

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Гимназия № 3 г. Южно-Сахалинска

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 735

От 05.09.2019г.

Директор

А.В. Умнова



СОГЛАСОВАНО

на НМС

протокол от

02.09.2019г. № 1

Председатель

НМС

И.А. Ли

ПРОВЕРЕНО

заместителем

Директора

по ВР

02.09.2019г.

Е.А. Хворостян

РАССМОТРЕНО

на ПМГ

Театрального

отделения

протокол №1

от 30.08.2019г.

Руководитель ПМГ

Т.А. Скворцова

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа по предмету  
**«Основы сценического движения»**

Специализация: Театр  
Срок реализации: 4 года  
5 - 8 класс

г. Южно - Сахалинск  
2019/20 уч. г.

## Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
7. Уставом МАОУ Гимназии №3 г.Южно-Сахалинска.

И на основе программы «Основы сценического движения» В.Кох, утвержденной Министерством образования 2001г.

## **Пояснительная записка**

Действие – это основа основ актёрского искусства. Именно поэтому, помимо способности к глубоко личностному переживанию судьбы своего героя, для актёра неocenимо важны способы пластического, внешнего выражения богатого внутреннего содержания. Искусство владения своим телом на сцене предполагает чистоту движений, их смысловую определённость, строгую количественную и качественную отобранность. Всё должно быть в них точно и конкретно: смысловые оттенки движений, их скорость, сила, величина.

Искусство движения на сцене основывается на многих умениях и навыках, как общего, так и частного порядка. Одни из них способствуют развитию определённых психофизических качеств, другие оснащают практическими навыками. Отделить их друг от друга невозможно: как трудно овладеть практическими навыками, не развив в себе предварительно необходимых качеств, так и общие качества трудно развивать в отрыве от конкретных навыков.

В пользу преимущественного внимания к совершенствованию психофизических качеств склоняет все более печальное, сегодня уже почти трагическое, состояние физических качеств детей и подростков, поступающих на обучение в театральное отделение. Всё чаще перед педагогом встаёт задача не столько совершенствования психофизических качеств, развития их в сторону пригодности для сценической деятельности, сколько задача восстановления хотя бы нормального, с бытовой точки зрения, состояния аппарата юного актёра.

Именно с целью решения этих проблем и была создана данная программа «Основы сценического движения». Традиционно в этом предмете выделяют два главных раздела: совершенствование телесного аппарата и освоение специальных сценических навыков. При составлении этой программы учитывались оба этих, несомненно, важных направления в обучении, которые должны развиваться параллельно, без перекосов в какую-либо сторону.

Программа направлена на решение ряда педагогических задач, связанных с общими процессами обучения, воспитания и развития, а не только с задачами художественной педагогики.

Программа «Основы сценического движения» построена, прежде всего, на обучении воспитанников саморегуляции и налаживанию межличностных процессов. Деятельность педагога направлена на выработку произвольного внимания, рабочей мобилизации, умения распределять ответственность, умения читать поведение другого человека и правильно выбирать свой тип поведения для решения жизненных задач.

Программа предполагает быструю адаптацию вновь прибывших детей в группах с постоянным контингентом, в любой временной период учебного года.

### **Цели программы:**

- Воспитание пластической культуры тела студийцев.
- Развитие изначальной природной одарённости воспитанников.
- Обучение основам сценического движения и акробатики.

### **Задачи программы:**

*В воспитании:*

- Воспитать социально адекватную личность, способную к активному творческому сотрудничеству;
- Воспитывать в студийцах творческую потребность постоянного самосовершенствования культуры тела путём индивидуального тренинга и самосовершенствования;
- Воспитать дух командности, взаимовыручки и поддержки в группе.

*В развитии:*

- Развить физические возможности тела, свободу в обращении со своим физическим аппаратом.

- Развить лёгкость движения, ловкость и подвижность, повышение общего тонуса;
- Способствовать развитию творческой инициативы в сфере пластики;
- Развивать воображение, фантазию, память и наблюдательность.

*В обучении:*

- Совершенствование физических и психофизических качеств;
- Научить всему комплексу упражнений и приёмов, необходимых для работы над пластическим воплощением образа;
- Выработать у студийцев способность легко осваивать новые движения, приобретать любые новые навыки и умения.

**Стартовый уровень** отсутствует, так как физические упражнения дети получают на уроках физической культуры и темы по пластике на занятиях по Сценическому танцу

#### **Базовый уровень (средняя школа 5-6 классы)**

N П \ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего 34	Теория	Практика 34	
1.	Развитие правильного дыхания в движении и пластике	10	-	10	Актерские упражнения, пластические зарисовки
2.	Простые двигательные навыки (осанка, походка, позы)	10	-	10	Актерские упражнения, пластические зарисовки
3.	Словесно - вокально-двигательная координация	5	-	5	Актерские упражнения, пластические зарисовки
4.	<u>Акробатика</u>	4	-	4	Актерские упражнения, пластические зарисовки
5	Пластика. Этюды	5		5	Актерские упражнения, пластические зарисовки

#### **Продвинутый уровень 7-8 классы**

N П \ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего 34	Теория	Практика 34	
1.	Развитие правильного дыхания в движении и пластике	10	-	10	Актерские упражнения, пластические зарисовки
2.	Простые двигательные навыки (осанка, походка, позы)	10	-	10	Актерские упражнения, пластические зарисовки
3.	Словесно - вокально-двигательная координация	5	-	5	Актерские упражнения, пластические зарисовки
4.	<u>Акробатика</u>	4	-	4	Актерские упражнения, пластические зарисовки
5	Пластика. Этюды	5		5	Актерские упражнения, пластические зарисовки

## Первый год обучения

На первом году обучения основным направлением работы является, несомненно, развитие физических данных тела, что подразумевает под собой, прежде всего, приобретение вполне конкретных механических навыков. В первую ведётся работа по раскрепощению мышц, освобождению их от зажимов, приведение их в тонус. Происходит знакомство с возможностями собственного тела, анализ индивидуальных особенностей физического аппарата каждого конкретного ученика, прикладываются целенаправленные усилия в области развития гибкости, выносливости, силы, ловкости мышечного аппарата. Учащиеся знакомятся с простейшими акробатическими элементами и пробуют свои силы в их выполнении. Уже освоенные элементы каждый воспитанник пробует объединять в тематические пластически-акробатические зарисовки.

Итогом творческой работы группы на первом году обучения является показ этих зарисовок, которые могут быть использованы в концертных мероприятиях, а так же, эпизодическое участие в пластических сценах спектаклей театральных групп.

### Цели

- Формирование начальных навыков реакции, решительности, динамичности.
- Развитие координации, подвижности различных частей тела.
- Воспитание общей культуры поведения и общения в творческом коллективе.

### Задачи

*В обучении:*

- Научить координации движений всех частей тела по отдельности и вместе.
- Научить элементарным акробатическим упражнениям.
- Научить правильной группировке тела и технике сценических падений.
- Научить верно оценивать возможности своего тела и учитывать свои индивидуальные особенности при распределении нагрузок.

*В развитии:*

- Развивать физические возможности тела через пластический тренинг и ознакомление с простейшими акробатическими элементами.
- Развивать творческое воображение через создание пластических и акробатических зарисовок в условиях сценической площадки.
- Развивать внимание, память, наблюдательность путём воссоздания на сценической площадке пластических образов, взятых из окружающего мира.

*В воспитании:*

- Воспитать чувство сценического пространства.
- Воспитать навык постоянного контроля над собственным телом.
- Воспитать чувство ответственности за партнёра.

N	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Развитие правильного дыхания в движении и пластике. 1.Тренировочный бег Изучение техники тренировочного бега. Построение — по кругу, в колонне по одному. Упражнение «Бег и произнесение цифр». Построение — в круге, колонна по одному. Техника исполнения. Пробегка в течение 30—40 секунд в темпе 120—130. Затем постепенно замедляющаяся ходьба и,	10	-	10	групповой опрос, групповые этюды, репетиции  Актерские упражнения



	<p>ученик должен поставить ноги на одну прямую линию так, чтобы пятка правой ноги стояла перед носком левой. Затем следует развернуть носки в стороны, примерно на 15—20 градусов и перенести вес тела на правую ногу. При этом положении левая нога окажется наискосок и ею удобно сделать первый шаг. Техника исполнения. Опустить голову так, чтобы можно было видеть ноги. Идти вперед, причем пятки ставить по одной прямой линии, а носки слегка в стороны. Когда группа подойдет к противоположной стороне зала, командовать, «назад!», и ученики, не поворачиваясь, начинают движение в обратном направлении. Музыкальное сопровождение. Для всех этих упражнений играется марш, четкий, ударный, в темпе 60. Каждый шаг исполняется за одну четверть. В пределах одного урока совершенствованием осанки и походки надо заниматься от 12 до 15 минут.</p> <p>2. Упражнение Бытовая походка с выполнением дополнительного задания.</p> <p>Первый вариант. Построение — стайкой. Исходное положение — свободная стойка, впереди левая нога. Объяснить, что после того, как начнется ходьба, им надо сосчитать количество стульев или каких-нибудь других предметов, находящихся у противоположной стороны зала. Например, можно предложить подсчитать количество клеток в оконных переплетах или количество присутствующих на уроке зрителей. Техника исполнения — схема ходьбы соответствует предыдущему упражнению.</p> <p>Методические указания. Требовать верной осанки и походки, а также точного подсчета предметов: первое заставит учеников контролировать свои движения, а второе — сосредоточить внимание на другом объекте. Так на практике ученики убеждаются в возможности совершенствовать осанку и походку, совмещая это с другим заданием.</p> <p>Второй вариант. Построение и техника упражнения те же, что в предыдущем. Предложить сосчитать количество предметов, находящихся в помещении: гимнастические снаряды, стулья, столы и т. п. При выполнении этого задания каждый может ходить не только вперед и назад, но передвигаться в любом направлении. На выполнение задания дается 30—60 секунд (в зависимости от количества предметов).</p>			
3.	<p>Вокально-двигательная координация</p> <p>1. Упражнение. «Белеет парус одинокий».</p> <p>I этап</p> <p>Построение — стайкой. Техника исполнения. Движения правой руки — вперед перед грудью, в сторону, вниз; левой — вперед, в сторону, вниз. Музыкальное сопровождение. Импровизация в размере 3/4, четкая, медленная. Пауз в цепи движений левой рукой нет, она непрерывно выполняет рисунок из трех движений,</p>	5	5	<p>групповой опрос, групповые этюды, репетиции</p> <p>Актерские упражнения,</p>

