	2
Тема 3.3. Взаимодействие с партнером	3	1	2
Тема 3.4. Движение и речь	3	1	2
<b>Раздел 4. Обучение языку движения</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
Тема 4.1. Пантомимические движения	5	1	4
Тема 4.2. Танцевальные движения	9	1	8
<b>Раздел 5. Музыкально-ритмическая деятельность</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
Тема 5.1. Музыка и движение	5	1	4
Тема 5.2. Темпоритмы	5	1	4
<b>Раздел 6. Творческая деятельность</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
Тема 6.1. Пластическая импровизация	3	1	2
Тема 6.2. Постановочная работа	6	2	4
<b>Концертно-конкурсная деятельность</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Отчетное мероприятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика**

Ознакомительная беседа, правила поведения на занятии, техника безопасности на занятии, гигиена, питьевой режим, начальная диагностика

## **Раздел 1. Освоение сценического пространства**

Цель: формирование навыков ориентирования в сценическом и репетиционном пространстве, развитие пространственного мышления, умения заполнять собой сценическое пространство, развитие ощущения дистанции, чувства партнера и себя относительно партнера

Тема 1.1. Сценические рисунки (построения)

Теория: понятие сценического пространства, виды построений, план зала (сцены)

Практика: выполнение упражнений на пространственные положения и перемещения: основные построения и перестроения; стоять бок о бок, в кругу, лицом друг к другу, отвернуться; приближаться, удаляться, тянуть за собой.

Формы работы: практическое занятие, игра

Формы контроля знаний: наблюдение, опрос

Тема 1.2. Уровни пространства

Теория: разновысотная характеристика сценического пространства

Практика: упражнения на перемещение в пространстве и его заполнение по уровням, упражнения на смену положений тела по уровням

Формы работы: практическое занятие, игра

Формы контроля знаний: наблюдение, опрос

## **Раздел 2. Физический тренинг**

Цель: совершенствование телесного аппарата: развитие физических данных, формирование элементарных двигательных навыков.

Тема 2.1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата

Теория: простые анатомические понятия, методика выполнения упражнений

Практика: упражнения на укрепление мышц туловища, развитие подвижности суставов, эластичности связок, упражнения для гибкости, упражнения с предметом, акробатические элементы движения, работа в партере

Формы работы: практическое занятие, игра, эстафета

Формы контроля знаний: наблюдение

## **Раздел 3. Пластический тренинг**

Цель: развитие психофизического аппарата

Тема 3.1. Чувство движения

Теория: самоконтроль, сознательное отношение к двигательному процессу, импульс движения

Практика: упражнения на равновесие, упражнения на координацию, упражнения на расслабление-напряжение, плавность и непрерывность движения, силу и амплитуду движения, скорость

Формы работы: практическое занятие, тренинг, игра

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 3.2. Взаимодействие с предметом

Теория: предмет и его форма, функция, назначение, применение

Практика: работа с предметом, упражнения на ассоциации, ловкость, память ощущений

Формы работы: тренинг, игра, этюд, индивидуальная творческая работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 3.3. Взаимодействие с партнером

Теория: пластическое взаимодействие с партнером

Практика: командные и парные упражнения  
Формы работы: тренинг, игра, этюдная работа  
Формы контроля знаний: наблюдение  
Тема 3.4. Движение и речь

Теория: артикуляционный аппарат, дикция, интонация  
Практика: петь в движении, разговаривать, менять темп движения и речи, интенсивность движения в сочетании с силой звука, упражнения с предметом  
Формы работы: практическое занятие, игра  
Формы контроля знаний: наблюдение

#### **Раздел 4. Обучение языку движения**

Цель: развитие пластической и эмоциональной выразительности

Тема 4.1. Пантомимические движения

Теория: мимика и жесты, направление взгляда, объектный взгляд, эмоции;  
Практика: мимические упражнения, пальчиковая гимнастика, упражнения и этюды для развития эмоциональной выразительности, работа с предметом, имитационные и подражательные движения

Формы работы: практическое занятие, игра, этюдная работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 4.2. Танцевальные движения

Теория: основные положения ног и рук в танце, основные движения ног в танце  
Практика: позиции рук и ног, виды бега, виды шага, виды танцевального шага, качания, повороты, приседания, притопы, виды прыжков

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

#### **Раздел 5. Музыкально-ритмическая деятельность**

Цель: развитие музыкально-ритмических навыков

Тема 5.1. Музыка и движение

Теория: динамические оттенки музыки, характер музыки, начало и окончание музыкальных фраз;

Практика: эмоциональная отзывчивость на музыку, восприятие характера музыки и передача его через движение, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие, игра, импровизация

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 5.2. Темпоритмы

Теория: понятие темпа, понятие ритма

Практика: движение в разных скоростях, движение в ритмических рисунках, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

#### **Раздел 6. Творческая деятельность**

Цель: развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению

Тема 6.1. Пластическая импровизация

Теория: понятие импровизации, эмоциональное движение

Практика: этюды на образное перевоплощение, работа в предлагаемых обстоятельствах, взаимодействие с предметом

Формы работы: практическое занятие, самостоятельная творческая работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 6.2. Постановочная работа

Теория: идея, тема, сценический образ, драматургия номера

Практика: работа с репертуаром

Формы работы: практическое занятие, беседа, рассказ, самостоятельная творческая работа, импровизация, этюды, репетиция

Формы контроля знаний: концерт, фестиваль, конкурс

### **Концертно-конкурсная деятельность**

Участие в концертах и конкурсах, сценическая практика

### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Посещение спектаклей, концертов, мастер-классов, участие в праздниках и тематических мероприятиях, просмотр видео, игры, беседы, открытые или совместные занятия с родителями, творческие лаборатории.

