

МКУ «Управление культуры Исполнительного комитета
Менделеевского муниципального района РТ»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств» Менделеевского муниципального района РТ

Обсуждено
на заседании
эстетического отделения

Протокол № 1

от 26.08.2019

Хур
Зам. дир. по уч. работе
Хурматулина Н.А.

Рассмотрено
методическим советом

Протокол № 1

от 28.08.2019

Вас
Председатель Фирсова
Т.Г.

Принято
педагогическим советом

Протокол № 33

от 29.08.2019

Абрамова А.А.
Директор Абрамова А.А.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по учебной дисциплине
«СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ»
(театральное искусство)

Автор А.Н.Напольских
преподаватель
возраст детей 9- 14 лет
срок реализации 3 лет

Менделеевск
2019-2020 учебный год

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по учебной дисциплине **«Сценическое движение»**, для театральных классов эстетического отделения составлена в соответствии с требованиями к дополнительному образованию, Учебного плана МБУ ДО «ДШИ» г. Менделеевска, на основе примерной образовательной программы для театральных отделений ДШИ «Театр» (составитель - профессор А.Б.Немеровский , 1987г.).

Содержание

1. Пояснительная записка

Цель программы

Задачи программы

Место курса среди других дисциплин учебного плана

Объем дисциплины по видам учебной программы

Материально-техническое обеспечение дисциплины

2. Содержание учебной дисциплины

Учебно-методическая карта дисциплины

Содержание разделов дисциплины

Теоретический раздел

Практический раздел

Самостоятельная работа

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Обучающийся должен знать

Обучающийся должен уметь

Обучающийся должен владеть навыками

4. Содержание текущего, промежуточного и итогового контроля

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Методическая литература педагога

Литература для обучающихся

Литература для родителей

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая программа разработана на основе программы для театральных классов, эстетического отделения, детской школы искусств. Программа имеет **художественно-эстетическую направленность**.

Срок реализации программы 5 года. Возраст детей 9-15 лет. Предмет «Сценическое движение» на эстетическом отделении (в театральном классе) является одним из основополагающих предметов в театральном искусстве.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует не только развитию и укреплению физического аппарата учащихся, но оснащает их целым комплексом упражнений, необходимых для поддержания физического здоровья, который они с лёгкостью могут применять в своей повседневной жизни.

Содержание данной программы направлено на:

- создание условий для многогранного и увлекательного творчества, для развития личности ученика;
- активизацию мышления ученика и развитие его творческих способностей;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей и подростков к общечеловеческим ценностям, профилактику ассоциативного поведения;
- создание условий для самоопределения в социальной, культурной и профессиональной сфере, творческой самореализации ребенка, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- интеллектуальное и духовное развитие личности, укрепление физического и психического здоровья;
- взаимодействие педагога с семьей;
- удовлетворение социального заказа.

Отличительной особенностью данной программы является комплексное эстетическое развитие:

- программа позволяет учащимся на практике познакомиться с важнейшими принципами и психофизическими законами построения художественного образа средствами современного театра на основе методики сценического движения Коха И.Э., биомеханике Мейерхольда В.Э. и элементах классической пантомимы;
- программа имеет в своей основе следующие принципы:
- принципы комплексного ведения занятий путём введения в каждый урок упражнений из всех разделов курса – координации движений, пластики, стилизованных упражнений и пр.;
- принцип последовательности, который предполагает усложнение задач по мере их освоения и формирует переход от сознательной координации через темпоритмический механический навык сложных элементов – трюков. В котором происходит разбор трюков на составляющие элементы, работа над каждым элементом и соединение элементов в единое художественное целое;
- программа полностью охватывает весь спектр дисциплины «Сценического движения»;
- позволяет в полной мере донести её содержание до учащихся.

Цель программы:

- обучить детей основным принципам работы над скульптурой выразительного тела, что позволит им воплощать на сцене яркие и неповторимые образы.

Задачи программы

Обучающие:

- приобщить учащихся к театральному творчеству;
- воспитать этические и эстетические взгляды;
- передать учащимся все необходимые знания, умения и навыки для создания пластического решения образа на сцене.

Развивающие:

- развить навыки движения на сцене;
- развить и укрепить физический аппарат - основной инструмент актёра.

Воспитательные:

- воспитать внимание;
- сформировать навыки выполнения упражнений по словесному заданию, что позволит учащимся мгновенно реагировать на творческие предложения режиссёра, оставаясь в процессе постижения роли изнутри;
- воспитать дисциплинированность, умение работать в коллективе.

Методические принципы ведения уроков наряду с комплексным и последовательным принципами предполагают принципы контрастности и самостоятельности. Принцип контрастности в преподавании предмета позволяет сформировать в учащемся минимально необходимый мышечный тонус, правильное пластическое ощущение тела, развивает динамичность психофизического аппарата. Принцип самостоятельности предполагает активную позицию учащегося в изучении предмета, точное выполнение задач, поставленных педагогом, придумывание собственных вариантов упражнения, активную взаимопомощь одноклассников в постижении оптимальных способов исполнения трудных элементов, построение пластических композиций сценического боя, сочетание речи и движения, пения и движения.

Объем дисциплины по видам учебной программы

Режим занятий – 1 академический час в неделю с 3 по 4 класс, 2 академических часа в неделю в 5 классе.

Оценка результатов учебной деятельности обучающихся осуществляется по окончании каждой четверти. Основными формами аттестации являются: контрольный урок, спектакль.

Первый год обучения (3 класс)

1. Освоить двигательные навыки и умения.
2. Развить походку.
3. Развить правильную осанку.

Урок «Сценического движения»- 1 академический час в неделю.