	<p>несмотря на то, что это немзыкально и потому неудобно. Следует сказать, что если начать складывать движения обеих рук, то окончание цепи произойдет только в 12-м движении. Предложить пианисту исполнять импровизацию аккордами в размере 2/4. состоящую из трех тактов по 2/4. Под эту музыку ученики должны складывать движения обеих рук.</p> <p>Правой рукой надо выполнить рисунок три раза подряд, левой — четыре раза; потом соединить движения обеих рук. Перед тем, как делать движения, ученики должны рассказать о положении рук в каждой четверти. Для облегчения вначале складывают только движения первого такта. На раз обе руки вперед; на два правая перед грудью, левая в сторону; на три правая в сторону, левая вниз; на четыре правая вниз, левая вперед. Сочетание выполнить несколько раз под команды самих учеников, а затем молча, но под музыку. Далее, остановившись на счете четыре, сделать следующие сочетания: на пять правая вперед, левая вниз; на шесть правая перед грудью, левая вниз; на семь правая в сторону, левая вперед; на восемь правая вниз, левая в сторону. На положение рук в счете восемь следует обратить особое внимание учеников. После того, как эти сочетания освоены, проделать упражнение с первого счета по восьмой включительно несколько раз. Далее тем же способом разучить последние четыре сочетания. На счет девять правая вперед, левая вниз; на десять — правая перед грудью, левая вперед; на счет одиннадцать обе руки в стороны и на двенадцать обе руки вниз с хлопком. Хлопок — контрольный сигнал окончания цепи.</p>				пластическое зарисовки
4.	<p>1.Акробатика. Упражнение. Кувырок вперед. Установка снаряда. Положить поперек зала максимальное количество матов на расстоянии 100 см друг от друга. Построение группы — шеренгами перед матами. Техника исполнения. Подойти к мату; согнув колени, наклонить туловище вперед, ладони положить на край мата. Пальцы должны быть направлены вперед; подбородок прижат к груди. Затем согнуть локти и, слегка оттолкнувшись ногами, переворачиваться через голову — последовательно положить на мат затылок, шею, лопатки, поясницу. Если тело будет согнуто, получится мягкий перекат и ученик окажется сидящим на мате с согнутыми коленями. По команде «алле-хоп!» первая шеренга выполняет кувырок, затем то же делает вторая.</p> <p>2.Задача этого упражнения — верно распределить движения кувырка под музыку. Пианист играет вальс в медленном темпе, акцентируя каждую первую четверть такта (приложение № 16). Фраза должна состоять только из четырех тактов. Техника исполнения. На первом такте</p>	4		4	групповой опрос, групповые этюды, репетиции  Актерские упражнения, пластическое зарисовки



	<p>ученики первой шеренги исполняют кувырок, на втором — фиксируют положение сидя, на третьем поднимаются в рост, на четвертом отходят вправо или влево от мата. Вторая шеренга выполняет то же за последующие четыре такта.</p> <p>3.Техника исполнения. На первом такте вальса — перекувырнуться и встать; на втором — отойти от мата и повернуться кругом; на третьем такте кувырок выполняют ученики второй шеренги, на четвертом они встают и занимают место за первой шеренгой. Далее уже в обратном направлении кувырок снова делают ученики первой шеренги, потом — ученики второй.</p> <p>Упражнение «Мост».</p> <p>Исходное положение. Лечь па спину; ноги расставлены на ширину 50—60 см, стопы упираются в мат рядом с туловищем; руки упираются в мат ладонями рядом с головой, справа и слева от нее. Техника исполнения. Для того, чтобы сделать «мост», необходимо до конца разогнуть колени и локти и выгнуть туловище вверх. Зафиксировав это положение в течение трех-пяти секунд, следует, постепенно сгибая локти и колени, перейти в положение лежа, затем вытянуть ноги, а руки положить вдоль туловища</p>				
5.	<p>Пластика. Этюды.</p> <p>Упражнение. Опускание и поднятие рук (подготовительное).</p> <p>Построение — стайкой. Исходное положение — свободная стойка. Техника исполнения. Медленно поднимать руки в стороны, локти чуть ослаблены, и кисти свободно свешиваются вниз. Когда руки окажутся в горизонтальном положении, кисти должны подняться на уровень с предплечьями. В этот момент руки начнут опускаться, причем кисти снова должны отставать от предплечий . Музыкальное сопровождение — медленный вальс. Упражнение выполняется в пределах двух тактов. Когда техника этих движений освоена, надо делать то же упражнение по направлению вперед, а затем комбинировать, выполняя его то вперед, то в сторону.</p> <p>Упражнение «Волна».</p> <p>Первый вариант. Построение — в этом и в других упражнениях этой темы стайкой, стойка свободная. Исходное положение — правая рука вперед, кисть и пальцы вытянуты, ладонь повернута вниз. Техника исполнения, — Расслабить руку в кисти, пальцах и локте, затем, чуть сгибая локоть, поднять кисть так, чтобы ладонь была направлена вперед. Двигать руку от себя, одновременно приподнимая кисть так, чтобы ладонь оказалась снова направленной вперед. Получается плавное отталкивание. Когда локоть будет вытянут, а кисть приподнята, надо опустить кисть так, чтобы рука оказалась в исходном положении. При выполнении движения отталкивания пальцы выпрямляются с</p>	5		5	<p>групповой опрос, групповые этюды, репетиции</p> <p>Актерские упражнения, пластические зарисовки</p>

некоторым напряжением. После разучивания этой техники правой рукой, надо выполнить то же левой. Музыкальное сопровождение — медленный вальс. Упражнение выполняется в пределах двух тактов. Когда техника освоена отдельно каждой рукой, предложить выполнять упражнение сразу двумя руками. Туловище и ноги должны ритмично и свободно покачиваться вперед и назад в соответствии с движениями рук. Надо добиваться непрерывности движений.

Второй вариант. Выполнить то же, только руки направлены в стороны. При этом туловище и ноги покачиваются вправо и влево (ноги следует предварительно расставить), несмотря на то, что «Волна» выполняется сразу двумя руками .

Третий вариант этого упражнения состоит в исполнении «Волны» по направлению вверх, четвертый — вниз.

Занимающиеся должны слитно выполнить комплекс из тридцати двух движений: восемь движений вперед, восемь — в стороны, восемь — вверх и восемь — вниз. Для затруднения предложить пианисту менять темп вальса, переходя от среднего к очень медленному, затем постепенно убыстрять его и вновь вернуться к первоначальному.

Упражнение «Красить».

Построение группы — учащиеся стоят около стен зала, лицом к середине.

Педагог объясняет: «Представьте, что ваша ладонь и пальцы — щетина малярной кисти, обмакнутой в краску, а ваше предплечье — ручка этой кисти. Ею надо «красить» стену». «Ручку кисти», т.е. предплечье, надо двигать сверху вниз, и затем обратно, снизу вверх. Музыкальное сопровождение — импровизация в размере 4/4, медленная, плавная. Движение вниз выполняется за один такт, вверх — за второй.

-Исходное положение — лицом к стене, положить ладонь и пальцы правой руки на стену, выше головы. Придвинуться на такое расстояние, чтобы было удобно передвигать руку сверху вниз и обратно. Техника исполнения. Медленно вести вниз прижатую к стене ладонь и, вытянутые пальцы, а когда это движение закончится, начать движение плеча и предплечья вверх, обратив внимание на движение кисти и пальцев. Следует представить себе движение настоящей щетины в момент, когда работающий начал двигать ручку вверх, но не отнимает кисти от стены. Волосы щетины, цепляющиеся за поверхность, начнут закручиваться, начиная с концов, и затем, когда ручка будет поднята достаточно высоко, они выпрямятся вдоль по стене, но теперь будут направлены вниз и потянутся вслед за ручкой вверх . Когда маляр начнет двигать кисть вниз, то же закручивание произойдет вновь. Такие же движения нужно делать кистью и пальцами. Надо подсказать, что

	<p>движения закручивания начинаются в первых фалангах пальцев. Пальцы вначале должны согнуться в первых фалангах, затем во - вторых, наконец, в третьих. Тыльная часть ладони должна оказаться прижатой к стене. После этого кисть скользит по стене вверх. Когда предплечье начнет опускаться, пальцы согнутся в трех суставах, а затем совершенно выпрямятся, и кисть вновь будет скользить по стене, прижатой ладонью и пальцами. Это движение — главное в упражнении. Так продолжается до команды «стой!». Затем тоже выполняет левая рука, а потом — обе одновременно. Так создается первичная схема упражнения.</p>				
--	---	--	--	--	--

**К концу первого года обучения ученик должен:**

***Знать:***

- Правила техники безопасности поведения на занятиях по сценическому движению.
- Элементарные теоретические понятия: «потягивание», «фиксация», «отказ», «поддержка» и т.д.
- Комплекс упражнений на раскрепощение мышц.
- Безопасные способы растяжки мышц.
- Индивидуальные особенности своего тела и учитывать их при выполнении сценических упражнений.

***Уметь:***

- Простейшие акробатические элементы: кувырки, колёса, стойки, перекаты.
- Самостоятельно подготовить тело к выполнению физических упражнений.
- Правильно распределить нагрузку на мышцы.
- Воспроизводить посредством своего тела на сценической площадке повадки и особенности движений разных животных.
- Группироваться при выполнении различных видов падений.
- Верно выполнять подстраховку партнёра при выполнении акробатических элементов.

## Второй год обучения

Пластика – сложнейшая синтетическая дисциплина. 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.