### **Отчетное мероприятие**

Итоговый концерт, итоговая диагностика



Утверждаю  
директор МБОУДО  
ЦПЦ «Содружество»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 1. Освоение сценического пространства</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
Тема 1.1. Сценические рисунки (построения)	5	1	4
Тема 1.2. Уровни пространства	5	1	4
<b>Раздел 2. Физический тренинг</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
Тема 2.1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата	16	2	14
<b>Раздел 3. Пластический тренинг</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>31</b>
Тема 3.1. Чувство движения	11	1	10
Тема 3.2. Взаимодействие с предметом	7	1	6
Тема 3.3. Взаимодействие с партнером	6	1	5
Тема 3.4. Движение и речь	17	1	10
<b>Раздел 4. Обучение языку движения</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>
Тема 4.1. Пантомимические движения	9	1	8
Тема 4.2. Танцевальные движения	19	1	18
<b>Раздел 5. Музыкально-ритмическая деятельность</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
Тема 5.1. Музыка и движение	11	1	10
Тема 5.2. Темпоритмы	11	1	10
<b>Раздел 6. Творческая деятельность</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>20</b>
Тема 6.1. Пластическая импровизация	13	1	12
Тема 6.2. Постановочная работа	10	2	8
<b>Концертно-конкурсная деятельность</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Отчетное мероприятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика**

Ознакомительная беседа, правила поведения на занятии, техника безопасности на занятии, гигиена, питьевой режим, начальная диагностика

## **Раздел 1. Освоение сценического пространства**

Цель: формирование навыков ориентирования в сценическом и репетиционном пространстве, развитие пространственного мышления, умения заполнять собой сценическое пространство, развитие ощущения дистанции, чувства партнера и себя относительно партнера

Тема 1.1. Сценические рисунки (построения)

Теория: понятие сценического пространства, виды построений, план зала (сцены)

Практика: выполнение упражнений на пространственные положения и перемещения: основные построения и перестроения; стоять бок о бок, в кругу, лицом друг к другу, отвернуться; приближаться, удаляться, тянуть за собой.

Формы работы: практическое занятие, игра

Формы контроля знаний: наблюдение, опрос

Тема 1.2. Уровни пространства

Теория: разновысотная характеристика сценического пространства

Практика: упражнения на перемещение в пространстве и его заполнение по уровням, упражнения на смену положений тела по уровням

Формы работы: практическое занятие, игра

Формы контроля знаний: наблюдение, опрос

## **Раздел 2. Физический тренинг**

Цель: совершенствование телесного аппарата: развитие физических данных, формирование элементарных двигательных навыков.

Тема 2.1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата

Теория: простые анатомические понятия, методика выполнения упражнений

Практика: упражнения на укрепление мышц туловища, развитие подвижности суставов, эластичности связок, упражнения для гибкости, упражнения с предметом, акробатические элементы движения, работа в партере

Формы работы: практическое занятие, игра, эстафета

Формы контроля знаний: наблюдение

## **Раздел 3. Пластический тренинг**

Цель: развитие психофизического аппарата

Тема 3.1. Чувство движения

Теория: самоконтроль, сознательное отношение к двигательному процессу, импульс движения

Практика: упражнения на равновесие, упражнения на координацию, упражнения на расслабление-напряжение, плавность и непрерывность движения, силу и амплитуду движения, скорость

Формы работы: практическое занятие, тренинг, игра

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 3.2. Взаимодействие с предметом

Теория: предмет и его форма, функция, назначение, применение

Практика: работа с предметом, упражнения на ассоциации, ловкость, память ощущений

Формы работы: тренинг, игра, этюд, индивидуальная творческая работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 3.3. Взаимодействие с партнером

Теория: пластическое взаимодействие с партнером

Практика: командные и парные упражнения

Формы работы: тренинг, игра, этюдная работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 3.4. Движение и речь

Теория: артикуляционный аппарат, дикция, интонация

Практика: петь в движении, разговаривать, менять темп движения и речи, интенсивность движения в сочетании с силой звука, упражнения с предметом

Формы работы: практическое занятие, игра

Формы контроля знаний: наблюдение

#### **Раздел 4. Обучение языку движения**

Цель: развитие пластической и эмоциональной выразительности

Тема 4.1. Пантомимические движения

Теория: мимика и жесты, направление взгляда, объектный взгляд, эмоции;

Практика: мимические упражнения, пальчиковая гимнастика, упражнения и этюды для развития эмоциональной выразительности, работа с предметом, имитационные и подражательные движения

Формы работы: практическое занятие, игра, этюдная работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 4.2. Танцевальные движения

Теория: основные положения ног и рук в танце, основные движения ног в танце

Практика: позиции рук и ног, виды бега, виды шага, виды танцевального шага, качания, повороты, приседания, притопы, виды прыжков

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

#### **Раздел 5. Музыкально-ритмическая деятельность**

Цель: развитие музыкально-ритмических навыков

Тема 5.1. Музыка и движение

Теория: динамические оттенки музыки, характер музыки, начало и окончание музыкальных фраз;

Практика: эмоциональная отзывчивость на музыку, восприятие характера музыки и передача его через движение, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие, игра, импровизация

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 5.2. Темпоритмы

Теория: понятие темпа, понятие ритма

Практика: движение в разных скоростях, движение в ритмических рисунках, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