Учебно-тематический план и содержание курса обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов:	Теоретических:	Практических:
Раздел I:	Развивающая гимнастика.	10	2	8
1.1	Физический аппарат- главный инструмент актёра.	2	1	1

1.2	Освоение двигательных навыков и умений.	8	1	7
Раздел II:	Осанка и походка.	24	4	20
2.1	Походка, как элемент характерности персонажа.	4	1	3
2.2	Упражнения, развивающие походку.	8	1	7
2.3	Правильная осанка – залог здоровья.	4	1	3
2.4	Упражнения, развивающие осанку.	8	1	7
ИТОГО:		34	6	28

Второй год обучения

Развить координацию движений.

Развить равновесие.

Освоить сценические трюки.

Освоить трюки с элементами акробатики.

Урок «Сценического движения»- 1 академический час в неделю.

Учебно-тематический план и содержание курса обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов :	Теоретических:	Практических:
Раздел I:	Развивающая гимнастика.	22	5	17
1.7	Понятие «координация движения».	2	1	1
1.8	Значение координации движений в сценическом искусстве.	2	1	1
1.9	Упражнения, развивающие координацию движений.	8	1	7
1.10	Равновесие и его значение в сценическом искусстве.	2	1	1
1.11	Упражнения, развивающие равновесие.	8	1	7
Раздел II:	Элементы акробатики.	12	2	10
2.1	Сценические трюки.	4	1	3
2.2	Трюки с элементами акробатики.	8	1	7
ИТОГО:		34	7	27

Третий год обучения

Освоить акробатические упражнения.

Освоить подготовительные упражнения.

Освоить падения.

Научить выполнению групповых переносок.

Урок «Сценического движения»- 2 академических часа в неделю.

Учебно-тематический план и содержание курса обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов:	Теоретических:	Практических
Раздел I:	Элементы акробатики.	48	6	42
1.3	Акробатические упражнения.	16	2	14

1.4	Подготовительные упражнения.	14	2	12
1.5	Падения.	9	1	8
1.6	Групповые переноски.	9	1	8
Раздел II:	Сценические этюды.	20	2	18
1.7	Этюды с применением акробатических трюков.	20	2	18
ИТОГО:		68	8	60

Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. **Форма занятий:** - групповой урок.

Изучение предмета «Сценическое движение» начинается с 3 класса.

2. Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- беседа;

- игра;

- упражнение;

- тренинг;

- этюд;

--технические средства обучения - показ видео материалов, прослушивание музыкальных фонограмм.

Содержание учебной дисциплины

Первый год обучения

Раздел 1

Освоение двигательных навыков и умений:

Под пластичностью актера, в первую очередь, подразумевают подвижность его психики, способность мгновенно воспринимать и отражать воздействие сценической среды и внутреннего самочувствия в темпо-ритмах отдельных действенных эпизодов. Такая пластичность создает правду жизни и лежит в основе общей выразительности актера.

К. С. Станиславский отмечал, что хорошее движение на сцене не есть некая абстрактно существующая красота, пластичность, изящество, ловкость вообще, а физическое действие, логическое, последовательное и целенаправленное по смыслу, экономичное и точное по качеству исполнения.

Физический аппарат- главный инструмент актера:

На первых уроках по сценическому движению мы, работаем с обучающимися над элементом «освобождение мышц».

Проводя коллективные развивающие игры и упражнения, необходимо создавать веселую и непринужденную атмосферу, подбадривать зажатых и скованных детей, не акцентировать внимание на промахах и ошибках.

Универсальная разминка.

Все мышцы нужно в равной мере подготовить к работе. Предпочтительно разделить разминку на разогрев по уровням:

Голова, шея:

Плечи, грудная клетка:

Пояс, тазобедренная часть:

Ноги, руки.

1. Голова, шея

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, тело расслаблено.

1 - голова опускается на грудь, максимально напрягаются мышцы шеи.

2 - голова возвращается на исходное положение.

3 - наклонить голову вправо.

4 - исходное положение.

5 - запрокинуть голову назад потянув мышцы шеи.

6 - исходное положение

7 - наклонить голову влево.

8 - исходное положение.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. На счет “раз” голова опускается на грудь. Не возвращаясь в исходное положение, на счет “два”, “три”, “четыре” броском перевести голову вправо, назад, влево. Повторить 4 раза в одну и другую стороны.

Упражнение 3

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. Голова плавно “сдвигается” в стороны, описывая круг, при этом выполняющий упражнения медленно приседает. При медленном вставании голова описывает круг в другую сторону.

2. Плечи, грудная клетка:

Упражнение 4

Исходное положение: стоя, мышцы максимально расслаблены.

1 поднять плечи вверх.

2 вывести плечи вперед.

3 опустить вниз.

4 отвести назад.

Повторить четыре раза.

Упражнение 5

Исходное положение: стоя, мышцы расслаблены.

Движение по схеме: крест. Квадрат, круг. И сдвиг параллельно полу.

КРЕСТ. Выполняется как горизонтальной, так и вертикальной плоскости.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ КРЕСТ: вперед - центр- вправо- центр- назад – центр- влево- центр.

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КРЕСТ: вверх – центр – вправо – центр – вниз – центр – влево – центр.

КВАДРАТ: вперед – вправо – назад – влево.

3. Пояс, тазобедренная часть:

Упражнение 6

Исходное положение ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

Наклоны вперед, в правую и левую сторону. При наклоне вперед спина должна быть, даже немного выгнутая. При вставании спина прогибается в обратную сторону, похожа на “горбик”. При наклоне в правую и левую стороны плечи развернуты параллельно полу, ноги остаются в исходном положении.

Упражнение 7

Разминка тазобедренной части (пелвиса)

Основные виды движений;

Вперед – назад;

Из стороны в сторону;

Подъем бедра вверх (движется внешняя передняя сторона тазобедренного сустава)

Техника исполнения движений:

При движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении).

Движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге (полукругу), Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону.

Вариант на развитие координации движений.

Во время выполнения движений подключить движения головы.

Бедра идут вперед – голова опускается, бедра идут в сторону – голова наклоняется в правую или левую сторону, бедра – назад – голова откидывается назад.