### Цели

- Достижение абсолютной мышечной свободы, лёгкости и уверенности в работе с собственным телом, смелое освоение физических навыков, снятие зажимов и избавление от неуверенности и страха.
- Формирование навыков координации движений, реакции, динамичности, прыгучести, физической силы.
- Воспитание общей культуры поведения и общения в творческом коллективе.

### Задачи

*В обучении:*

- Расширить диапазон двигательных возможностей.
- Обучить технике выполнения сложных акробатических элементов, балансов и поддержек.
- Обучить равномерному непрерывному движению.

*В развитии:*

- Развивать гибкость и пластичность.
- Развивать творческое воображение через создание пластических и акробатических этюдов.
- Развивать способность мыслить пластически через создание этюдов и номеров.

*В воспитании:*

- Научить решать проблемные ситуации, возникающие при творческом сотрудничестве в коллективе
- Пробудить потребность к творческой деятельности.
- Воспитание пластичности и музыкальности.

N	Название раздела, темы	Количество часов 34			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Развитие правильного дыхания в движении и пластике. 1.Тренировочный бег. Построение — в круге, лицом к центру. Неходкое положение: расставить ноги на ширину плеч, несколько наклонить туловище вперед, согнуть руки в локтях, так чтобы предплечья были горизонтальны, кисти почти сжаты в кулаки. Техника исполнения. Стоя на месте, делать руками движения, как во время бега. Правая рука при взмахе вперед двигается не только вперед, но и чуть влево, а левая — вперед и чуть вправо. В локтевых суставах движений нет. Музыкальное сопровождение — тот же марш в темпе 120—130. Методические указания. Добиться свободных, ритмичных качаний рук и только в плечевых суставах.	10		10	групповой опрос, групповые этюды, репетиции  Актерские упражнения, пластические зарисовки

<p>Надо рассказать, что в беге, при наклоне тело как бы ложится на воздушную подушку, возникающую при активном движении вперед. Шея должна быть продолжением позвоночника. Голову нельзя наклонять вниз или закидывать назад: это мешает дыханию и некрасиво.</p> <p>Пробежка длительностью до одной минуты, требуя верной техники тренировочного бега. Следить за правильной постановкой стоп. Можно разрешить учащимся наклонить голову, чтобы они сами последили за ногами.</p> <p>Методические указания. Процесс освоения техники бега продолжителен и распространяется на несколько уроков. Если в помещении скользкий пол, а у учеников обувь на кожаной подошве, следует учить технике бега на носках, с последующим переходом на весь след и отталкиванием носком. Эта техника значительно сложнее бега с пятки на носок.</p> <p>Упражнение. Бег и чтение логического текста.</p> <p>Построение, длительность пробежки, музыкальное сопровождение — те же, что в предыдущем упражнении. Техника исполнения. Остановившись, группа поворачивается лицом к центру круга и произносит: «Дважды один два, дважды два — четыре, дважды три — шесть и т. д. Если ученики сами не будут делать паузу в четвертой доле каждого такта, их следует остановить, указать на ошибку и предложить выполнить упражнение второй раз, начиная с пробежки.</p> <p>Методические указания. Объяснить, что можно брать дыхание во время логической паузы в тексте; дыхание правильно, если вдох был быстрым и не перегруженным; только при естественном наполнении легких звучание будет хорошим. Рассказать о значении придыхания и показать, как оно выполняется.</p> <p>Упражнение. Бег и чтение логического текста (второй вариант).</p> <p>Все то же, что в предыдущем упражнении, но текст таблицы читать на «пять» или «шесть»: фразы будут в четыре слова и ученикам придется пользоваться только придыханием.</p> <p>Методические указания. Надо читать текст в темпе - ритме бега, сразу после остановки. Произнеся две-три фразы, начать постепенно замедлять чтение; при этом педагог должен все время напоминать о дыхании, о необходимости постепенно убавлять силу звука, перейти на шепот, а затем снова читать в голос, то в обычном темпе и с обычной силой звучания.</p> <p>Упражнение «Декорации»</p> <p>Перед тем, как дети выполняют эти упражнения, следует рассказать, что на сцене есть предметы, возле которых можно играть, но прикасаться к которым нельзя. Это кулисы и все то, что написано на холсте — деревья,</p>				
---	--	--	--	--

	кусты, колонны и т. п. Естественно, что прикосновение к такому предмету мгновенно уничтожит сценический эффект, создаваемый написанной декорацией. Необходимо быть настолько ловким, чтобы, двигаясь возле такого предмета, не задевать его. Это требует верного распределения тела в пространстве, быстрой реакции и главное — внимания.				
2.	<p>Простые двигательные навыки (осанка, походка, позы ) Упражнение. Бытовая походка с различными положениями рук. Построение — стайкой. Типичны следующие положения рук: у мальчиков _ скрещенные на груди, за туловищем в опущенные вниз; у девочек — сложенные под грудью и опущенные вниз. Эти бытовые положения не требуют описания. Когда руки опущены вниз, необходимо, чтобы были свободны плечи, предплечья, кисти и пальцы; ладони должны быть повернуты к бедрам. Музыкальное сопровождение. Импровизация в размере 4/4, медленная, с акцентами на первой и третьей четвертях. Ходьба выполняется в половинах. Техника исполнения. Когда группа подойдет к концу зала, педагог останавливает движение и объясняет, что по команде «правый поворот» (или левый) надо повернуться на 180 градусов примерно за четыре шага по дуге вправо (или влево) и продолжать движение вперед, направляясь к месту, откуда была начата ходьба. Когда группа подойдет к противоположной стороне зала, педагог опять дает команду повернуться. Выполняя поворот, ученики меняют положение рук по команде «руки на грудь», «руки, за спину» или «руки вниз». Когда руки опущены, они должны покачиваться в ритме шагов. Часто руки закрепощаются — ладонь сжата в кулак или, наоборот, напряженно вытянуты пальцы. Надо подать команду «освободить руки». По этой команде ученики должны небольшим, быстрым движением в плечевых суставах, приподнять руки и свободно бросить их вниз. Надо как бы встряхнуть руки. а затем останавливаться по музыкальному сигналу. Необходимо сказать, что при медленных темпах руки должны быть на груди или за спиной, при быстрых они должны быть опущены вниз и плавно качаться в ритме шагов. При движении правой ногой левая рука должна двинуться вперед, а правая — назад. Если же у ученика одновременно движется вперед правая рука и нога или левая нога и рука, нужно остановить ходьбу и попросить его рассказать, как сочетаются в походке движения рук и ног, а затем предложить ему сознательно двинуть вперед левую руку в момент, когда пойдет правая нога. Если этот совет не поможет, следует предложить вообще не махать руками, о них не думать, но не затягивать мышцы: руки сами начнут выполнять естественно правильные движения.</p>	10		10	<p>групповой опрос, групповые этюды, репетиции</p> <p>Актерские упражнения, пластические зарисовки</p>

	<p>В пределах одного урока совершенствованием осанки и походки надо заниматься от 12 до 15 минут.</p> <p>Упражнение. Бытовая походка и наблюдение за вымышленными предметами.</p> <p>Ученики должны представить себе, что они живут в XIX веке, находятся во дворце и ждут выхода некоего лица, пригласившего их. Друг с другом незнакомы. В помещении, где они находятся, прекрасный лепной потолок, паркет красивого рисунка, картины, скульптура. Чтобы чем-то занять себя, присутствующие рассматривают все это, Музыкальное сопровождение и техника исполнения— те же, что и в предыдущем упражнении. Учащиеся в меру своей фантазии должны представить себе дворцовый зал, обстоятельства ожидания и действовать соответствующим образом.</p>				
3.	<p>Вокально-двигательная координация</p> <p>2. Упражнение. «Белеет парус одинокий».</p> <p>Усложнение.</p> <p>Пианист исполняет отрывок</p> <p>а) Техника исполнения. Выполнить полную цепь движений руками без перерыва четыре раза — это будет соответствовать размеру упражнения.</p> <p>Методические указания. Обратит внимание на то, что в двух местах окончание цепи совпадает с концами музыкальной фразы, в двух не совпадает. При повторных упражнениях предложить закрыть глаза: отсутствие зрительного анализатора крайне затрудняет выполнение этой сложной координации руками, но усиливает мышечные ощущения. Добиться полуавтоматического исполнения этой техники. Для затруднения при каждом новом повторении смысл поворачивать группу на 90 градусов.</p> <p>б) Построив группу возле рояля, предложить читать текст стихотворения М. Ю. Лермонтова «Белеет парус одинокий» под музыку, уже известную ученикам. В упражнении предлагается следующее распределение слов.</p> <p>I четверть II четверть III четверть IV четверть  Белеет парус одинокий (пауза)  В тумане моря голубом. (пауза)  Что ищет он в стране далекой?  Что кинул он в краю родном?  Играют волны, ветер свищет,  И мачта гнется и скрипит, (пауза)  Увы, он счастья не ищет (пауза)</p> <p>Продолжение</p> <p>I четверть II четверть III четверть IV четверть  И не от счастья (пауза) бежит. (пауза)  Под ним струя светлей лазури,  Над ним луч солнца золотой. (пауза)  А он, мятежный, просит бури,</p>	5		5	<p>групповой опрос, групповые этюды, репетиции</p> <p>Актерские упражнения, пластические зарисовки</p>