#### **Раздел 6. Творческая деятельность**

Цель: развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению

Тема 6.1. Пластическая импровизация

Теория: понятие импровизации, эмоциональное движение

Практика: самовыражение через пластику, этюды на образное перевоплощение, работа в предлагаемых обстоятельствах, взаимодействие с предметом

Формы работы: практическое занятие, самостоятельная творческая работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 6.2. Постановочная работа

Теория: идея, тема, сценический образ, драматургия номера

Практика: работа с репертуаром

Формы работы: практическое занятие, беседа, рассказ, самостоятельная творческая работа, импровизация, этюды, репетиция

Формы контроля знаний: концерт, фестиваль, конкурс

### **Концертно-конкурсная деятельность**

Участие в концертах и конкурсах, сценическая практика

### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Посещение спектаклей, концертов, мастер-классов, участие в праздниках и тематических мероприятиях, просмотр видео, игры, беседы, открытые или совместные занятия с родителями, творческие лаборатории

### **Отчетное мероприятие**

Итоговый концерт, итоговая диагностика

Утверждаю



директор МБОУДО  
«ДПЦ «Содружество»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 1. Освоение сценического пространства</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Сценические рисунки (построения)	3	1	2
Тема 1.2. Уровни пространства	3	1	2
<b>Раздел 2. Физический тренинг</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата	9	1	8
<b>Раздел 3. Пластический тренинг</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
Тема 3.1. Чувство движения	5	1	4
Тема 3.2. Взаимодействие с предметом	3	1	2
Тема 3.3. Взаимодействие с партнером	3	1	2
Тема 3.4. Движение и речь	3	1	2
<b>Раздел 4. Обучение языку движения</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
Тема 4.1. Пантомимические движения	5	1	4
Тема 4.2. Танцевальные движения	9	1	8
<b>Раздел 5. Музыкально-ритмическая деятельность</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
Тема 5.1. Музыка и движение	5	1	4
Тема 5.2. Темпоритмы	5	1	4
<b>Раздел 6. Творческая деятельность</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
Тема 6.1. Пластическая импровизация	3	1	2
Тема 6.2. Постановочная работа	6	2	4
<b>Концертно-конкурсная деятельность</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Отчетное мероприятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика**

Ознакомительная беседа, правила поведения на занятии, техника безопасности на занятии, гигиена, питьевой режим, начальная диагностика

## **Раздел 1. Освоение сценического пространства**

Цель: формирование навыков ориентирования в сценическом и репетиционном пространстве, развитие пространственного мышления, умения заполнять собой сценическое пространство, развитие ощущения дистанции, чувства партнера и себя относительно партнера

Тема 1.1. Сценические рисунки (построения)

Теория: понятие сценического пространства, виды построений, план зала (сцены)

Практика: выполнение упражнений на пространственные положения и перемещения: основные построения и перестроения; стоять бок о бок, в кругу, лицом друг к другу, отвернуться; приближаться, удаляться, тянуть за собой.

Формы работы: практическое занятие, игра

Формы контроля знаний: наблюдение, опрос

Тема 1.2. Уровни пространства

Теория: разновысотная характеристика сценического пространства

Практика: упражнения на перемещение в пространстве и его заполнение по уровням, упражнения на смену положений тела по уровням

Формы работы: практическое занятие, игра

Формы контроля знаний: наблюдение, опрос

## **Раздел 2. Физический тренинг**

Цель: совершенствование телесного аппарата: развитие физических данных, формирование элементарных двигательных навыков.

Тема 2.1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата

Теория: простые анатомические понятия, методика выполнения упражнений

Практика: упражнения на укрепление мышц туловища, развитие подвижности суставов, эластичности связок, упражнения для гибкости, упражнения с предметом, акробатические элементы движения, работа в партере

Формы работы: практическое занятие, игра, эстафета

Формы контроля знаний: наблюдение

## **Раздел 3. Пластический тренинг**

Цель: развитие психофизического аппарата

Тема 3.1. Чувство движения

Теория: самоконтроль, сознательное отношение к двигательному процессу, импульс движения

Практика: упражнения на равновесие, упражнения на координацию, упражнения на расслабление-напряжение, плавность и непрерывность движения, силу и амплитуду движения, скорость

Формы работы: практическое занятие, тренинг, игра

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 3.2. Взаимодействие с предметом

Теория: предмет и его форма, функция, назначение, применение

Практика: работа с предметом, упражнения на ассоциации, ловкость, память ощущений

Формы работы: тренинг, игра, этюд, индивидуальная творческая работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 3.3. Взаимодействие с партнером

Теория: пластическое взаимодействие с партнером

Практика: командные и парные упражнения  
Формы работы: тренинг, игра, этюдная работа  
Формы контроля знаний: наблюдение  
Тема 3.4. Движение и речь

Теория: артикуляционный аппарат, дикция, интонация  
Практика: петь в движении, разговаривать, менять темп движения и речи, интенсивность движения в сочетании с силой звука, упражнения с предметом  
Формы работы: практическое занятие, игра  
Формы контроля знаний: наблюдение

#### **Раздел 4. Обучение языку движения**

Цель: развитие пластической и эмоциональной выразительности

Тема 4.1. Пантомимические движения

Теория: мимика и жесты, направление взгляда, объектный взгляд, эмоции;  
Практика: мимические упражнения, пальчиковая гимнастика, упражнения и этюды для развития эмоциональной выразительности, работа с предметом, имитационные и подражательные движения

