

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета №1  
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 191 от «31» августа 2023

И.о. директора ДДЮТ \_\_\_\_\_ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Шаг на сцену»**

Год обучения 1  
Группа № 2  
Возраст обучающихся 9-10 лет

Разработчик:  
Кузнецова Татьяна Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## **Отличительные особенности модулей первого года обучения:**

Целевой модуль «Рождение звезд» - это формирование позитивного отношения к концертной деятельности, стимулирование формирования творческих и эмоционально-волевых качеств учащихся, формирование адекватной самооценки. Этот модуль будет полезен как начинающим артистам, которые не имеют сценической практики, так и уже «опытным» артистам, желающим открыть в себе новые резервы для творчества.

Задачи:

*Обучающие:*

- Научить учащихся элементарным навыками саморегуляции (дыхательная гимнастика, психогимнастика);
- Развить элементарные двигательные навыки учащихся;
- Познакомить учащихся с понятием «имидж» и способами его создания;
- Познакомить учащихся с понятием «сценическая культура» и с основными правилами поведения на сцене.

*Развивающие:*

- Формировать у учащихся позитивное отношение к концертной деятельности;
- Познакомить учащихся со способами мышечной релаксации;
- Стимулировать у учащихся развитие творческих качеств;
- Подготовить учащихся к публичным выступлениям.

*Воспитательные:*

- Воспитать у учащихся интерес к различным видам искусства (посещение различных мероприятий художественной направленности);
- Формировать у учащихся представление о здоровом образе жизни;
- Формировать общую культуру поведения и общения в творческом коллективе.

Планируемые результаты

После прохождения обучения по программе модуля «Рождение звезд» учащиеся будут:

*Предметные результаты*

- Владеть элементарными навыками саморегуляции (знать варианты использования дыхательной гимнастики, психогимнастики);
- Знать правила техники безопасности во время выполнения упражнений пластического тренинга; уметь грамотно выполнять изученные упражнения;
- Уметь представлять себя на публике, учитывая свои психологические особенности;
- Знать правила поведения на сцене.

*Метапредметные результаты*

- Демонстрировать позитивное отношение к концертной деятельности;
- Уметь выполнять комплекс упражнений на раскрепощение мышц;
- Проявлять творческий подход (фантазию, нестандартное мышление) при решении поставленных задач;
- Испытывать потребность в публичной демонстрации своих умений.

*Личностные результаты*

- Проявлять интерес к различным видам искусства (посещение различных мероприятий художественной направленности);
- Иметь представление о здоровом образе жизни;
- Владеть общей культурой поведения и общения; уметь работать в условиях творческого коллектива над реализацией общего замысла.

Социально-психологический модуль «**За кулисами**» - это снятие психологических и мышечных зажимов, знакомство с техниками релаксации, снятие тревоги, работа со стрессовыми ситуациями. Данный модуль будет полезен начинающим артистам, а также тем, кто уже активно занимается концертной деятельностью, но не может справиться со сценическим волнением.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- Познакомить учащихся с «естественными» навыками саморегуляции, отработать варианты их практического использования;
- Научить учащихся определять степень волнения по внешним проявлениям (о чем говорят жесты, поза, характер движений и т.д.)
- Познакомить учащихся со способами преодоления «страха сцены»;
- Отработать у учащихся выполнение элементарных навыков сценической культуры исполнителя.

*Развивающие:*

- Повысить у учащихся мотивацию к концертной деятельности;
- Познакомить учащихся с моментальными приемами снятия психологического и мышечного напряжения;
- Научить учащихся прогнозировать свои будущие выступления;
- Стимулировать активную творческую деятельность учащихся (участие в мероприятиях по рекомендации педагогов).

*Воспитательные:*

- Познакомить учащихся с разными форматами публичных выступлений (концерт, фестиваль, конкурс, творческая мастерская, творческий вечер и др.);
- Познакомить учащихся с понятием психологического здоровья (профилактика стрессов, польза и вред сценического волнения);
- Формировать у учащихся «положительный» опыт социального взаимодействия в день концерта (особенности коммуникации с педагогами, жюри, другими выступающими).