	<p>Как будто в бурях есть покой.          Когда текст прочитан, нужно работать над ним по четверостишиям, анализируя видения, события, действия. Только после такого разбора можно прочитать стихотворение под музыку не менее 2—3 раз.</p> <p>в) Группа строится стайкой и, поставив руки на пояс, идет вперед, а потом назад, читая стихи. Ходьба в четвертях. Такое исполнение не трудно, но возможны ошибки в ритмическом размещении текста. Когда упражнение выполнено верно, предложить ходьбу в половинах, что значительно труднее. Читать, стоя на месте, и начать движение вперед со слов «Играют волны», а со слов «Под ним струя...» идти назад. Требовать, чтобы ученики обязательно запомнили это условие.</p>				
4.	<p>1.Акробатика.          Упражнение. Два кувырка вперед, лечь, «мост», лечь, сесть, кувырок назад, отойти.          Это упражнение выполняется также за восемь тактов вальса. Техника исполнения. Переход от первого кувырка ко второму должен быть непрерывным, его нужно выполнить за два вальсовых такта. Как только прямые ноги после второго кувырка прикоснутся к мату, руки и ноги одновременно принимают подготовительное положение перед «мостом» — это делается на третьем такте. «Мост» выжимается на четвертом такте. На пятом следует медленно лечь на мат, на шестом — сесть, вытянув ноги, на седьмом — сделать кувырок назад, на восьмом — отойти в сторону.          Упражнение. Кувырок через одну руку.          Установка матов и построение группы те же, что в обучении обычному кувырку.          а)Первое подготовительное упражнение. Построение — стайкой, подальше друг от друга. Исходное положение — сесть на пол с вытянутыми вперед ногами. Затем стопу левой ноги поставить возле таза, бедром и голенью лечь на пол. Потом прямой правой ногой надо накрыть сверху стопу левой ноги. Теперь надо лечь спиной на пол, руки вытянуть вдоль тела и упереться ладонями в пол. Техника исполнения. Сохраняя положение ног, поднять их вверх, затем, опуская ноги, сесть, после чего встать на колено левой ноги. Правая нога при этом стопой должна упираться в пол (ее голень вертикальна), затем надо снова лечь на спину, подняв ноги в указанном положении; далее, опуская ноги и поднимая туловище, опять встать на колено левой ноги. Прodelать это несколько раз. Музыкальное сопровождение — медленный вальс. Упражнение выполняется за два такта. Затем то же упражнение следует выполнять так, чтобы вставать на правое колено.          Методические указания. В этом упражнении учащиеся</p>	4		4	<p>групповой опрос, групповые этюды, репетиции</p> <p>Актерские упражнения, пластические зарисовки</p>



	<p>ложатся на непокрытый пол. Возникающие при этом небольшие болевые ощущения — безвредны, и к ним скоро привыкают. Важно приучить ученика к подобным ощущениям, чтобы он не замечал их; кроме того, он найдет приспособления, которые помогут уменьшить боль: это плавность выполнения, умение держать круглую спину и верная мышечная напряженность всего тела.</p> <p>б) Второе подготовительное упражнение. Первая шеренга делает кувырок на матах и, закончив его, принимает положение, разученное в предыдущем упражнении. Повторить несколько раз, с тем чтобы правильное окончание стало привычным.</p> <p>в) Третье подготовительное упражнение. Построение — стойкой. Техника исполнения. Сделать правой ногой шаг вперед, стопу повернуть влево; перенести на эту ногу вес тела, выставить вперед правую руку ладонью вперед, пальцы повернуты влево; согнуть туловище вперед-вниз так, чтобы ладонь руки оперлась о пол. Для этого надо слегка согнуть колени, а подбородок наклонить к груди. Из этого положения хочется сделать кувырок, но надо выпрямиться и несколько раз повторить эти движения. При этом туловище не должно поворачиваться боком к полу.</p> <p>г) Основное упражнение. Построение группы — шеренгами; первая становится на расстоянии одного шага от матов. Техника исполнения: сделать шаг вперед правой ногой, стопу повернуть влево, затем выставить правую руку вперед, наклониться и сделать кувырок, опираясь о мат только правой рукой. Окончить кувырок стойкой на левом колене. Затем то же упражнение выполнять, действуя левой рукой и ногой.</p>				
5.	<p>Пластика. Этюды</p> <p>Упражнение «Схватить — бросить».</p> <p>Исходное положение — свободная стойка, руки перед туловищем на уровне живота, ладони направлены вперед. Схватить одновременно двумя руками какой-нибудь сыпучий материал — снег, песок (каждой рукой самостоятельно), а затем бросить его в нужном направлении. Бросать надо резким коротким движением, широко раскрывая пальцы. Музыкальное сопровождение — в среднем темпе, звучание резкое.</p> <p>Методические указания. Хватательные движения — наиболее простой для человека навык. Именно поэтому этюды начинаются с упражнения «Схватить — бросить». Когда будет освоена эта схема, надо добиваться, чтобы хватательное движение было сделано с большим волевым посылом, обязательно с представлением о том, какой это материал, куда и для чего его бросают. Все движения обязательно должны выполнять конкретную задачу. Например, бросают воображаемую палку так, чтобы ее мог «поймать»</p>	5		5	<p>групповой опрос, групповые этюды, репетиции</p> <p>Актерские упражнения, пластические зарисовки</p>

<p>сначала воображаемый, а затем и реальный партнер, или так, чтобы воображаемый партнер явно не мог ее поймать, или «разведчик» схватил в горсти песок и швырнул его в лицо врагу, или группа играет в снежки. При выполнении подобных заданий необходимо сохранять темпо-ритмическую согласованность с музыкой. Если руки будут действительно выполнять задачу, они обязательно станут выразительными. Упражнение следует разучивать не более пяти минут в уроке, а тренироваться — не более одной. Для затруднения нужно изменять темп.</p> <p>Упражнение. «Мухи».</p> <p>Исходное положение — свободная стойка, локти согнуты, кисти на уровне живота, ладони вверх и перед собой. Надо рассказать, что каждой рукой нужно поймать по воображаемой мухе, а затем, медленно разжимая пальцы, обнаружить, что поймать и раздавить их не удалось. Техника исполнения. Быстрым коротким движением (как бы хватая мух), сжать пальцы обеих рук так, чтобы подушечки всех пальцев, кроме большого, оказались прижатыми к ладоням возможно ближе к лучезапястным суставам. Затем следует протянуть подушечки пальцев по ладони, последовательно разгибая суставы, как бы растирая мух. Когда пальцы совершенно разогнутся, обнаружится, что мухи не попались. Тогда надо хватать следующую пару и снова обнаружить, что мух нет. Цикл движений — мгновенное хватание и медленное, постепенное раскрытие пальцев надо выполнять в течение одной минуты. Музыкальное сопровождение — в размере 3/4, медленное, тягучее, но с резким акцентом на первой четверти. Момент хватания должен совпадать с первой четвертью такта, движение пальцев — от второй до пятой четверти, а в шестой — небольшая пауза с открытыми ладонями. Этим последним движением следует, как бы сказать: «А мух-то нет!»</p> <p>Методические указания. После того, как будет отработана техника хватательного жеста и медленное протаскивание пальцев по ладони, следует сказать, что можно «хватать мух» в любой точке пространства вокруг себя, но не сходя с места". Размер этого движения не ограничен, а движения растирания мух, наоборот, ограничены по времени и в пространстве. Время диктуется музыкой, а пространство — размером ладоней. Жест, показывающий, что мух нет, может быть обращен к любому из присутствующих.</p> <p>Упражнение «Пружинки».</p> <p>Исходное положение — то же, что в упражнении «Мухи». Надо рассказать, что это упражнение по подбору движений противоположно предыдущему. Первое действие — сжатие пальцев в кулак, второе — их быстрое распрямление. Надо представить себе, что</p>				
--	--	--	--	--

<p>перед каждым учеником две пружинки. Поднеся к ним кисти снизу, надо сжимать пружинки пальцами, преодолевая их сопротивление. Чем сильнее сжимаются пружинки, тем большее сопротивление они оказывают. Это означает, что пальцы должны постепенно увеличивать усилие. В момент, когда руки вот-вот сожмут пружинки, пальцы не выдержали их сопротивления, ослабли и раскрылись, а пружинки выскочили из рук вверх. Техника исполнения — постепенно и медленно, но с силой сгибать суставы пальцев. В момент полного сжатия мгновенно и с силой раскрыть их. Затем как бы поймать падающие после взлета пружинки, каждую в свою руку, и начать сжимать снова. Музыкальное сопровождение — в размере <math>\frac{3}{4}</math>, медленное. На протяжении первых трех четвертей сжимают пружинки, на четвертой четверти (в музыке — резкий акцент) пальцы должны мгновенно раскрыться, на пятой — пауза, на шестой — пружинки надо поймать. Упражнение выполнять в пределах одной — полутора минут.</p> <p>Методические указания. После того, как была разучена техника упражнения, надо сказать, что пружинки могут находиться на любой высоте — горизонтально, вертикально, наклонно, одна возле другой, на некотором расстоянии одна от другой и т. п. Брать их можно снизу, сверху, или сбоку, но всегда в соответствии с конкретным заданием. На примере этого упражнения возникает представление о возможном разнообразии движений рук, берущих предмет. В финальной фазе этого упражнения — когда выскакивают пружинки — возможны различные оценки этого явления: «какая досада — вырвались», или «ой, чуть не в лицо», или «ах, прямо в потолок» и т. п. Учить технику упражнения следует не более пяти минут, тренировать в уроках — не более двух.</p>				
--	--	--	--	--

**К концу второго года обучения воспитанник должен:**

***Знать:***

- комплекс подготовительных упражнений к выполнению сложных элементов;
- 10-12 видов растяжки ног, рук, спины;
- понятия «баланс», «сет», «поддержка»;
- технику выполнения освоенных акробатических элементов
- технику безопасности поведения на занятиях по пластике

***Уметь:***

- выполнять простые и сложные поддержки;
- выполнять 8-12 видов балансов (одиночные, парные, групповые);
- воссоздать в этюде узнаваемый пластический образ, взятый из окружающего мира;
- через пластические образы выражать свой взгляд на действительность; провести полный комплекс разминки и растяжки;
- объяснить технику выполнения балансов, поддержек, акробатических элементов.

## Третий год обучения

### Задачи

#### *В обучении:*

- Расширить диапазон двигательных возможностей.
- Развитие правильного дыхания в движении, пластике ,используя словесное действие.
- Обучить технике выполнения сложных акробатических элементов, балансов и поддержек. Сеты.
- Обучить равномерному непрерывному движению. Использование декораций и реквизита в движении.

#### *В развитии:*

- Развивать гибкость и пластичность.
- Развивать творческое воображение через создание пластических и акробатических этюдов.
- Развивать способность мыслить пластически через создание этюдов и номеров.
- Развить физические возможности тела, свободу в обращении со своим физическим аппаратом.