Формы работы: практическое занятие, игра, этюдная работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 4.2. Танцевальные движения

Теория: основные положения ног и рук в танце, основные движения ног в танце  
Практика: позиции рук и ног, виды бега, виды шага, виды танцевального шага, качания, повороты, приседания, притопы, виды прыжков

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

#### **Раздел 5. Музыкально-ритмическая деятельность**

Цель: развитие музыкально-ритмических навыков

Тема 5.1. Музыка и движение

Теория: динамические оттенки музыки, характер музыки, начало и окончание музыкальных фраз;

Практика: эмоциональная отзывчивость на музыку, восприятие характера музыки и передача его через движение, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие, игра, импровизация

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 5.2. Темпоритмы

Теория: понятие темпа, понятие ритма

Практика: движение в разных скоростях, движение в ритмических рисунках, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

#### **Раздел 6. Творческая деятельность**

Цель: развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению

Тема 6.1. Пластическая импровизация

Теория: понятие импровизации, произвольное и произвольное движение

Практика: самовыражение через пластику, этюды на образное перевоплощение, работа в предлагаемых обстоятельствах, взаимодействие с предметом

Формы работы: практическое занятие, самостоятельная творческая работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 6.2. Постановочная работа

Теория: идея, тема, сценический образ, драматургия номера

Практика: работа с репертуаром

Формы работы: практическое занятие, беседа, рассказ, самостоятельная творческая работа, импровизация, этюды, репетиция

Формы контроля знаний: концерт, фестиваль, конкурс

### **Концертно-конкурсная деятельность**

Участие в концертах и конкурсах, сценическая практика

### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Посещение спектаклей, концертов, мастер-классов, участие в праздниках и тематических мероприятиях, просмотр видео, игры, беседы, открытые или совместные занятия с родителями, творческие лаборатории

### **Отчетное мероприятие**

Итоговый концерт, итоговая диагностика

Утверждаю  
директор МБОУДО  
ДПЦ «Содружество»



*[Handwritten signature]*

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 1. Освоение сценического пространства</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
Тема 1.1. Сценические рисунки (построения)	5	1	4
Тема 1.2. Уровни пространства	5	1	4
<b>Раздел 2. Физический тренинг</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
Тема 2.1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата	16	2	14
<b>Раздел 3. Пластический тренинг</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>31</b>
Тема 3.1. Чувство движения	11	1	10
Тема 3.2. Взаимодействие с предметом	7	1	6
Тема 3.3. Взаимодействие с партнером	6	1	5
Тема 3.4. Движение и речь	17	1	10
<b>Раздел 4. Обучение языку движения</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>
Тема 4.1. Пантомимические движения	9	1	8
Тема 4.2. Танцевальные движения	19	1	18
<b>Раздел 5. Музыкально-ритмическая деятельность</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
Тема 5.1. Музыка и движение	11	1	10
Тема 5.2. Темпоритмы	11	1	10
<b>Раздел 6. Творческая деятельность</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>20</b>
Тема 6.1. Пластическая импровизация	13	1	12
Тема 6.2. Постановочная работа	10	2	8
<b>Концертно-конкурсная деятельность</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Отчетное мероприятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика**

Ознакомительная беседа, правила поведения на занятии, техника безопасности на занятии, гигиена, питьевой режим, начальная диагностика

## **Раздел 1. Освоение сценического пространства**

Цель: формирование навыков ориентирования в сценическом и репетиционном пространстве, развитие пространственного мышления, умения заполнять собой сценическое пространство, развитие ощущения дистанции, чувства партнера и себя относительно партнера

Тема 1.1. Сценические рисунки (построения)

Теория: понятие сценического пространства, виды построений, план зала (сцены)

Практика: выполнение упражнений на пространственные положения и перемещения: основные построения и перестроения; стоять бок о бок, в кругу, лицом друг к другу, отвернуться; приближаться, удаляться, тянуть за собой.

Формы работы: практическое занятие, игра

Формы контроля знаний: наблюдение, опрос

Тема 1.2. Уровни пространства

Теория: разновысотная характеристика сценического пространства

Практика: упражнения на перемещение в пространстве и его заполнение по уровням, упражнения на смену положений тела по уровням

Формы работы: практическое занятие, игра

Формы контроля знаний: наблюдение, опрос

## **Раздел 2. Физический тренинг**

Цель: совершенствование телесного аппарата: развитие физических данных, формирование элементарных двигательных навыков.

Тема 2.1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата

Теория: простые анатомические понятия, методика выполнения упражнений

Практика: упражнения на укрепление мышц туловища, развитие подвижности суставов, эластичности связок, упражнения для гибкости, упражнения с предметом, акробатические элементы движения, работа в партере

Формы работы: практическое занятие, игра, эстафета

Формы контроля знаний: наблюдение

## **Раздел 3. Пластический тренинг**

Цель: развитие психофизического аппарата

Тема 3.1. Чувство движения

Теория: самоконтроль, сознательное отношение к двигательному процессу, импульс движения

Практика: упражнения на равновесие, упражнения на координацию, упражнения на расслабление-напряжение, плавность и непрерывность движения, силу и амплитуду движения, скорость

Формы работы: практическое занятие, тренинг, игра

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 3.2. Взаимодействие с предметом

Теория: предмет и его форма, функция, назначение, применение

Практика: работа с предметом, упражнения на ассоциации, ловкость, память ощущений

Формы работы: тренинг, игра, этюд, индивидуальная творческая работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 3.3. Взаимодействие с партнером