4. Ноги, руки.

Упражнение 8

Исходное положение: сесть на корточки, правую прямую ногу вытянуть в сторону. На счет “раз – два” плавно перенести вес тела на правую ногу; левую вытянуть. При переносе веса тела с ноги на ногу необходимо держаться как можно ближе к полу. На счет “три – четыре” руки согнуть в локтях, локти поставить на пол около ноги, на которую перенесен вес тела.

Упражнение 9

“ Пальма”

Цель: Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

Помочь ребенку раскрепоститься и ощутить возможности своего тела можно с помощью разнообразных ритмопластических театральных упражнений и игр.

Коллективные упражнения

Упражнение 10

Превращения “Песок” “Камень”

Цель: Снять напряжение со всего тела.

Упражнение 11

“Буратино и Пьеро”

Цель: Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

Упражнение 12

“Марионетки 1”.

Цель: Снятие зажимом с частей тела.

Руки подняты вверх и по хлопку освобождаются мышцы кистей. Локтей, плеч, головы, поясницы. Ног, а потом в обратном порядке все “ниточками” поднимается наверх.

Упражнение 13

“Ледяная фигура”

Цель: Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.

Упражнение 14

“Марионетки”

Цель: Развивать умение владеть своим телом, ощущать импульс.

Упражнение 15

“Зернышко”

Цель: Тренировать веру, фантазию и пластическую выразительность.

Упражнение 16

“Мокрые котята”

Цель: Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса.

Упражнение 17

“Веревочка”

Цель: Снятие зажимом с частей тела.

Руководитель по хлопку дергает за веревочку:

Кончик носа;

Правое плечо;

Левое плечо;

Живот (область пупка);

Правое колено;

Левое колено.

Упражнение 18

“Выстрелы”

Руководитель обозначает место, куда производится выстрел (живот, плечо левое, плечо правое, нога левая, нога правая, спина). Участники ходят по ковру, и в любой неожиданный для них момент раздастся хлопок (выстрел). Необходимо точно “поймать” “пулю” и отыграть ее.

Упражнение 19

“Мертвец”.

Цель: Снятие зажимом с частей тела.

Участники садятся на стулья и стараются последовательно освободить мышцы. Порядок: пальцы рук, кисти рук, плечи и предплечья, голова, тело, колени, стопы, пальцы ног. Затем в обратном порядке начинаем напрягать мышцы.

Упражнение 20

“Жизнь бабочки”.

Цель: Снятие зажимом с частей тела. Пластика тела.

Упражнение 21

1. Стоя на месте:

Потянуться вверх (яблоко);

В сторону (что-то достать);

Вперед (дотянуться до чего-то);

Вниз (шнурки)

2. Пройти в “окраске”:

Осторожности;

Любопытства;

Угрозы;

Тревоги.

3. “Хожу”, чтобы:

согреться;

размяться;

высохнуть;

чтобы обратили внимание на новый костюм.

Формирование специальных двигательных навыков:

Рече-двигательная и вокально-двигательная координация:

- соединение дыхания и движения;
- соединение речи и движения;
- соединение речи, движения и музыки.

Основы композиции:

- построения-перестроения в различные геометрические фигуры;
- работа с партнером: «Тень»; «Зеркало»;
- построение пластической формы (статичной композиции, имеющей смысловое значение); построение пластической фразы (ряда движений, имеющего смысловое значение).

Раздел 2

-Комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений, направлены на развитие подвижности, координации движений, на исправление осанки и походки.

-Подвижность включает в себя следующие компоненты: гибкость (подвижность в суставах) и растяжимость (связок).

- Гибкость определяется как свойство суставов;

растяжимость – как функциональное качество мускулатуры и сухожилий. Хорошая подвижность характеризуется возможностью выполнения большого объема движения.

- Координация - способность согласовывать движения различных звеньев тела, соизмеряя их во времени и пространстве, сохраняя статическое или динамическое равновесие, сочетая напряжение и расслабление работающих мышц.

-Коррекция осанки и походки.

Основы ритмики. Овладение психофизическим тренингом

Организационно-пространственные упражнения

Учебно-тренировочная работа.

Изучение упражнений, дающих ритмические навыки, понятие ритма, музыкального размера.

Упражнения на развитие осанки и походки

Совершенствование пластики включает в себя упражнения, вырабатывающие хорошую осанку, походку, эстетичные позы сидя. Упражнения такого типа должны быть в каждом уроке.

Педагог рассказывает, что отклонения от нормы в указанных положениях и движениях тела, вошедшие в привычку, с трудом, но исправляются. Вначале он показывает наиболее типичные ошибки, затем дает ходьбу и, внимательно просмотрев каждого ученика, сообщает ему о его недостатках в осанке и походке. Далее рассказываем, что на уроках можно создать только верные ощущения правильной осанки и походки, показать направление работы. Чтобы эти верные ощущения стали привычными, превратились в навык, ученик должен постоянно контролировать себя, исправлять ошибки, которые при отсутствии контроля совершаются бессознательно, автоматически.

Упражнение 1

Изучение техники правильной походки. Исходное положение — построение «стайкой», руки на поясе.

Техника исполнения. Правую ногу поставить пяткой на одну линию перед носком левой ноги.

Стопы поставить по одной прямой, а затем слегка развернуть носки в стороны. Далее передать вес тела на впереди стоящую ногу. В этом положении сзади стоящая нога настолько освобождается от веса тела, что ею можно легко сделать шаг вперед. Опустить голову, чтобы видеть ноги. Идти вперед так, ставя пятки по одной линии, а носки чуть врозь. Когда ученики доходят до конца помещения, педагог командует: «Назад!» — и все, не поворачиваясь, начинают движение в обратном направлении. Музыкальное сопровождение. Почти для всех упражнений этого раздела исполняется марш — четкий, в темпе 60 м/м. Каждый шаг делается за одну четверть. Методические указания. Педагог добивается плавной, непрерывной ходьбы, правильной постановки ног — с пятки на носок. По команде «Назад!» почти всегда кто-то повернется кругом. Надо объяснить, что на сцене очень важна точность. Если актер стоит лицом к заднику, а режиссер скажет «Четыре шага назад!», то грамотный актер сделает четыре шага к рампе, не поворачиваясь.