#### *В воспитании:*

- Научить решать проблемные ситуации, возникающие при творческом сотрудничестве в коллективе между мальчиками и девочками.
- Пробудить потребность к творческой деятельности.
- Воспитание пластичности и музыкальности.
- Воспитать дух командности, взаимовыручки и поддержки в группе.

N	Название раздела, темы	Количество часов 34			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<p>Развитие правильного дыхания в движении и пластике.</p> <p>1.Тренировочный бег.</p> <p>Упражнение. Декорация.</p> <p>а)Первый вариант. Построение группы — в колонне по два, но так, чтобы в каждой паре один стал за другим. Рассказать, что первый будет изображать «декорацию», к которой нельзя прикасаться. Второй — играющего возле нее актера. Техника исполнения. Все пары идут по кругу семь шагов, на восьмой доле дву-такта все останавливаются. Первый должен быть неподвижен, второй обегает вокруг первого полтора круга и становится впереди. Затем они меняются ролями. Тренируются в этом простом упражнении, постепенно повышая темп бега.</p> <p>б)Второй вариант. Надо выполнять то же, что в первом варианте, но обегать вокруг декорации следует два с половиной круга. Это трудно, если первый номер не помогает второму тем, что отодвигается в противоположные стороны. Для удачного выполнения обегавший должен присесть и этим уменьшить инерцию, развивающуюся при движении по кругу. Это упражнение весьма активно действует на дыхательную и сердечно-сосудистую систему.</p> <p>в)Третий вариант. Все то же, что во втором варианте, но</p>	10		10	<p>групповой опрос, групповые этюды, репетиции</p> <p>Актерские упражнения, пластические зарисовки</p>

	<p>«декорация» — теперь из сказки, она передвигается по кругу вперед. Ее следует обегать сначала полтора круга, а затем два с половиной — и не задевать. Это еще более трудное упражнение.</p> <p>г) Четвертый вариант. Первый номер изображает статую, и принимает позы. Это новое затруднение, так как позы статуи потребуют специальных движений.</p> <p>д) Пятый вариант. Передний останавливается в позе — ноги врозь. Второй за восемь четвертей должен проползти у него между ногами, обежать вокруг левой ноги и снова проползти. Затем все идет семь шагов вперед, и все начинается сначала.</p> <p>е) Шестой вариант. То же, что в V варианте, но надо проползти между ног, обежать вокруг левой, снова проползти, обежать вокруг правой ноги стоящего и снова проползти, выполняя это за то же время, т.е. за восемь четвертей. Это очень трудное по скорости, ловкости и нагрузке упражнение.</p> <p>Методические указания. После каждого такого упражнения дается мерный бег 30—40 секунд, а затем дыхательные — в виде произнесения отдельных слов или логического текста.</p> <p>Общие указания к упражнениям темы «сбег и дыхание». По мере освоения техники правильного дыхания и его тренированности следует увеличивать длительность пробежки до 60—80 секунд, а в дальнейшем несколько повышать общий темп бега.</p> <p>Для усиления физиологической нагрузки следует постепенно включать в бег поскоки различного вида.</p>				
2.	<p>Простые двигательные навыки (осанка, походка, позы) Упражнение. Бытовая походка со сменой скорости, движения. Предложить пианисту импровизировать рисунок в темпе 60. Техника исполнения. Идти вперед в этом ритмическом рисунке, сохраняя правильную осанку и походку. Затем идти назад, потом поворотом по дуге вправо и влево. Все изменения направления движения исполняются по команде преподавателя. Далее надо предложить самостоятельно выполнить эти движения (вперед, назад, направо, налево, прямолинейно и по дугам), соблюдая ритмический рисунок. В заключение следует дать затруднение: в первом такте двигаться непрерывно, во втором — на половинах передвигаться только на первой и третьей четвертях, а на второй и четвертой останавливаться. Эти затруднения потребуют более активно контролировать ходьбу. При удачном выполнении этого задания предложить пианисту менять темп в пределах 60—40—80. Переходы от одной скорости к другой должны быть постепенными.</p> <p>Упражнение. Бытовая походка и наблюдение за присутствующими.</p> <p>Построение, техника движений и музыкальное</p>	10		10	<p>групповой опрос, групповые этюды, репетиции</p> <p>Актерские упражнения, пластические зарисовки</p>

	<p>сопровождение — те же, что и в предыдущем упражнении. Каждый ученик должен выбрать себе объект для наблюдения из числа присутствующих. При выполнении ритмической ходьбы это наблюдение должно выполняться так, чтобы тот, за кем наблюдают, этого не замечал. Следует предупредить, что упражнение будет длиться одну минуту. Через минуту надо остановить группу; подойти к одному из учеников, повернуть его спиной к остальным и спросить, за кем он вел наблюдение и что он заметил в этом человеке. Ученик должен назвать имя или фамилию человека, за которым наблюдал, а затем рассказать о тех особенностях в его внешности, которые он увидел.</p> <p>Методические указания. По количеству деталей и точности описания можно судить о памяти и степени внимательности этого ученика. На уроке нет смысла опрашивать более одного-двух учеников, поскольку остальные, узнав сущность упражнения, начнут рассматривать свой объект, пользуясь паузой. При повторении этого упражнения в следующем уроке все будут вести наблюдение тщательнее. Кроме того, при повторении упражнения нужно выяснить у присутствующих, не заметил ли кто-нибудь из них наблюдения за собой; если такой факт был, следует уточнить у названного ученика, за кем он наблюдал. Подобные вопросы еще более усилят настороженность занимающихся. Упражнения такого плана хорошо» тренируют рассредоточенное внимание, ритмичность и память.</p>				
3.	<p>Вокально-двигательная координация Упражнение «Белеет парус одинокий» - усложнение.</p> <p>а) Стоя на месте, читать первые четыре строки и сделать руками разученную цепь движений. Добиваться точности совпадений слов и движений. Читать следующие четыре строки, продолжая движения руками, но включить ходьбу вперед в половинах. Повторить несколько раз, поскольку это сочетание по координации довольно трудно. Ученики становятся в положение «восемь» и, продолжая выполнять сочетания движений руками, идут назад в половинах, читая, стихотворение со слов «Под ним струя...». Эту часть упражнения также следует хорошо освоить. В заключение надо прочесть все стихотворение, выполняя упражнение руками и ногами.</p> <p>б)Прежде чем работать над движениями, добиться художественного исполнения текста: верных ударений, фразировки по логике, действию и видениям. Проверить, насколько ученики понимают содержание слов и фраз. Есть смысл спросить, что они видят в строчках: «Под ним струя светлей лазури. Над ним луч солнца золотой». Спросить, как они понимают слово «лазурный» и т. д. Очень важно, чтобы третья и</p>	5		5	<p>групповой опрос, групповые этюды, репетиции</p> <p>Актерские упражнения, пластические зарисовки</p>

четвертая строки произносились вопросительно. Требовать темпо - ритмических усиления на втором четверостишии. Только после такого анализа можно применять упражнение для более высокого тренажа.

Когда упражнение исполнено дважды, педагог должен прослушать текст, повернувшись спиной к группе. Если будет впечатление, что стихи прочитаны, подлинно художественно, можно считать, что техника движений достигла полуавтоматизма, при котором сознание актера освободилось от управления скелетной мускулатурой и занято текстом.

в) Построение группы: колонна по три. Расстояние между колонками не менее двух метров. Повторить исполнение стихов с движениями рук и ходьбой вперед и назад по установленному рисунку. Затем педагог должен занять такое место, чтобы все занимающиеся могли его видеть. Можно встать на возвышение. Объяснить, что дальнейшее содержание упражнения состоит в том, чтобы читать текст только по команде, которую педагог подает жестом. Объяснить, что читать будут или все ученики, или только стоящие в той или иной колонне. Если читает вторая колонна, то ученики в первой и третьей должны молчать. Движения выполняют все. Педагог должен жестом менять читающую колонну, когда произносится последний слог последнего слова данной строки. Подача команды раньше времени или опоздание с ней приведут к ошибке в выполнении. Опоздав с текстом, ученики обязательно нарушат схему движений.

Команды подаются следующим образом. Педагог, поднимая руки, говорит этим жестом: «Читайте все!» В первой строке на слоге «кий» он убирает левую руку вниз, а правой показывает, что читать следует третьей колонне. Во второй строке на слоге «бом» опускает правую руку, показывая левой, что читать следует второй колонне и т. д. Жест, которым отдается команда, должен быть активен и точен по направлению и времени. Нельзя однообразно повторять команды: читает первая колонна, потом вторая, потом третья и опять первая, вторая и т. д. Ученики не должны знать, на какую колонну падет выбор — это заставит их не ослаблять внимания.