Теория: пластическое взаимодействие с партнером

Практика: командные и парные упражнения

Формы работы: тренинг, игра, этюдная работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 3.4. Движение и речь

Теория: артикуляционный аппарат, дикция, интонация

Практика: петь в движении, разговаривать, менять темп движения и речи, интенсивность движения в сочетании с силой звука, упражнения с предметом

Формы работы: практическое занятие, игра

Формы контроля знаний: наблюдение

#### **Раздел 4. Обучение языку движения**

Цель: развитие пластической и эмоциональной выразительности

Тема 4.1. Пантомимические движения

Теория: мимика и жесты, направление взгляда, объектный взгляд, эмоция;

Практика: мимические упражнения, пальчиковая гимнастика, упражнения и этюды для развития эмоциональной выразительности, работа с предметом, имитационные и подражательные движения

Формы работы: практическое занятие, игра, этюдная работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 4.2. Танцевальные движения

Теория: основные положения ног и рук в танце, основные движения ног в танце

Практика: позиции рук и ног, виды бега, виды шага, виды танцевального шага, качания, повороты, приседания, притопы, виды прыжков

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

#### **Раздел 5. Музыкально-ритмическая деятельность**

Цель: развитие музыкально-ритмических навыков

Тема 5.1. Музыка и движение

Теория: динамические оттенки музыки, характер музыки, начало и окончание музыкальных фраз;

Практика: эмоциональная отзывчивость на музыку, восприятие характера музыки и передача его через движение, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие, игра, импровизация

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 5.2. Темпоритмы

Теория: понятие темпа, понятие ритма

Практика: движение в разных скоростях, движение в ритмических рисунках, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

#### **Раздел 6. Творческая деятельность**

Цель: развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению

Тема 6.1. Пластическая импровизация

Теория: понятие импровизации, произвольное и непроизвольное движение

Практика: самовыражение через пластику, этюды на образное перевоплощение, работа в предлагаемых обстоятельствах, взаимодействие с предметом

Формы работы: практическое занятие, самостоятельная творческая работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 6.2. Постановочная работа

Теория: идея, тема, сценический образ, драматургия номера

Практика: работа с репертуаром

Формы работы: практическое занятие, беседа, рассказ, самостоятельная творческая работа, импровизация, этюды, репетиция

Формы контроля знаний: концерт, фестиваль, конкурс

### **Концертно-конкурсная деятельность**

Участие в концертах и конкурсах, сценическая практика

### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Посещение спектаклей, концертов, мастер-классов, участие в праздниках и тематических мероприятиях, просмотр видео, игры, беседы, открытые или совместные занятия с родителями, творческие лаборатории

### **Отчетное мероприятие**

Итоговый концерт, итоговая диагностика



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДПЦ «Содружество»

*[Handwritten signature]*

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 1. Физический тренинг</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Изолированный тренаж всех частей тела	5	1	4
<b>Раздел 2. Пластический тренинг</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
Тема 2.1. Чувство движения	4		4
Тема 2.2. Взаимодействие с предметом	2		2
Тема 2.3. Взаимодействие с партнером	2		2
Тема 2.4. Движение и речь	4		4
<b>Раздел 3. Обучение языку движения</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
Тема 3.1. Танцевальные движения	14	1	14
<b>Раздел 4. Музыкально-ритмическая деятельность</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
Тема 4.1. Музыка и движение	2		2
Тема 4.2. Темпоритмы	8		8
<b>Раздел 5. Творческая деятельность</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
Тема 5.1. Самостоятельная творческая работа	4		4
Тема 5.2. Постановочная работа	12	2	10
<b>Концертно-конкурсная деятельность</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Отчетное мероприятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика**

Вступительная беседа, правила поведения на занятии, техника безопасности на занятии, гигиена, питьевой режим, начальная диагностика.

### **Раздел 1. Физический тренинг**

Цель: поддержание физической формы

Тема 1.1. Изолированный тренаж всех частей тела

Теория: техника выполнения упражнений

Практика: аэробная разминка, закачка мышц, растяжки, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие, эстафета

Формы контроля знаний: наблюдение, самостоятельная работа

### **Раздел 2. Пластический тренинг**

Цель: развитие психофизического аппарата

Тема 2.1. Чувство движения

Практика: упражнения на равновесие, упражнения на координацию, упражнения на расслабление-напряжение, плавность и непрерывность движения, силу и амплитуду движения, скорость

Формы работы: практическое занятие, тренинг, игра

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 2.2. Взаимодействие с предметом

Практика: работа с предметом, упражнения на ассоциации, ловкость при обращении с предметом, память физических действий

Формы работы: тренинг, этюд, индивидуальная творческая работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 2.3. Взаимодействие с партнером

Практика: командные и парные упражнения

Формы работы: тренинг, игра, этюдная работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 2.4. Движение и речь

Практика: петь в движении, разговаривать, менять темп движения и речи, интенсивность движения в сочетании с силой звука, упражнения с предметом

Формы работы: практическое занятие, тренинг

Формы контроля знаний: наблюдение

### **Раздел 3. Обучение языку движения**

Цель: развитие гармоничности и согласованности движений, координации

Тема 3.1. Танцевальные движения

Практика: разучивание и проработка отдельных танцевальных элементов, танцевальных комбинаций, танцевальная импровизация

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

### **Раздел 4. Музыкально-ритмическая деятельность**

Цель: развитие музыкально-ритмических навыков

Тема 4.1. Музыка и движение

Практика: выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие, пластическая импровизация