Упражнение 2

Изучение правильной осанки. Построение «стайкой». Техника исполнения. Держим голову прямо, смотрим вперед (подбородок не должен быть опущен или поднят вверх). Колено опорной ноги выпрямлено до отказа, другая нога свободна в суставах., чуть отставлена. Руки свободно опущены, плечи развернуты, но без напряжения, грудь чуть приподнята. После освоения этого положения

педагог командует: «Вперед!» — и ученики идут, стараясь сохранять освоенную в предыдущем упражнении правильную походку и верную осанку. Методические указания. В этом упражнении положение тела и движения ног контролируются мышечными ощущениями самого ученика. Если возникает ошибка в постановке ног, надо предложить вновь смотреть на стопы и поднять голову, когда ошибка будет выправлена. Это приходится делать несколько раз. Далее замедляем темп, предложив ходить половинными долями, но обязательно непрерывно, без остановок и толчков. Тело должно как бы плыть в пространстве. Те же требования выполняются и при ходьбе назад.

Упражнение 3

Очень медленная ходьба. Выполняется в целых нотах. Соблюдаются все требования предыдущего упражнения в отношении осанки и постановки ног. Методические указания. Добиться полной непрерывности движений трудно, в связи с крайне медленным темпом. Упражнение тренирует умение двигаться очень медленно и непрерывно. Медленный темп дает возможность прочувствовать все элементы походки и осанки. Нога должна коснуться пола пяткой, затем последовательно перекашиваться на весь след и далее перейти на полупальцы. В этом положении стопа возможно дольше отталкивается от пола посредством полного вытягивания голеностопного сустава. Большой палец ноги отталкивается от пола до начала нового шага. При правильном движении колено будет полностью выпрямляться, что создает стройность и легкость в ходьбе. (Педагог показывает ученикам такую походку.) После полного выпрямления отталкивающая нога, слегка сгибаясь в колене, выносится вперед для следующего шага, который также начинается с пятки. Когда техника освоена, ходьбу следует вновь перевести на выполнение половинными, но с точным соблюдением всех изученных элементов. Педагог еще раз напоминает, что надо соблюдать верную осанку и следить за своей походкой не только на уроках по движению — правильная осанка и походка должны превратиться в насущную потребность учеников. Это позволит перевести освоенное в навык, в бытовую привычку.

Упражнение 4

Тренировка в ощущениях правильной осанки. Построение «стайкой». Педагог вновь показывает правильные положения тела. Предлагает отвести руки за спину и сложить их одна на другую так, чтобы они находились на уровне поясицы. Это положение рук обязательно распрямит спину, поднимет голову и грудь, заставит выпрямить колени. Правильная осанка должна быть во всех положениях тела: стоя, при ходьбе и в положении сидя. Много раз повторяем с учениками два предыдущих упражнения, требуя верной осанки и движений тела. Показываем, как нога, закончившая отталкивание, выносится вперед только после четвертой четверти такта, с тем чтобы коснуться пяткой пола точно с первой четвертью следующего такта.

Упражнение 5

Исходное положение — свободная стойка. Техника исполнения. Ходьба вперед и назад по ритмическому рисунку: четыре шага четвертями и два шага половинными. Методические указания. Педагог требует от учеников точного выполнения заданного ритмического рисунка при сохранении правильной осанки и походки. По ходу исполнения подаются команды для перемены положения рук: «Руки за спину!», «Руки на грудь!», «Руки свободны». Добиваемся непрерывности и «наплытости» движений при изменении скорости исполнения. Контролируем верный постав ног, убираем боковые покачивания и подпрыгивания, если таковые имеются. Музыкальное сопровождение. Концертмейстер импровизирует только указанный ритмический рисунок.

Упражнение 6

Исходное положение и техника исполнения те же, что в предыдущем упражнении. Предлагаем дополнительное задание: правильно и ритмично двигаясь, сосчитать количество стульев, находящихся в помещении, или число присутствующих на уроке либо выполнить еще какое-нибудь аналогичное задание. Упражнение длится одну минуту. Затем останавливаем группу и просим ответить на заданный вопрос. Рассказываем учащимся, что природа человека дает ему возможность, полуавтоматизировано выполняя нужные движения (ходьба), в то же время сознательно выполнять задание, требующее целенаправленного внимания (подсчет предметов). Это означает, что можно тренировать осанку и походку в таких условиях, как прогулка, приход и уход из учебного заведения, и даже во время разговора. Необходимо, чтобы ученики совершенствовали свою осанку и походку в повседневной жизни. Естественно, что на всех уроках по движению педагог поправляет ошибки в этом важнейшем для актера навыке. Следует обязательно сказать, что любой выход на эстраду требует верного положения тела и правильной походки. Движения на эстраде должны быть пластически выразительными, эстетичными.

Упражнение 7

Исходное положение и техника исполнения те же, что в первом тренировочном упражнении. Дополнительное задание: ходить во всех направлениях, т. е. вперед и назад, направо и налево, по прямым линиям и по дугам. Собранные в помещении люди незнакомы друг с другом, все они

ожидают выхода человека, который сообщит им важную новость. Настроение несколько настороженное. Желая как-то себя успокоить, все присутствующие начинают наблюдать друг за другом, однако стараются делать это незаметно. Каждый наблюдает за тем, кто его больше всего заинтересовал. Упражнение длится одну минуту. После окончания преподаватель вызывает кого-либо из учеников, просит его повернуться спиной к группе и спрашивает, за кем он наблюдал. Получив ответ, просит рассказать об особенностях внешности этого человека. Методические указания. Важно, чтобы при выполнении движений у занимающихся была правильная осанка и походка, точная разритмовка, а рассказ после упражнения — достаточно обстоятелен. Это упражнение аналогично предыдущему, но труднее в связи с тем, что люди (объекты наблюдения) передвигаются и наблюдающий тоже ходит в разных направлениях, при этом соблюдая «качество движений». Пользуясь опытом этого упражнения, следует вновь напомнить учащимся о возможности совершенствовать навыки осанки и походки, занимаясь в то же время каким-то активным делом.