Если появится какая-нибудь ошибка, надо немедленно остановить группу и начать упражнение сначала. Основное затруднение — подача команды не на конце строк, а в любом месте текста, без всякой логики, что очень обостряет внимание и координацию движений и речи. Так, например, группа читает строку «Белеет парус одинокий». Команда на перемену читающих может быть подана на слоге «рус», в следующей строке «В тумане моря голубом» — на слоге «не» или «ря» и т. д. Чем неожиданнее будут команды, тем больше пользы

	<p>принесет упражнение; кроме того, между ведущим и исполнителями устанавливается подлинное общение.</p> <p>г) Ведущим становится ученик. Он должен начать упражнение возгласом «и!», обращенным к пианисту, и жестом рук, обращенным к ученикам. Жест должен быть ритмически верен, целенаправлен, смел, точен. Смотреть нужно в ту сторону, куда направлены руки; если рука направлена к правой колонне, а глаза — к соседней, читающие обязательно растеряются, потому что такое поведение нарушает привычную людям логику. Следует подсказать, что глаза должны увидеть новый объект раньше, чем жест руки скажет: «Действуйте!»</p>				
4.	<p>1. Акробатика.</p> <p>а) Упражнение 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.</p> <p>б) Упражнение 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. Упражнение. Три кувырка вперед через одну руку с поворотами. Техника исполнения. Кувырок вперед через одну руку; выйти правой ногой вперед, выставляя 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.</p>	4		4	<p>групповой опрос, групповые этюды, репетиции</p> <p>Актерские упражнения, пластические зарисовки</p>
5.	<p>Пластика. Этюды</p> <p>Упражнение «Вытирать зеркало сразу двумя руками».</p> <p>Первый вариант. Положить руки на поверхность «зеркала» — правую в верхний правый угол, левую — в верхний левый угол. Движения вытирания вначале будут направлены друг к другу. На середине зеркала руки встретятся и далее будут расходиться, затем снова встретятся и т. д. В четвертом движении руки разойдутся в стороны, но будут уже внизу. Движения вверх исполняются также за четыре штриха, но руки</p>	5		5	<p>групповой опрос, групповые этюды, репетиции</p> <p>Актерские упражнения, пластические</p>



<p>вытирают зеркало тыльной стороной ладоней.</p> <p>-Второй вариант. Исходное положение — широко расставленные ноги параллельны плоскости зеркала. Согнуть левое колено, наклонить туловище влево и положить обе руки на поверхность зеркала в левый верхний угол так, чтобы правая была выше левой. Техника исполнения. Выпрямляя левую и сгибая колено правой ноги и наклоняясь туловищем вправо, выполнить первый горизонтальный штрих из левого угла в правый. Далее описать обеими ладонями дуги вниз, причем левая — меньшую, правая — побольше. Во втором штрихе левая ладонь окажется над правой, в третьем, после поворота, снова правая окажется над левой и в заключение опять левая будет над правой. Движения снизу вверх исполняются по той же схеме, но тыльной стороной обеих ладоней,</p> <p>Методические указания. Когда разучены все варианты этого упражнения, педагог начинает требовать точного выполнения движений в устанавливаемом им пространстве (воображаемом). Зеркало может быть очень маленьким или огромным, или очень высоким, но совсем узким. Только точными по размеру движениями учащиеся могут передать зрителю размеры зеркала. Для затруднения следует предложить пианисту менять скорость музыкального сопровождения.</p> <p>Тренировать можно все варианты и со всеми затруднениями, но не более трех минут в одном уроке.</p> <p>Упражнение. «Зеркало с партнером».</p> <p>Построение—парами друг перед другом, на расстоянии в 100—130 см. Один из учеников протирает зеркало, второй играет его изображение в этом зеркале. Техника исполнения. Играющий изображение должен в точности повторять все движения протирающего зеркало. Если протирающий ставит правую руку в верхний левый угол, изображающий туда же подносит свою левую руку. Тела обоих должны двигаться синхронно. Наибольшая трудность выпадает на долю отражающего, поскольку он должен улавливать все детали движений протирающего и стараться полностью им соответствовать. Первый этап тренировки — протирание правой или левой рукой. Значительно сложнее вариант, когда работают обе руки одновременно. Еще более трудно отображение движений, когда протирающие руки двигаются из разных углов сначала навстречу друг другу», а затем в стороны. В этом варианте нужно подсказать отображающим, что их глаза должны быть направлены на партнера, а не на его руки (движения его рук будут улавливаться периферическим зрением). Тренаж в этом упражнении выражается в смене партнеров. При одинаковой схеме у каждого протирающего будут обязательно свои детали, которые должен замечать и выполнять отображающий.</p>				<p>ие зарисовки</p>
--	--	--	--	-------------------------

<p>Заключительный этап упражнения — исполнение без музыки. Ученики принимают исходное положение и по команде начинают вытирать зеркало. Поскольку нет музыки, ведущий будет действовать в собственном темпо-ритме, а изображающий может подражать ему, только наблюдая за его движениями. Слуховое восприятие в этом варианте изображающему не помогает. Здесь нужна огромная внимательность и отличная реакция. «Живой» партнер должен действовать экономичными и точными движениями.</p> <p>После выполнения этого упражнения можно перейти на выполнение простейших бытовых действий, которые, отображающему заранее, неизвестны. Например, ведущий правой рукой вынимает из кармана гребенку и проводит ею по волосам, затем левой рукой приглаживает волосы, потом пальцами левой руки проводит по гребенке, снимая с нее волосы, и кладет ее в карман. Играющий отображение повторяет все то, что делает «живой». Затем партнеры меняются ролями.</p> <p>Методические указания. Даже при весьма посредственном выполнении это упражнение приносит огромную пользу, заставляя предельно внимательно следить за движениями партнера и мгновенно их повторять. Развивается реакция, наблюдательность, ритмичность. Тренаж усиливается сменой партнеров.</p> <p>Упражнение «Да — нет».</p> <p>Построение — стайкой. Исходное положение — свободная стойка, руки согнуты так, чтобы предплечья находились на уровне пояса и были почти прижаты к телу, кисти свободно опущены вниз. При этом положении ладони будут направлены к себе, указательные пальцы обеих рук должны почти прикасаться друг к другу. Техника исполнения. Направляя кисти к себе, надо круговым движением развернуть ладони вверх. Пальцы при этом должны быть вытянуты, но не напряжены.</p> <p>Сгибая лучезапястный сустав вверх к себе, надо сделать кистями круговое движение так, чтобы ладони оказались направленными вперед.</p> <p>Исполнять эти движения следует в медленном темпе, добиваясь четкости и свободы; надо чуть задерживаться в конечных моментах первой и второй фаз. Далее при развороте руки нужно как бы сказать: «А у меня руки чистые», или «Прошу вас, садитесь», или «Дайте это мне» и т. д. Поворачивая руки в обратном направлении и показывая воображаемому партнеру ладони, надо сказать: «А у меня все-так» руки чистые», или «Стойте *», или «Садитесь», или «Вы мне не нравитесь» и т. п. Надо пояснить, что само по себе разворачивание кистей в том или ином направлении — только моторное упражнение, полезное тем, что оно развивает кисти, но если его выполнять с определенной задачей, оно может</p>				
--	--	--	--	--

превратиться в действие — Это и делает руки актера выразительными. Музыкальное сопровождение — медленный вальс . Каждое движение исполняется на протяжении одного такта.				
--	--	--	--	--

**К концу третьего года обучения ученик должен:**

***Знать:***

- комплекс подготовительных упражнений к выполнению сложных элементов;
- 10-12 видов растяжки ног, рук, спины;
- понятия «баланс», «сед», «поддержка»;
- технику выполнения освоенных акробатических элементов
- технику безопасности поведения на занятиях по пластике

***Уметь:***

- выполнять простые и сложные поддержки;
- выполнять 8-12 видов балансов (одиночные, парные, групповые);
- воссоздать в этюде узнаваемый пластический образ, взятый из окружающего мира;
- через пластические образы выразить свой взгляд на действительность;
- провести полный комплекс разминки и растяжки;
- объяснить технику выполнения балансов, поддержек, акробатических элементов.

## Четвертый год обучения

### Задачи

*В обучении:*

- Расширить диапазон двигательных возможностей, применяя знания, полученные на занятиях физкультуры.
- Совершенствование физических и психофизических качеств
- Развитие правильного дыхания в движении, пластике, используя словесное действие.
- Обучить технике выполнения сложных акробатических элементов, балансов и поддержек. Сеты.
- Обучить равномерному непрерывному движению. Использование декораций и реквизита в движении.
- Научить всему комплексу упражнений и приёмов, необходимых для работы над пластическим воплощением образа;

*В развитии:*

- Развивать гибкость и пластичность.
- Развивать творческое воображение через создание пластических и акробатических этюдов.
- Развивать способность мыслить пластически через создание этюдов и номеров.
- Развить физические возможности тела, свободу в обращении со своим физическим аппаратом.

*В воспитании:*

- Воспитать социально адекватную личность, способную к активному творческому сотрудничеству;
- Воспитывать в учащихся творческую потребность постоянного самосовершенствования культуры тела путём индивидуального тренинга и самосовершенствования;
- Воспитать дух командности, взаимовыручки и поддержки в группе.

N	Название раздела, темы	Количество часов 34			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<p>Развитие правильного дыхания в движении и пластике.</p> <p>1.Тренировочный бег.</p> <p>Упражнение Ходьба по доске высоко поднятой скамейки и соскок боком.</p> <p>Соскок боком является начальной техникой для выполнения падения сверху вниз. Техника исполнения — та же, что и в предыдущем упражнении, но перед соскоком следует остановиться обеими стопами на правом (или левом) краю доски и, не поворачиваясь вправо (или влево), соскользнуть с доски вниз. Техника этого движения: ученик наклоняется боком вправо (или влево) так, чтобы тело начало терять точку опоры; тогда, если ослабить голеностопные суставы, ноги сами скользнут вниз. Наклон туловища должен быть таким, чтобы в полете можно было повернуться боком к стенке. Приземляться лицом в зал. Этот момент наиболее</p>	10		10	<p>групповой опрос, групповые этюды, репетиции</p> <p>Актерские упражнения, пластические зарисовки</p>

	<p>опасен и требует обстоятельной подготовки.</p> <p>Методические указания. Сочетание ходьбы на высоте с прыжком в глубину и с поворотом в дальнейшем очень облегчат изучение техники падения сверху вниз. При первых исполнениях ученик должен обстоятельно подготавливаться к выполнению соскальзывающего движения, при повторных — эти подготовительные движения должны становиться все менее заметными.</p> <p>Упражнение Ходьба на высоте с движениями рук, Установка снаряда — положить один конец скамейки на стул, другой — на коня (или боковую сторону куба); один конец второй скамейки на коня, другой зацепить за перекладину стенки на высоте 200 см. Техника исполнения: стоя на полу, вся группа повторяет руками какое-либо упражнение на координацию; затем с этими же движениями рук ученик идет по скамейке в четвертях; дойдя до стенки, спускается по ней и приходит к месту, откуда началось упражнение.</p> <p>Упражнение Ходьба по скамейке с движениями рук и чтением текста таблицы умножения или песней.</p> <p>Содержание этого упражнения то же, что и в предыдущем, но при его выполнении ученик либо читает текст таблицы умножения, либо поет знакомую песню, так как он делал это в специальных упражнениях на развитие рече- или вокально-двигательных координации.</p> <p>Методические указания. Это сложное упражнение. Очень трудно переключиться с ходьбы по скамейке на лазание вниз по стенке и на ходьбу по полу, причем строго в одном темпе.</p> <p>Это упражнение — заключительное. Выполняя его, надо следить за правильной дикцией, за опорой в звуке, за правильной интонацией, за тем, чтобы текст произносился осмысленно. Словесное действие — главное в этом упражнении.</p>				
2.	<p>Простые двигательные навыки (осанка, походка, позы )</p> <p>Упражнение. Бытовая походка со сменой скорости, движения. Предложить пианисту импровизировать рисунок в темпе 60. Техника исполнения. Идти вперед в этом ритмическом рисунке, сохраняя правильную осанку и походку. Затем идти назад, потом поворотом по дуге вправо и влево. Все изменения направления движения исполняются по команде преподавателя. Далее надо предложить самостоятельно выполнить эти движения (вперед, назад, направо, налево, прямолинейно и по дугам), соблюдая ритмический рисунок. В заключение следует дать затруднение: в первом такте двигаться непрерывно, во втором — на половинах передвигаться только на первой и третьей четвертях, а на второй и четвертой останавливаться. Эти затруднения потребуют более активно контролировать ходьбу. При удачном выполнении этого задания</p>	10		10	<p>групповой опрос, групповые этюды, репетиции</p> <p>Актерские упражнения, пластические зарисовки</p>