Формы контроля знаний: наблюдение

#### Тема 4.2. Темпоритмы

Практика: движение в разных скоростях, движение в ритмических рисунках, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

### **Раздел 5. Творческая деятельность**

Цель: поддержание проявления творческой инициативы

#### Тема 5.1. Самостоятельная творческая работа

Практика: сочинение танцевальных комбинаций по заданному набору движений, импровизация на свободную или заданную тему, взаимодействие с предметом

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

#### Тема 5.2. Постановочная работа

Теория: тема, идея, сценический образ, действие, драматургия номера

Практика: работа с репертуаром

Формы работы: практическое занятие, беседа, рассказ, самостоятельная творческая работа, импровизация, этюды, репетиция

Формы контроля знаний: концерт, фестиваль, конкурс

### **Концертно-конкурсная деятельность**

Участие в концертах и конкурсах, накопление опыта сценических выступлений, обогащение исполнительского опыта через анализ увиденного

### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Посещение спектаклей, концертов, мастер-классов, участие в праздниках и тематических мероприятиях, просмотр видео, игры, беседы, открытые или совместные занятия с родителями, творческие лаборатории

### **Отчетное мероприятие**

Итоговый концерт, итоговая диагностика



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ЦПС «Содружество»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 1. Физический тренинг</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Изолированный тренаж всех частей тела	5	1	4
<b>Раздел 2. Пластический тренинг</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
Тема 2.1. Чувство движения	4		4
Тема 2.2. Взаимодействие с предметом	2		2
Тема 2.3. Взаимодействие с партнером	2		2
Тема 2.4. Движение и речь	4		4
<b>Раздел 3. Обучение языку движения</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
Тема 3.1. Танцевальные движения	14	1	14
<b>Раздел 4. Музыкально-ритмическая деятельность</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
Тема 4.1. Музыка и движение	2		2
Тема 4.2. Темпоритмы	8		8
<b>Раздел 5. Творческая деятельность</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
Тема 5.1. Самостоятельная творческая работа	4		4
Тема 5.2. Постановочная работа	12	2	10
<b>Концертно-конкурсная деятельность</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Отчетное мероприятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика**

Вступительная беседа, правила поведения на занятии, техника безопасности на занятии, гигиена, питьевой режим, начальная диагностика.

### **Раздел 1. Физический тренинг**

Цель: поддержание физической формы

Тема 1.1. Изолированный тренаж всех частей тела

Теория: техника выполнения упражнений

Практика: аэробная разминка, закачка мышц, растяжки, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие, эстафета

Формы контроля знаний: наблюдение, самостоятельная работа

### **Раздел 2. Пластический тренинг**

Цель: развитие психофизического аппарата

Тема 2.1. Чувство движения

Практика: упражнения на равновесие, упражнения на координацию, упражнения на расслабление-напряжение, плавность и непрерывность движения, силу и амплитуду движения, скорость

Формы работы: практическое занятие, тренинг, игра

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 2.2. Взаимодействие с предметом

Практика: работа с предметом, упражнения на ассоциации, ловкость при обращении с предметом, память физических действий

Формы работы: тренинг, этюд, индивидуальная творческая работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 2.3. Взаимодействие с партнером

Практика: командные и парные упражнения

Формы работы: тренинг, игра, этюдная работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 2.4. Движение и речь

Практика: петь в движении, разговаривать, менять темп движения и речи, интенсивность движения в сочетании с силой звука, упражнения с предметом

Формы работы: практическое занятие, тренинг

Формы контроля знаний: наблюдение

### **Раздел 3. Обучение языку движения**

Цель: развитие гармоничности и согласованности движений, координации

Тема 3.1. Танцевальные движения

Практика: разучивание и проработка отдельных танцевальных элементов, танцевальных комбинаций, танцевальная импровизация

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

### **Раздел 4. Музыкально-ритмическая деятельность**

Цель: развитие музыкально-ритмических навыков

Тема 4.1. Музыка и движение

Практика: выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие, пластическая импровизация

Формы контроля знаний: наблюдение

#### Тема 4.2. Темпоритмы

Практика: движение в разных скоростях, движение в ритмических рисунках, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

### **Раздел 5. Творческая деятельность**

Цель: поддержание проявления творческой инициативы

#### Тема 5.1. Самостоятельная творческая работа

Практика: сочинение танцевальных комбинаций по заданному набору движений, импровизация на свободную или заданную тему, взаимодействие с предметом

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

#### Тема 5.2. Постановочная работа

Теория: тема, идея, сценический образ, действие, драматургия номера

Практика: работа с репертуаром

Формы работы: практическое занятие, беседа, рассказ, самостоятельная творческая работа, импровизация, этюды, репетиция

Формы контроля знаний: концерт, фестиваль, конкурс

### **Концертно-конкурсная деятельность**

Участие в концертах и конкурсах, накопление опыта сценических выступлений, обогащение исполнительского опыта через анализ увиденного

### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Посещение спектаклей, концертов, мастер-классов, участие в праздниках и тематических мероприятиях, просмотр видео, игры, беседы, открытые или совместные занятия с родителями, творческие лаборатории

### **Отчетное мероприятие**

Итоговый концерт, итоговая диагностика



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ЦПС «Содружество»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 1. Физический тренинг</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Изолированный тренаж всех частей тела	5	1	4
<b>Раздел 2. Пластический тренинг</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
Тема 2.1. Чувство движения	4		4
Тема 2.2. Взаимодействие с предметом	2		2
Тема 2.3. Взаимодействие с партнером	2		2
Тема 2.4. Движение и речь	4		4
<b>Раздел 3. Обучение языку движения</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
Тема 3.1. Танцевальные движения	14	1	14
<b>Раздел 4. Музыкально-ритмическая деятельность</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
Тема 4.1. Музыка и движение	2		2
Тема 4.2. Темпоритмы	8		8
<b>Раздел 5. Творческая деятельность</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
Тема 5.1. Самостоятельная творческая работа	4		4
Тема 5.2. Постановочная работа	12	2	10
<b>Концертно-конкурсная деятельность</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Отчетное мероприятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика**

Вступительная беседа, правила поведения на занятии, техника безопасности на занятии, гигиена, питьевой режим, начальная диагностика.