Упражнение 8

Исходное положение, техника исполнения и разритмовка те же, что в предыдущих упражнениях. Педагог говорит, что помещение является залом музея. На стенах развешаны картины, тут и там скульптурные изображения, красивые лепные потолки; полы также представляют художественный интерес. Сценическая задача состоит в рассматривании помещения и находящихся в нем произведений искусства. Движенческая задача в том, чтобы, передвигаясь в разных направлениях в ритме четыре чет-верти и две половины, сохранять хорошую осанку и походку. Упражнение длится полторы минуты. Методические указания. Надо превратить упражнение в этюд. Ученик должен оправдывать задержки в движении (половины в музыке) заинтересованностью произведениями искусства. Есть возможность затруднить упражнение дополнительной задачей — наблюдением и за присутствующими. Необходимо стремиться к полной органике в выполняемом действии при правильном движении. Упражнение такого типа повторяется в течение всего учебного года, примерно через 4—5 уроков. Время, отводимое на упражнение, не превышает трех минут: 30 секунд на постановку задания, остальное — на выполнение этюда. Все время исправлять ошибки в осанке и ходьбе, если они встречаются.

Второй год обучения

Раздел 1

Развивающая гимнастика:

Тренинг подготовительный

Коррекция — лечебно-педагогический и воспитательный процесс, направленный на исправление индивидуальных физических и психофизических недостатков, врожденных и приобретенных, ухудшающих или отягощающих внешние данные юного артиста, мешающих ему выявлять себя в ярких выразительных сценических формах.

Вычленение индивидуальных проблем каждого учащегося. Разработка стратегии исправления устранимых недостатков и компенсации, смягчения или прикрытия тех из них, которые не могут быть устранены.

Задача — подготовка костно-мышечного аппарата юного актера и определениестепени готовности к активной работе на уроке.

Первый элемент акробатики — кувырок вперед — требует некоторого времени на освоение техники только с теми учениками, которые в детских играх, в занятиях по физическому воспитанию в школе не овладели этим элементарным навыком. Не следует уделять время на длительное выполнение этого упражнения всей группой. Педагог предлагает выполнить кувырок каждому ученику так, как тот умеет. Практика показывает, что почти все занимающиеся умеют делать его. И только с отстающими выполняются приведенные в пособии подготовительные упражнения. Этот элемент акробатики может сразу использоваться как тренировочный, т. е. с его помощью можно создавать акробатические комплексы.

Упражнение 1.

Кувырок вперед. Расставить учеников так, чтобы против каждого мата стояло по одному человеку. Каждый делает кувырок вперед, встает и отходит от мата. По команде педагога упражнение выполняет первая шеренга, затем вторая и т. д. С теми, кто не умеет делать кувырок, осваивается техника. Для того чтобы правильно выполнить кувырок вперед, надо: присесть на носках, держа колени вместе, положить ладони на мат (пальцы обращены вперед) и прижать подбородок к груди. Невыполнение последней детали мешает новичкам освоить технику кувырка вперед. После того как подбородок прижат к груди, необходимо перенести вес тела вперед на руки и оттолкнуться

ногами от пола. Момент переворота — самый ответственный. Должно получиться последовательное приземление на шею, плечи, спину, таз и согнутые ноги. Переворачиваясь, некоторые ученики непроизвольно выпрямляют шею; в этом случае кувырок приходится не на шею и плечи (т. е. на спину перекатом), а на макушку головы или, что еще хуже, на лоб. Из такого опасного положения ученик падает на спину. При этом он может растянуть мышцы шеи. После выполнения кувырка вперед надо выпрямиться в рост и отойти от мата.

Упражнение 2.

Три кувырка вперед по «дорожке». Положить три мата «дорожкой» (т. е. один за другим), с промежутком в 60—70 см. Построение группы: в колонне по одному, первый стоит перед матом.

а) Выполнить три кувырка так, чтобы после каждого ноги попадали на пол; затем встать и отойти от мата. Это же упражнение выполняет каждый следующий. Методические указания. Педагог контролирует точное распределение движения кувырка на каждом мате. Это трудно для учеников небольшого роста и высоких: тем и другим приходится приспосабливаться к величине мата. Первые должны начинать кувырок, выставив руки вперед примерно на $\frac{1}{3}$ длины мата, а вторые должны провести финальную часть каждого кувырка с максимальной группировкой тела, чтобы стопы не попали на начало следующего мата.

б) Выполнить это же упражнение под медленный вальс: три такта вальса — три кувырка вперед, четвертый такт — встать, отойти в сторону; к этому моменту следующий ученик должен быть готов к упражнению. Методические указания. Педагог добивается плавного исполнения кувырка, точного распределения движений во времени, диктуемом музыкой. Если позволяю размеры зала и количество матов, можно положить две дорожки и пустить одновременно два потока. Это делается в том случае, если педагог убедился, в безопасном исполнении кувырков, верном размещении их на каждом мате и точном следовании музыке.

Упражнение 3.

Три кувырка вперед с выпрямлением после каждого. Задание то же, что и в предыдущем упражнении, но после каждого кувырка, попав ногами на пол, надо выпрямиться в полный рост. В результате учащиеся вынуждены исполнять кувырок в более быстром темпе, так как за тот же отрезок времени, диктуемый музыкой, нужно успеть выпрямиться и присесть к следующему кувырку.

Упражнение 4.