**Планируемые результаты:**

После прохождения обучения по программе модуля «За кулисами» учащиеся будут:

*Предметные результаты*

- Знать и уметь применять «естественными» навыки саморегуляции;
- Уметь определять степень волнения по внешним проявлениям;
- Знать способы преодоления «страха сцены», уметь анализировать причины его возникновения;
- Владеть элементарными навыками сценической культуры исполнителя.

*Метапредметные результаты*

- Проявлять устойчивую мотивацию к концертной деятельности;
- Знать и уметь использовать моментальные приемы снятия психологического и мышечного напряжения; управлять своим психофизическим состоянием в различных ситуациях;
- Уметь прогнозировать свои будущие выступления;
- Активно участвовать в мероприятиях (по рекомендации педагогов)

*Личностные результаты*

- Ориентироваться в разных форматах публичных выступлений (концерт, фестиваль, конкурс, творческая мастерская, творческий вечер и др.);
- Иметь представление о психологическом здоровье;
- Владеть навыками социального взаимодействия в день концерта (знать и уметь учитывать особенности коммуникации с педагогами, жюри, другими выступающими).

№	Темы занятий	Количество часов	План	Факт
<b>Модуль «Рождение звезд»</b>				
1	Вводное занятие: знакомство, приветствие участников группы. Психологический смысл выступлений. Инструктаж по охране труда.	2	05.09	
2	Развитие креативности: стереотипы и шаблоны. Диагностика творчества – тесты вводная диагностика).	2	12.09	
3	СПТ: «Самопрезентация». Имидж-упражнения (практика). Обсуждение. ПТ: Дыхательная гимнастика.	2	19.09	
4	СПТ: «Есть контакт!» (установление контакта в парах, с группой) ПТ: Психогимнастика: маски	2	26.09	
5	СПТ: От «я» к «мы» (тренинг командообразования) ПТ: Техники релаксации.	2	03.10	
6	СПТ: Особенности выступления в группе. Особенности сольного выступления. ПТ: Психогимнастика: эффект переключения.	2	10.10	
7	СПТ: Развитие познавательных процессов (внимание, воображение, память, мышление) ПТ: мышечная релаксация: «гусеница», «огонь – лед», «зеркало», «тень», «кукловод», «пластилин», «скорости»	2	17.10	
8	СПТ: «Мои сильные и слабые стороны» (поиск индивидуальности) ПТ: развитие координации, баланс и чувство равновесия	2	24.10	
9	СПТ: «Переступить черту» (преодоление застенчивости). ПТ: поза и ее интерпретация, походка	2	31.10	
10	СПТ: «Я не я» (характерологические игры). ПТ: наблюдение за животными. Показ этюдов. Наблюдение за людьми. Показ этюдов	2	07.11	
11	СПТ: Тренинг уверенности в себе.	2	14.11	
12	Развитие креативности: Диагностика творчества. Тесты.	2	21.11	
13	Развитие креативности: Критерии творческой личности. Тесты.	2	28.11	
14	Развитие креативности: Игра-импровизация: мир вокруг нас.	2	05.12	
15	Развитие креативности: Игра-импровизация: путешествие по сказкам.	2	12.12	

16	Развитие креативности: Игры-импровизация: назад в прошлое, вперед в будущее.	2	19.12	
17	Развитие креативности: Игры-импровизации: оркестр, стихии, вернисаж.	2	26.12	
18	Развитие креативности: Игра-импровизация: необычный концерт.	2	09.01	
19	Итоговое занятие: выступление перед группой.	2	16.01	
<b>Модуль «За кулисами»</b>				
20	Вводное занятие: теоретические основы биофизических процессов человека.	2	23.01	
21	СПТ: Сценическое волнение: «за» и «против». ПТ: комплекс общеразвивающих упражнений.	2	30.01	
22	СПТ: «Настал тот день...» (особенности режима в день концерта, учет индивидуальных особенностей) ПТ: комплекс общеразвивающих упражнений.	2	06.02	
23	СПТ: «Самонастройка». ПТ: комплекс общеразвивающих упражнений.	2	13.02	
24	СПТ: «Путь к вершине» (оптимальное концертное состояние). ПТ: базовые идеомоторные приемы.	2	20.02	
25	СПТ: «Истории успеха» (опыт звезд). ПТ: базовые идеомоторные приемы. Инструктаж по охране труда.	2	27.02	
26	Навыки саморегуляции: внимание (виды, способы концентрации, управление своим состоянием с помощью переключения внимания).	2	05.03	
27	Навыки саморегуляции: 4 круга пространства внимания. («прожектор», «непрерывное созерцание», «ритмичное созерцание», «мысленное созерцание»).	2	12.03	
28	Навыки саморегуляции: естественные приемы.	2	19.03	
29	СПТ: «Все пропало» («подводные» камни в день выступления). ПТ: мышечная релаксация.	2	26.03	
30	СПТ: «Страх сцены» (1 часть). ПТ: мышечная релаксация.	2	02.02	
31	СПТ: «Страх сцены» (2 часть). ПТ: мышечная релаксация.	2	09.04	
32	СПТ: «Полный контроль» (признаки сценического волнения). ПТ: мышечная релаксация.	2	16.04	