### **Раздел 1. Физический тренинг**

Цель: поддержание физической формы

Тема 1.1. Изолированный тренаж всех частей тела

Теория: техника выполнения упражнений

Практика: аэробная разминка, закачка мышц, растяжки, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие, эстафета

Формы контроля знаний: наблюдение, самостоятельная работа

### **Раздел 2. Пластический тренинг**

Цель: развитие психофизического аппарата

Тема 2.1. Чувство движения

Практика: упражнения на равновесие, упражнения на координацию, упражнения на расслабление-напряжение, плавность и непрерывность движения, силу и амплитуду движения, скорость

Формы работы: практическое занятие, тренинг, игра

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 2.2. Взаимодействие с предметом

Практика: работа с предметом, упражнения на ассоциации, ловкость при обращении с предметом, память физических действий

Формы работы: тренинг, этюд, индивидуальная творческая работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 2.3. Взаимодействие с партнером

Практика: командные и парные упражнения

Формы работы: тренинг, игра, этюдная работа

Формы контроля знаний: наблюдение

Тема 2.4. Движение и речь

Практика: петь в движении, разговаривать, менять темп движения и речи, интенсивность движения в сочетании с силой звука, упражнения с предметом

Формы работы: практическое занятие, тренинг

Формы контроля знаний: наблюдение

### **Раздел 3. Обучение языку движения**

Цель: развитие гармоничности и согласованности движений, координации

Тема 3.1. Танцевальные движения

Практика: разучивание и проработка отдельных танцевальных элементов, танцевальных комбинаций, танцевальная импровизация

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

### **Раздел 4. Музыкально-ритмическая деятельность**

Цель: развитие музыкально-ритмических навыков

Тема 4.1. Музыка и движение

Практика: выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие, пластическая импровизация

Формы контроля знаний: наблюдение

#### Тема 4.2. Темпоритмы

Практика: движение в разных скоростях, движение в ритмических рисунках, работа с предметом

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

### **Раздел 5. Творческая деятельность**

Цель: поддержание проявления творческой инициативы

#### Тема 5.1. Самостоятельная творческая работа

Практика: сочинение танцевальных комбинаций по заданному набору движений, импровизация на свободную или заданную тему, взаимодействие с предметом

Формы работы: практическое занятие

Формы контроля знаний: наблюдение

#### Тема 5.2. Постановочная работа

Теория: тема, идея, сценический образ, действие, драматургия номера

Практика: работа с репертуаром

Формы работы: практическое занятие, беседа, рассказ, самостоятельная творческая работа, импровизация, этюды, репетиция

Формы контроля знаний: концерт, фестиваль, конкурс

### **Концертно-конкурсная деятельность**

Участие в концертах и конкурсах, накопление опыта сценических выступлений, обогащение исполнительского опыта через анализ увиденного

### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Посещение спектаклей, концертов, мастер-классов, участие в праздниках и тематических мероприятиях, просмотр видео, игры, беседы, открытые или совместные занятия с родителями, творческие лаборатории

### **Отчетное мероприятие**

Итоговый концерт, итоговая диагностика

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Учебно-методическое обеспечение программы представлено дидактическими материалами: специальная литература, подборка игр, аудиозаписи, видеозаписи; формы дистанционных образовательных технологий: он-лайн мастер-классы, вебинары, он-лайн диагностика, онлайн-марафоны, челленджи, видеолекции.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Занятия должны проходить в просторном, хорошо проветриваемом помещении, свободном от лишней мебели, оборудованном в соответствии с требованиями реализуемой программы. Для успешной реализации программы необходимы: зал, наличие зеркал, пол с деревянным или специальным покрытием, аудиоаппаратура, компьютер, видеопроектор, информационно - коммуникационные сети Интернет, гимнастические коврики, обручи, палки, мячи, скакалки, мягкие игрушки, маты гимнастические, репетиционная форма и обувь для занятий (одежда учащихся должна быть удобной, не стесняющей движений; обувь необходима спортивная, на не скользкой подошве).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

### СПИСОК ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
2. Гиппиус С. В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009
3. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004.
4. Иванова И. В. Развитие психологической компетентности педагогов: учебно-методическое пособие. – Калуга: КГУ им. К. Э. Циолковского, 2012.
5. Ивашковский А.А. Хореокоррекция. – Калуга: КГПУ им. К. Э. Циолковского, 2006.
6. Карпов Н.В. Уроки сценического движения. – М.: ГИТИС, 1999.
7. Касицына М.А., Бородина И.Г. Ритмика. – М., 2007.
8. Кипнис М. Актерский тренинг. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК; Владимир: ВКТ, 2009.
9. Кох И. Э. Основы сценического движения. – СПб.: Планета музыки, 2010
10. Немировский А. Пластическая выразительность актера. – М.: Искусство, 1988
11. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
12. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. – Спб.: Издательский центр «Гуманитарная Академия», 2000.
13. Феоктистова В. Ф., Плиева Л. В. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. – Волгоград: Учитель, 2010.
14. Фефанова И. Актерский тренинг для детей. – Москва: АСТ, Астрель, 2012.
15. Фирилева Ж.И., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – Спб., 2006.
16. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
17. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.