Три кувырка вперед на одном мате. Положить несколько матов поперек зала, как в упражнении 102. Построить учащихся шеренгами; первая — перед матами. Техника исполнения. Сделать кувырок так, чтобы ноги попали на пол; затем, не вставая, повернуться кругом (левым плечом назад на 180°) и выполнить второй кувырок вперед; снова сделать поворот и третий кувырок вперед; встать, отойти в сторону. Музыкальное сопровождение — медленный вальс: три кувырка с поворотами на протяжении трех тактов вальса, а на четвертом такте — встать и отойти. В этом упражнении кувырок вперед исполняется быстро, так как для поворота кругом тоже требуется время.

Упражнение 5.

Переворот назад через плечо. В простейших акробатических комплексах встречается переворот назад, который можно выполнить с помощью рук. Но эта техника в короткое время осваивается с трудом, особенно девушками. В приемах борьбы без оружия чаще применяется переворот назад, выполняемый без помощи рук. Этой технике обучаем со 2—3-го занятия, но предварительно даем подготовительные упражнения. Это необходимо потому, что неверная техника и плохо подготовленная мускулатура шеи и спины могут привести к травме.

а) Первое подготовительное упражнение — «качалка на спине». Построить учащихся шеренгами. Исходное положение: повернуться к мату спиной, присесть на носках, подбородок прижать к груди, руками обхватить колени; спина должна быть округлой. Техника исполнения. Выполнить первую половину переворота назад: опрокинуться назад на спину, последовательно приземляясь на таз, поясницу и лопатки (это движение напоминает плавное качание кресла качалки); ноги, согнутые в коленях, приподнимаются над головой. Вернуться в исходное положение. Повторить качание 2—3 раза. Встать, отойти от мата. То же выполняет следующая шеренга и т. д. Методические указания. Педагог следит за тем, чтобы в конце «качалки» ноги, согнутые в коленях, поднимались над головой и даже слегка опускались за голову. Это признак правильного начала в технике переворота назад через плечо (не сразу получается у большинства учеников).

б) Второе подготовительное упражнение — «правым ухом к правому плечу». Учащиеся осваивают несложное положение головы, без которого не получится переворот. Исходное положение: приложить правое ухо к правому плечу. Это положение головы необходимо для того, чтобы освободить место для ног, которые должны пройти над левым плечом. Техника. В момент,

когда «качалка» достигнет кульминации, т. е. согнутые ноги поднимутся над головой, отклонить голову в сторону, прижавшись правым ухом к правому плечу. Затем вернуться в исходное положение. Методические указания. Ученики часто не наклоняют голову к правому плечу, а лишь поворачивают подбородок. В таком случае голова в нужный момент будет мешать перевороту назад и (возникнет опасность растянуть мышцы шеи).

в) Третье подготовительное упражнение — «полная, качалка». Техника: в момент, когда «качалка» достигнет кульминации, активно направить согнутые в коленях ноги к левому плечу, почти касаясь мата (за левым плечом). Выполнить это упражнение подряд 2—3 раза. Затем то же выполняет следующая шеренга. Методические указания. Если учащиеся с трудом выполняют это упражнение, педагог может предложить им перед началом «качалки» чуть повернуться к мату левым боком, открывая тем самым еще более свободный путь ногам через левое плечо. Или преподаватель, опустившись на колени, помогает ученику разобраться в том, где должна быть голова, куда следует направить ноги, при этом он поддерживает ученика правой рукой за поясницу в тот момент, когда ноги поднимаются вверх. В зафиксированном положении тела легче понять и скоординировать движения.

г) Основное упражнение — переворот назад без помощи рук.

Техника исполнения. Качнувшись один раз назад, сделать «полную качалку», вернуться в исходное положение и в темпе (без остановки и еще более активно) выполнить полный переворот назад через плечо. Методические указания. При первых выполнениях переворота ученики иногда приземляются на колени. Однако при этом можно разбить колени о пол. Надо предложить, не касаясь мата коленями, приземляться прямо на носки согнутых ног.

Переворот назад можно выполнять и через правое плечо. Для этого надо прижать левое ухо к левому плечу, а ноги направить к правому. Этому следует, учить только после того, как будет выучен переворот через левое плечо.

Упражнение 6.

Кувырок вперед — назад — вперед. Положить три мата дорожкой с расстоянием в 40—50 см. Выполнить кувырок вперед; не вставая, повернуться на 180° (т. е. оказаться спиной ко второму мату) и сделать переворот назад (лучше через плечо); снова повернуться кругом (оказаться лицом к третьему мату), выполнить кувырок вперед, встать и отойти от мата. Музыкальное сопровождение — медленный вальс. Весь цикл выполняется за 4 такта, как и в упр. 103.

Упражнение 7.

Три кувырка вперед с изменением направления. Положить три мата «дорожкой» так, чтобы каждый мат находился по отношению к другому под углом от 30° до 90°. Выполнить три кувырка вперед за три такта вальса, на четвертом встать и отойти от мата.

Упражнение 8.

Кувырок вперед — назад — вперед с изменением направления. Расположение матов то же, что в предыдущем упражнении. Выполнить кувырок вперед, затем назад и снова вперед. Музыкальное сопровождение — вальс. Методические указания. Подобные упражнения тренируют учащихся в быстром освоении заданного пространства и в ритмичности. Выполнять их надо за определенное время, устанавливаемое музыкой

Раздел 2

Элементы Акробатики

Сценические трюки:

Основы трюковой пластики. Простейшие гимнастические и акробатические комплексы.

1. Поддержки в балансе Развивать чувство баланса, координацию, инерцию. Формировать чувство движения на всех возможных уровнях. Активизировать работу как крупных, так и мелких мышц, захватывая химической реакцией практически всю мышечную массу. Развивать как выносливость, так и способность делить напряжение вместе с партнером. Развивать контактное физическое ощущение партнера.