	<p>предложить пианисту менять темп в пределах 60—40—80. Переходы от одной скорости к другой должны быть постепенными.</p> <p>Упражнение. Бытовая походка и наблюдение за присутствующими.</p> <p>Построение, техника движений и музыкальное сопровождение — те же, что и в предыдущем упражнении. Каждый ученик должен выбрать себе объект для наблюдения из числа присутствующих. При выполнении ритмической ходьбы это наблюдение должно выполняться так, чтобы тот, за кем наблюдают, этого не замечал. Следует предупредить, что упражнение будет длиться одну минуту. Через минуту надо остановить группу; подойти к одному из учеников, повернуть его спиной к остальным и спросить, за кем он вел наблюдение и что он заметил в этом человеке. Ученик должен назвать имя или фамилию человека, за которым наблюдал, а затем рассказать о тех особенностях в его внешности, которые он увидел.</p> <p>Методические указания. По количеству деталей и точности описания можно судить о памяти и степени внимательности этого ученика. На уроке нет смысла опрашивать более одного-двух учеников, поскольку остальные, узнав сущность упражнения, начнут рассматривать свой объект, пользуясь паузой. При повторении этого упражнения в следующем уроке все будут вести наблюдение тщательнее. Кроме того, при повторении упражнения нужно выяснить у присутствующих, не заметил ли кто-нибудь из них наблюдения за собой; если такой факт был, следует уточнить у названного ученика, за кем он наблюдал. Подобные вопросы еще более усилят настороженность занимающихся. Упражнения такого плана хорошо» тренируют рассредоточенное внимание, ритмичность и память.</p>				
3.	<p>Вокально-двигательная координация</p> <p>Упражнение «Белеет парус одинокий» - усложнение.</p> <p>а) Стоя на месте, читать первые четыре строки и сделать руками разученную цепь движений. Добиваться точности совпадений слов и движений. Читать следующие четыре строки, продолжая движения руками, но включить ходьбу вперед в половинах. Повторить несколько раз, поскольку это сочетание по координации довольно трудно. Ученики становятся в положение «восемь» и, продолжая выполнять сочетания движений руками, идут назад в половинах, читая, стихотворение со слов «Под ним струя...». Эту часть упражнения также следует хорошо освоить. В заключение надо прочесть все стихотворение, выполняя упражнение руками и ногами.</p> <p>б)Прежде чем работать над движениями, добиться художественного исполнения текста: верных ударений,</p>	5		5	<p>групповой опрос, групповые этюды, репетиции</p> <p>Актерские упражнения, пластические зарисовки</p>

<p>фразировки по логике, действию и видениям. Проверить, насколько ученики понимают содержание слов и фраз. Есть смысл спросить, что они видят в строчках: «Под ним струя светлей лазури. Над ним луч солнца золотой». Спросить, как они понимают слово «лазурный» и т. д. Очень важно, чтобы третья и четвертая строки произносились вопросительно. Требовать темпа - ритмических усилений на втором четверостишии. Только после такого анализа можно применять упражнение для более высокого тренажа.</p> <p>Когда упражнение исполнено дважды, педагог должен прослушать текст, повернувшись спиной к группе. Если будет впечатление, что стихи прочитаны, подлинно художественно, можно считать, что техника движений достигла полуавтоматизма, при котором сознание актера освободилось от управления скелетной мускулатурой и занято текстом.</p> <p>в) Построение группы: колонна по три. Расстояние между колонками не менее двух метров. Повторить исполнение стихов с движениями рук и ходьбой вперед и назад по установленному рисунку. Затем педагог должен занять такое место, чтобы все занимающиеся могли его видеть. Можно встать на возвышение. Объяснить, что дальнейшее содержание упражнения состоит в том, чтобы читать текст только по команде, которую педагог подает жестом. Объяснить, что читать будут или все ученики, или только стоящие в той или иной колонне. Если читает вторая колонна, то ученики в первой и третьей должны молчать. Движения выполняют все. Педагог должен жестом менять читающую колонну, когда произносится последний слог последнего слова данной строки. Подача команды раньше времени или опоздание с ней приведут к ошибке в выполнении. Опоздав с текстом, ученики обязательно нарушат схему движений.</p> <p>Команды подаются следующим образом. Педагог, поднимая руки, говорит этим жестом: «Читайте все!» В первой строке на слоге «кий» он убирает левую руку вниз, а правой показывает, что читать следует третьей колонне. Во второй строке на слоге «бом» опускает правую руку, показывая левой, что читать следует второй колонне и т. д. Жест, которым отдается команда, должен быть активен и точен по направлению и времени. Нельзя однообразно повторять команды: читает первая колонна, потом вторая, потом третья и опять первая, вторая и т. д. Ученики не должны знать, на какую колонну падет выбор — это заставит их не ослаблять внимания.</p> <p>Если появится какая-нибудь ошибка, надо немедленно остановить группу и начать упражнение сначала. Основное затруднение — подача команды не на конце строк, а в любом месте текста, без всякой логики, что</p>				
---	--	--	--	--

	<p>очень обостряет внимание и координацию движений и речи. Так, например, группа читает строку «Белеет парус одинокий». Команда на перемену читающих может быть подана на слоге «рус», в следующей строке «В тумане моря голубом» — на слоге «не» или «ря» и т. д. Чем неожиданнее будут команды, тем больше пользы принесет упражнение; кроме того, между ведущим и исполнителями устанавливается подлинное общение.</p> <p>г) Ведущим становится ученик. Он должен начать упражнение возгласом «и!», обращенным к пианисту, и жестом рук, обращенным к ученикам. Жест должен быть ритмически верен, целенаправлен, смел, точен. Смотреть нужно в ту сторону, куда направлены руки; если рука направлена к правой колонне, а глаза — к соседней, читающие обязательно растеряются, потому что такое поведение нарушает привычную людям логику. Следует подсказать, что глаза должны увидеть новый объект раньше, чем жест руки скажет: «Действуйте!»</p>				
4.	<p>1. Акробатика. Упражнения: Комплекс 1.: Кувырок вперед, стойка «свечкой», кувырок вперед, «люст», сесть, кувырок назад, отойти. Техника исполнения понятна из его названия. Оно выполняется под вальсовую фразу в восемь тактов, каждый элемент — за один такт. Первый такт — кувырок вперед и лечь на спину, второй — «свечка», третий — держать «свечку», четвертый — группировка и перейти в присед, пятый — кувырок вперед, лечь на спину, шестой — подставить руки и ноги для «моста» и выжать его, седьмой — опустить «мост» и сесть, восьмой — кувырок назад и уйти с мата. С первым тактом следующей фразы упражнение начинает выполнять второй ученик и т. д. Упражнение Комплекс 2.: Два кувырка вперед, лечь, «мост», лечь, сесть, кувырок назад, отойти. Это упражнение выполняется также за восемь тактов вальса. Техника исполнения. Переход от первого кувырка ко второму должен быть непрерывным, его нужно выполнить за два вальсовых такта. Как только прямые ноги после второго кувырка прикоснутся к мату, руки и ноги одновременно принимают подготовительное положение перед «мостом» — это делается на третьем такте. «Мост» выжимается на четвертом такте. На пятом следует медленно лечь на мат, на шестом — сесть, вытянув ноги, на седьмом — сделать кувырок назад, на восьмом — отойти в сторону. а) Упражнение 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.</p>	4		4	<p>групповой опрос, групповые этюды, репетиции</p> <p>Актерские упражнения, пластические зарисовки</p>



	<p>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.</p> <p>б) Упражнение Два кувырка через одну руку с изменением направления движения.</p> <p>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.</p> <p>Упражнение. Три кувырка вперед через одну руку с поворотами.</p> <p>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).</p> <p>Упражнение рассчитано на четыре вальсовых такта.</p>				
5.	<p>Пластика. Этюды Упражнение «Пушинка».</p> <p>Прежде чем начать упражнение, надо рассказать ученикам: «Вообразите., что вы на улице в жаркий летний день, цветет тополь, безветренно, и опавшие пушинки медленно плывут по воздуху. Вы должны осторожно, так, чтобы не смять пушинку, взять ее пальцами, поиграть с нею и выпустить. Надо, чтобы она полетела дальше. Этюд — игра с воображаемой пушинкой состоит из четырех дробных действий. Наблюдать за полетом пушинки, осторожно захватить ее пальцами, играть с нею и выпустить ее из пальцев. Эти простые действия с воображаемой пушинкой надо выполнять до тех пор, пока она не будет смята движением руки.</p> <p>Построение группы — стайкой. Исходное положение — свободная стойка, правая рука поднята на уровень лица и повернута ладонью вперед, пальцы расставлены. Ловить пушинку надо только большим и указательным пальцами. Техника исполнения. Следить за полетом воображаемой пушинки, осторожно-(чтобы не смять) поймать ее кончиками пальцев, поиграть с ней мягкими, волнообразными движениями руки вверх и вниз и раскрыть пальцы . И пушинка снова поплывет по воздуху. Этот цикл действий повторяется еще три раза. После того как пушинка будет выпущена последний раз, ее следует так схватить, чтобы смять. Это движение портит пушинку, и далее забавляться с нею уже нельзя.</p> <p>Музыкальное сопровождение — медленный, певучий,</p>	5		5	<p>групповой опрос, групповые этюды, репетиции</p> <p>Актерские упражнения, пластические зарисовки</p>

лирического содержания вальс. Каждое дробное действие выполняется за один такт. Последнее движение — смять пушинку — должно совпадать с заключительным аккордом, т.е. с первой долей пятого такта. После того как этюд освоен правой рукой, его надо выполнить левой.