### Ссылки на интернет-ресурсы:

1. <http://www.horeograf.com> Все для хореографов
2. <https://www.dance.ru> Все о танцах
3. Каратаев, А. А. Обучение хореографическому творчеству с применением современных информационных технологий // Молодой ученый. — 2015. — № 12 (92). — С. 851-854. — URL: <https://moluch.ru/archive/92/19859>
4. <http://dozado.ru> Портал о танцах

## СПИСОК ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004
2. Зверев И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: Просвещение, 1989.
3. Рогов Е. И. Психология общения. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.

Ссылки на интернет-ресурсы:

1. Дискотека для детей  
[https://www.youtube.com/channel/UC6xdb0msR\\_C4GfRMlrh0jjA](https://www.youtube.com/channel/UC6xdb0msR_C4GfRMlrh0jjA)
2. Dance\_Революция <http://1tv.ru/dance>
3. Гала-концерты фестиваля детского танца «Светлана»  
<http://tvkultura.ru/video/show>
4. Мультфильмы о танце  
[https://vk.com/wall-85726495\\_62842](https://vk.com/wall-85726495_62842)
5. Проект о детском и юношеском танце «Большие и маленькие»  
<http://tvkultura.ru/video/show>
6. Все для детей  
<https://allforchildren.ru>
7. Детям о музыке  
<http://www.muz-urok.ru>

## СПИСОК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Самая важная книга для родителей (сборник). – М.: Издательство АСТ, 2013
2. Корчак Я. Как любить детей: избранные педагогические произведения / Я. Корчак. – М., Воронеж, 1999.
3. Мухина В. С. Возрастная психология/ В. С. Мухина. – М., 1997.
4. Петрановская Л. В. Если с ребенком трудно. – Москва: Издательство АСТ, 2016
5. Петрановская Л. В. С ребенком дома. Помощь родителям. – Москва: Издательство АСТ, 2020
6. Сухомлинский В. А. Как воспитать настоящего человека/ В. А. Сухомлинский. – М., 1989.

Ссылки на интернет-ресурсы:

1. Дискотека для детей  
[https://www.youtube.com/channel/UC6xdb0msR\\_C4GfRMlrh0jjA](https://www.youtube.com/channel/UC6xdb0msR_C4GfRMlrh0jjA)
2. Портал культурного наследия, традиций народов России  
<https://www.culture.ru>
3. Сайт для детей и родителей  
<https://www.ya-roditel.ru>
4. Онлайн энциклопедия для детей и их родителей  
<https://potomy.ru>
5. Школа осознанного родительства  
<https://vk.com/bmshkola>

# ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

## ДИАГНОСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ (7-10 лет)

(критерии оценки: 1 балл – низкий уровень, 2 балла – средний, 3 балла – высокий)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Ритмичность, музыкальность:</b>												
а) умение ритмично двигаться в соответствии с ярко-выраженным характером музыки												
б) умение отмечать движениями темп, метр, динамику, ритмический рисунок												
<b>Координация:</b>												
а) умение повторять за педагогом и согласовывать движения с музыкой												
б) выполнение несложных координационных упражнений												
<b>Импровизация:</b>												
а) умение выразительно двигаться в соответствии музыкальными образами, артистизм												
б) умение составлять несложные композиции по заданию педагога, используя элементы танцевальных движений												

Дата \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Примечание: номер столбца соответствует порядковому номеру фамилии обучающегося в журнале учета работы объединения.

## ДИАГНОСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ (11-15 лет)

(критерии оценки: 1 балл – низкий уровень, 2 балла – средний, 3 балла – высокий)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Ритмичность, музыкальность:</b>										
а) умение двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки и динамики										
б) умение отмечать движениями темп, метр, акцент, ритмический рисунок										
<b>Координация:</b>										
а) умение согласовывать движения с музыкой и контролировать суставно-мышечный аппарат										
б) выполнение сложных координационных упражнений										
<b>Импровизация:</b>										
а) умение выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами										
б) самостоятельная творческая работа над сценическим образом, его поиск и воплощение, работа над манерой исполнения										
в) умение составлять двигательные комбинации по заданию педагога, используя элементы танцевальных движений										

Дата \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Примечание: номер столбца соответствует порядковому номеру фамилии обучающегося в журнале учета работы объединения.

Приложение № 2  
от «29» июня 2022г.

Изменения и дополнения  
рассмотрены и приняты  
на методическом совете  
Протокол № 20  
от «26» августа 2022г.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДПЦ «Содружество»  
О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений  
к дополнительной общеразвивающей программе  
« Сценическая пластика »**

Возрастная категория – 7-15 лет  
Срок реализации – 5 лет  
Педагог дополнительного образования:  
Кобзева Антонина Михайловна  
Год разработки: 2020 год

**Вносимые изменения (дополнения):**

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Пояснительная записка	<i>В подзаголовке <b>Формы отслеживания результатов обучения</b> внесены дополнения:</i> «В процессе обучения по данной программе отслеживаются три вида результатов: • текущий (выявляет ошибки и успехи обучающихся во время занятий); • промежуточный (определяет уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год); • итоговый (выявляет уровень развития способностей и предметных компетенций у обучающихся по завершению периода обучения по программе).»