2. Практические занятия Упражнения «Друзья», «Бабочка», «Аврора», «Космос», «Тюльпан», «Пирамида»

2. Перекаты Развивать умение группироваться, свободно перемещаться по площадке, не задевая друг друга. Удерживать и снимать напряжение в определенные моменты исполнения.

Практические занятия Упражнения :

«Оползень», «Перекаты», «Вертушки», «Черепашки»

3. Кувырки Отрабатывать правильную технику исполнения кувырка (не задевая голову). Учить переносить центр тяжести в необходимые точки. Изучить разные виды кувырков для применения в будущие пластические этюды, спектакли. Практические занятия Упражнения «Кувырок вперед», «Кувырок назад» «Кувырок через плечо», «Промокашка», «Каскад», «Двойные кувырки», «Тройные кувырки».

4. Стойки Развивать координацию в неудобном положении (вниз головой). Учить распределять напряжение при выполнении стойки на руках, переносить центр тяжести. Формировать умение распределить силу толчка. Учить выполнять упражнение в комплексе с другими. Практические занятия Упражнения «Свечка», «Стойка на руках», «Кульбит», «Мостик», «Кузнечик», «Дельфин».

Третий год обучения

1 раздел

Элементы акробатики

Задачи:

-освоение акробатических навыков и развитие комплекса психофизических качеств, когда акробатический навык трансформируется из спортивного в сценический и исполнение его предполагает свою причинно-следственную связь;

-способствовать воспитанию решимости, необходимой в сильных кульминационных местах роли; дать опыт партнерства в экстремальных ситуациях; расширить динамический диапазон движений актера; повысить ориентировку в пространстве и времени; приобрести ряд прикладных умений навыков.

Упр.1 Кувырок через одну руку с выходом на левую ногу, лечь, подняться с выходом на правую ногу, лечь, поменять положение ног и закончить с выходом на левую ногу, встать.

Техника исполнения — в названии упражнения. Все упражнение выполняется за восемь тактов вальсовой фразы. Для затруднения предложить начать упражнение левой ногой и левой рукой.

Упр.2. Три кувырка вперед через одну руку в одном направлении.

Установка снаряда — положить три мата дорожкой на расстоянии 60—70 см между ними.

Построение группы — колонна по одному, исполнение поочередное. Техника исполнения.

Выполнить три кувырка вперед через одну руку, начав движение правой ногой и рукой. После каждого кувырка ноги должны попадать в промежутки между матами. Двигаться слитно и плавно.

Три кувырка и отход выполняются в пределах вальсовой фразы в четыре такта.

Упр. 3 Два кувырка через одну руку с изменением направления движения.

В первом такте — кувырок вперед через одну руку, во втором — встать и сделать поворот на 180 градусов, в третьем — выйти вперед правой ногой и выполнить второй кувырок, в четвертом — встать и отойти от мата.

Упр.4 Три кувырка вперед через одну руку с поворотами.

Техника исполнения. Кувырок вперед через одну руку; выйти правой ногой вперед, выставив правую руку, затем подняться, повернуться на 180 градусов, левая нога впереди, сделать второй кувырок вперед (начиная левой), подняться и снова повернуться на 180 градусов, сделать третий кувырок (начиная правой), встать и уйти с мата. Все элементы выполняются на одном мате (приземляться и подниматься придется на полу). Упражнение рассчитано на четыре вальсовых такта.

Упр. 5 Каскад.

Каскадом называется сочетание прыжка вверх-вперед и обычного акробатического кувырка. Техника его состоит из трех последовательных движений; отталкивания, полета и приземления с кувырком.

Установка снаряда; положить один на другой три-четыре мата, за ними — еще один мат. Техника исполнения, После небольшого разбега надо оттолкнуться одновременно двумя ногами по направлению вперед-вверх; в полете наклонить голову и туловище, опустить руки; приземлиться на руки. В этот момент сгруппировать туловище и ноги, сделать кувырок и подняться. В то же время необходимо своевременно уничтожить инерцию вперед.

Методические указания. Чтобы сделать упражнение правильно, необходимо научиться отталкиваться двумя ногами. Выполнение каскада надо начать с обучения отталкиванию двумя ногами. Для этого применяется какой-нибудь опорный гимнастический снаряд. При исполнении каскада после отталкивания и полета надо опустить вниз руки и плечи.

При приземлении руки должны коснуться мата раньше ног — тогда, согнув локти, можно удобно опуститься на лопатки (а не на затылок и шею) и безопасно перекувырнуться.

Каскад нужен актеру не только как упражнение на координацию и смелость. Он применяется в различных приемах борьбы без оружия. В технике его есть следующие опасные моменты: если делать его медленно, недостаточно высоко подпрыгнуть, можно упасть плашмя или, оказавшись в вертикальном положении, вниз головой, опуститься на темя или шею. Если же студент взял слишком большой разбег и очень сильно оттолкнулся, он может упасть не на руки, а на спину, что опасно для легких, почек, позвоночника и крестца. Отработка нужной скорости крайне необходима в этом упражнении. Убедившись, что техника верна, надо убрать верхний мат, затем второй, потом третий. Далее следует начать постепенно увеличивать амплитуды каскада. Надо поставить какое-то препятствие (например, палку), чтобы увеличить полет в длину и в высоту. Наконец, нужно тренировать прыжок вперед-вверх. Не следует прыгать выше 100—110 см. Необходимо

отталкиваться ногами от пола перед первым матом, попадать руками сразу на второй. Заниматься каскадом с девушками не следует.

Упр. 6 Каскад и кувырок вперед.

Установка снаряда — дорожка из матов, поставленных вплотную. Исполнение — поточное.

Преподаватель держит палку на высоте 50—70 см. Техника исполнения — разбег, толчок двумя ногами, каскад через палку, подъем в рост, кувырок вперед, встать, отойти от мата.

Методические указания. Проверив, как делает упражнение каждый ученик, предложить пианисту играть галоп в быстром темпе. Под музыку ученики один за другим выполняют упражнение до команды «стой». Музыка в этом упражнении — только фон.