33	СПТ: «Формула уверенности» (преодоление сценического волнения). ПТ: мышечная релаксация.	2	23.04	
34	Навыки саморегуляции: гимнастика чувств.	2	30.04	
35	Навыки саморегуляции: способы саморегуляции (дыхание, движение, слово, рисование).	2	07.05	
36	Навыки саморегуляции: практика.	2	14.05	
37	Итоговое занятие: тест.	2	21.05	
	Итого	74 часа		

### Содержание модуля «Рождение звезд»

Вводное занятие

*Теория:*

Инструктаж по охране труда. Введение в предмет. Знакомство участников группы.

Пластический тренинг

*Теория:* Основные группы мышц. Правила выполнения разминки. Понятие ритма, музыкального размера. Понятие координации. Координация - способность согласовывать движения различных звеньев тела, соизмеряя их во времени и пространстве, сохраняя статическое или динамическое равновесие, сочетая напряжение и расслабление работающих мышц.

*Практика:*

Дыхательная гимнастика. Психогимнастика. Комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений, направленных на развитие подвижности, координации движений, на исправление осанки и походки. Упражнения на развитие баланса и чувства равновесия. Изучение упражнений, дающих ритмические навыки. Мышечная релаксация. Учебно-тренировочная работа (варианты различных походок, этюды животных, людей).

Социально-психологический тренинг

*Теория:*

Понятие социальной компетентности. Психологические особенности разных типов темперамента. Самопрезентация (поиск своего образа). Особенности выступления в группе. Особенности сольного выступления. Поиск индивидуальности. Звездные мифы и стереотипы.

*Практика:*

Имидж-упражнения. Энергетическая зарядка. Развитие коммуникативных навыков. Взаимодействие с партнером, группой. Упражнения на внимание. Игры на преодоление застенчивости. Характерологические игры. Развитие лидерских качеств. Тренинг уверенности в себе.

Развитие креативности

*Теория:*

Стереотипы и шаблоны. Творческий подход в решении повседневных задач: «за» и «против». Творчество как способ самовыражения. Критерии творческой личности.

*Практика:*

Диагностика творчества. Тесты на развитие креативности. Коллективные игры-импровизации: назад в прошлое, мир вокруг нас, вперед в будущее, сказки, живые портреты, скульптуры, деревья, стихии, оркестр, необычный концерт и др.)

Итоговое занятие

*Практика:*

Выступление перед группой. Тест.

### Содержание программы модуля «За кулисами»

Вводное занятие

*Теория:*

Теоретические основы биофизических процессов человека.

Пластический тренинг

*Практика:*

Комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений. Базовые идеомоторные приемы. Мышечная релаксация. Учебно-тренировочная работа.

Социально-психологический тренинг

*Теория:*

«В день концерта» (распределение нагрузки, концентрация внимания, эмоциональный настрой перед выходом на сцену, сценическое волнение, страх сцены)

*Практика:*

Способы борьбы с волнением, создание индивидуальной формулы «успеха».

Навыки саморегуляции

*Теория:*

Внимание. Ритм. Пространство. Естественные и «искусственные» приемы саморегуляции.

*Практика:*

Упражнения на концентрацию внимания, смену фокуса внимания. Круги внимания. Ритмические соревнования. Гимнастика чувств.

Итоговое занятие

*Практика:*

Тест.