Упр.7 Каскад, кувырок на горке, кувырок на мате, «свечках, кувырок назад.

Установка снаряда — два мата, положенные дорожкой, половинка куба, поставленная на бок, за ней еще два мата дорожкой. Техника исполнения. Разбег, толчок, каскад через воображаемое препятствие, затем, если надо, один-два шага вперед и кувырок на кубе; в заключение — кувырок на мате. Эта часть комплекса выполняется слитно в едином темпе. После кувырка поднять ноги, сделать свечку», выдержать паузу в три секунды, сгруппироваться, выполнить кувырок назад, отойти от мата. В этом комплексе невозможно поточное исполнение из-за паузы в положении «свечка».

Упражнение выполняется без музыки, по можно использовать галоп, причем на время, когда студент делает «свечку», музыка прекращается

Раздел 2

Сценические этюды

Задача – проверка готовности актера использовать знания и умения, приобретенные на уроках сценического движения, при решении творческой задачи.

Понятие пластического этюда на уроках сценического движения:

1. «Эспликация этюда»

Учить определять тему, идею, сверхзадачу, событийный ряд этюда

Учить детей договариваться, распределять роли.

Практические занятия

Этюды «Я - вода», «Моё имя», «В парке», «Явления природы», «Предметы», «Животные», «Этюды на жизненную ситуацию».

2. Органика и поиск собственных выразительных средств

Развивать воображение, учить подбирать пластическую форму в этюде с «манком» Учить импровизировать под заданную на занятии музыку.

Придумывать и воплощать собственные пластические этюды.

Практические занятия

Этюды «Я - вода», «Мой любимый цвет», «Редкое растение» «Жизнь животного» «Несуществующее животное», «Цветок», «Рыбка в ...»

3. Подготовка и воплощение этюдов

Работа над лучшими показанными этюдами. Доработка и оснащение этюдов.

Работа над общим пластическим этюдом.

Практические занятия

«Черновые репетиции», «Оснащение необходимым реквизитом»,

«Монтировочные репетиции», «Чистые репетиции», «Прогонные репетиции»,

«Генеральная репетиция».

3.Требование к уровню освоения содержания дисциплины:

По окончании курса обучения ученик должен уметь:

-владеть элементами сценической акробатики;

звладеть координацией движений;

-иметь правильную осанку и выразительную пластику движений;

-владеть приёмами парного и группового сценического боя;

-меть самостоятельно подготовить этюд с элементами сценического боя.

4.Содержание текущего, промежуточного и итогового контроля:

- контрольные уроки;

- зачёты;

- собеседования на занятиях;
- публичные выступления - работы в спектаклях и их анализ учащимися совместно с преподавателем

Переводная оценка выставляется с учётом оценки за публичные выступления учащегося, результата контрольных уроков, текущей аттестации. Оценка результатов учебной деятельности обучающихся осуществляется по окончании каждой четверти. Основными формами аттестации являются контрольный урок, спектакль.

В содержание **итоговой оценки** входит: оценка выступления в итоговом спектакле, результата текущей и промежуточной аттестации в течение последнего года обучения.

Критерии оценки

Качество подготовки обучающихся оценивается по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания
5 («отлично»)	Выполнение всех акробатических элементов, соблюдение правил безопасности на уроках. Посещение занятий без пропусков. Работоспособность, успешная самостоятельная работа по освоению профессиональных навыков, дисциплина, самоконтроль
4 («хорошо»)	частично правильное исполнение элементов техники сценического движения, некоторая зажатость в исполнении, видимая возможность дальнейшего развития, дисциплина и желание Обучаться
3 («удовлетворительно»)	ученик плохо владеет элементами техники сценического движения, недостаточно работает над собой, не держит сценическую задачу, не умеет пользоваться объектами внимания; отсутствие самоконтроля и дисциплины, но в его исполнении присутствуют элементы освоенного материала, а также он проявляет стремление к дальнейшему профессиональному Росту
2 («неудовлетворительно»)	невозможность выполнить поставленные задачи по технике, невыполнения заданий, недисциплинированности, пропуска занятий без уважительных причин, невыполнения домашней Работы
Контрольный урок (без оценки)	промежуточная оценка работы ученика, отражающая полученные на определённом этапе навыки и умения

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Методическая литература преподавателя.

1. Бинкербил Вера. Язык интонации, мимики, жестов. Питер. Санкт Петербург 1997.
2. Волконский С. Выразительный человек. СПб. 1912.
3. Выгодский. Л.С. Психология искусства, 2 - е издание, исп. И доп. Искусство 1968г.
4. Ершов П. Режиссура, как практическая психология. М. Искусство 1972.
5. Кацман А. И. Театральный педагог. Статьи. Выступления, архивные материалы. СПб. 1994.
6. Конорова Е. Ритмика в театральной школе М. Искусство 1947.
7. Кох. И. Основы сценического движения. Л. Искусство 1970.
8. Кох И. Сценическое фехтование. Л. Искусство. 1948.

Литература для детей:

9. Лысюк В.Г. Ефимов П.Г. Художественный образ и его пластическое воплощение. Музейно- игровая методика по развитию восприятия. СПб 1997.
10. Немеровский А. Пластическая выразительность актера, Л. Искусство 1968.
11. Пластическое воспитание актера в театральном вузе. Сб. научных трудов ЛГИТМиК им. Черкасова. Л. 1987.

Литература для детей:

12. Покровский Е. А. Детские игры. Преимущественно русские. Репринтное издание. - М. 1995.
13. Рутберг И. Пантомима. Впервые опыты. М. Сов. Россия, 1972.
14. Симонов П.В. Ершов П.М. Темперамент, характер, личность. М. Наука. 1984.
15. Славский Р. Искусство пантомимы. М. Искусство. 1968.
16. Станиславский К. С. Собрание сочинений В 8 т. М. Искусства