Логика требует, чтобы вначале ученики наблюдали за летящей «пушинкой». Но при выполнении упражнения под музыку действие «наблюдаю» должно совпадать не с первым, а с четвертым тактом вальса, для того, чтобы основное действие «беру» совпало с началом музыкальной фразы. Поэтому перед началом упражнения надо предупредить учащихся, что действие «вижу» надо играть по команде преподавателя, с тем чтобы на первой четверти первого такта вальса сыграть действие «беру». Только при такой разритмовке логика музыки совпадает с логикой физического поведения.

Методические указания. Педагог должен зять об ответственности, которую он берет на себя, предлагая на уроках по движению упражнения типа драматических этюдов. Выполнение должно быть таким, чтобы ученики верили в то, что они занимаются с пушинкой в солнечный безветренный день. Действие должно быть правдивым. Любое показывание и, что еще хуже, самолюбование своими движениями, искусственно создаваемое изящество, грациозность, красота движений — порочны. Еще более серьезной ошибкой будут попытки играть в радость, умиление и т. п. чувства. В результате таких ошибок ученики становятся фальшивыми, а их действия жантильными, сентиментальными. Ошибки такого типа чаще всего возникают у девушек. Допустить в этюдах проявление этих ошибок — значит вредить воспитанию актера. Надо добиваться убедительности в движениях пальцев, «берущих пушинку». Играющая с пушинкой рука должна выполнять самые незначительные по размеру движения в лучезапястном суставе, как бы взвешивающие ее в воздухе. Пальцы должны открыться осторожно, по так, чтобы присутствующие могли увидеть, как пушинка снова полетела.

Для того, чтобы видеть, как действуют «берущие пальцы», остальные нужно поджать к ладони или широко их растопырить.

Количество повторений этого упражнения зависит от предварительной подготовки учеников. Иногда почти сразу создается конкретное действие, иногда приходится затрачивать длительное время, чтобы добиться правильного исполнения. Если на первом курсе при обучении драматическому искусству студенты овладели основными навыками работы с существующими предметами, то и упражнения «Пушинка» будут выполнены удачно.

<p>В одном уроке на выполнение этого упражнения не следует затрачивать более пятнадцати минут.</p> <p>Первый вариант. Надо рассказать, что злой волшебник заморозил учеников, оставив им живыми только глаза и одну руку. Следует выполнить упражнение по схеме: «Вижу, беру, играю, выпускаю» четыре раза подряд, а в конце пушинку надо смять. Педагог заранее указывает, какой рукой и какими пальцами -следует выполнять упражнение. У учеников могут двигаться только глаза, следящие за пушинкой, и рука, которая берет пушинку, играет с ней и выпускает ее.</p> <p>Методические указания. Закрепощение тела — непривычное состояние. Во всех предметах движения постоянно напоминает о необходимости быть свободным и действовать всем телом. Однако закрепощения могут быть выразительным средством в тех случаях, когда неподвижность всего тела или отдельных его частей необходима по логике предлагаемых обстоятельств.</p> <p>Анализируя разритмовку отдельных дробных действий, нетрудно обнаружить, что если действие «беру» совпадает с первой долей первого такта, то действие «играю» длится в течение второй и третьей четвертей первого такта и весь второй такт. Если действие «выпускаю» совпадает с первой четвертью третьего такта, то наблюдение за вновь летящей пушинкой будет длиться в течение двух четвертей третьего такта и весь четвертый. Если преподавателю удастся добиться такой точной разритмовки, то исполнение приобретает нужный музыкальный характер.</p> <p>Совпадения дробных действий с музыкой делают стройным выполнение упражнений. Это условие важно в групповом уроке. Аритмичность приведет к хаотическому исполнению, а это всегда мешает преподавателю наблюдать за его качеством и, следовательно, он не сможет исправлять ошибки учеников.</p> <p>Второй вариант. Волшебник заморозил все тело, кроме одной руки и шеи. Это означает, что голова может поворачиваться — так удобнее наблюдать за летящей пушинкой. Выполнять упражнение по очереди всеми пальцами руки.</p> <p>Третий вариант. Волшебник заморозил только ноги. Они должны быть неподвижны, но туловище, голова и руки свободны.</p> <p>Четвертый вариант. Волшебник освободил ноги, но стопы прибиты к полу. При выполнении этого этюда пятки отделять от пола нельзя.</p> <p>Методические указания. В этом упражнении, где у учеников постепенно включаются в движение разные части тела, внимание должно контролировать не только основные действия, но и мышечные закрепощения, в</p>				
--	--	--	--	--

<p>зависимости от условий. Эта специфичность делает упражнение очень полезным.</p> <p>Пятый вариант. Надо рассказать, что в солнечный день подул небольшой ветерок, и он уносит пушинку, выпущенную из руки. Прежде чем взять ее, к ней надо подойти или подбежать, может быть, подпрыгнуть. Тело свободно, пушинку можно брать любой рукой и любыми пальцами. Этот вариант Б два раза длиннее предыдущего. Пианист исполняет вальс в 32 такта. Смять пушинку следует в первой четверти 33-го такта. Вальс должен быть несколько игривее и более громким.</p> <p>Упражнение Назойливая муха.</p> <p>Надо вообразить, что все находятся в летнем помещении. Много мух. Вокруг каждого вьется назойливая муха. Хочется отделаться от этой мухи; ее надо поймать и уничтожить.</p> <p>Этюд состоит из четырех дробных действий: следить за летящей мухой, увидеть, куда она села, схватить ее, послушать, как она жужжит в кулаке, и выпустить. Эти дробные действия можно повторять до тех пор, пока муха не будет убита. Исходное положение: свободная стойка. Левая рука, сжатая в кулак, поставлена тыльной частью вверх на уровне груди. Правая рука готова схватить муху, если она сядет на левую кисть.</p> <p>Техника исполнения: 1) следить за полетом мухи; 2) быстрым, коротким движением поймать севшую муху; 3) поднести сжатый кулак к правому уху и слушать, как она жужжит в кулаке; 4) убедившись, что муха не жужжит, открыть кулак и увидеть, что муха вылетела. Этот цикл повторяется четыре раза. На пятый раз ее следует уничтожить, схватив сильным движением, или убить ударом ладони о ладонь. Музыкальное сопровождение. Каждое дробное действие выполняется за один такт. Последнее действие — «убить муху» должно совпадать с заключительным аккордом. После освоения этой техники следует повторить упражнение левой рукой.</p> <p>Методические указания. Как и в упражнении «Пушинка», здесь тоже не должно быть нарочитости. Не следует играть в жестокость или свирепость, ненависть и прочие чувства. Ошибки подобного порядка чаще встречаются у юношей. Надо добиваться предельно быстрого и целенаправленного хватательного движения. Зритель должен поверить, что муха поймана, а потом — что она вылетела из кулака. Человек сомневается — поймал ли муху? — и это заставляет его открыть кулак; вылетевшая муха столь назойлива, что, полетав немного, она снова садится на поставленную левую руку. Ловить и выпускать муху нельзя, если перед этим не наблюдать за нею; только наблюдение позволяет верно схватить муху в точном месте и точным движением. В этом упражнении, как и в предыдущем, взаимосвязь зрения с</p>				
--	--	--	--	--

<p>действующей рукой — необходимейшее средство для создания выразительности.</p> <p>Надо рассказать, что муха может сесть на любую часть тела. Это обстоятельство побудит учеников выполнять ряд вспомогательных движений туловищем и ногами (но без перемещения по сценической площадке). В остальном схема этого упражнения та же, что и на первом этапе.</p> <p>Методические указания. Надо подталкивать фантазию учеников соответствующими указаниями: как летит и где может сесть муха. Чем они будут разнообразнее, тем полезнее упражнение. Это обстоятельство потребует различных движений, которые помогут руке выполнить задачу, а в целом сделают тело актера еще более убедительно действующим. Лишних движений ног, шеи и туловища, не выполняющих конкретной задачи, не должно быть. Можно подсказать: «Муха села на правое плечо», «Муха села под правое колено», «Муха села на нос» и т. п. При подобной методике никогда не бывает «мусора». Ученики тренируются быстро оценивать новую ситуацию и необходимость в ней мгновенно действовать. Второй этап наиболее удобен для поисков логики поведения и отработки точности «экономичности» движений. Музыка диктует время на выполнение каждого дробного действия; указание о месте, куда села муха, определяет подбор нужных движений, для того чтобы рука могла вовремя схватить муху.</p> <p>Определенный темп и необходимые размеры всех движений произвольно вызывают соответствующую окраску действий, а также и правильное мышечное напряжение — иначе муху не поймаешь. Все это, как уже известно, создает верный темп - ритм физического поведения.</p> <p>Переходить к третьему этапу можно только после того, как второй полностью выполнен. В третьем этапе у педагога уже не будет возможности работать над логикой действий и качеством техники.</p> <p>Надо рассказать, что в комнате летает большая муха. Она садится на любой предмет, может сесть и на тело исполнителя, и на тело другого ученика. Ее надо поймать. Схема поведения та же, что в первом этапе, но новые условия требуют, чтобы исполнитель активно двигался в ограниченном и непрерывно меняющемся пространстве, а для этого он должен очень быстро оценивать ситуацию. Задача явно трудная. При выполнении появляются почти сразу же две ошибки: ученики не могут уследить за летающей мухой и поэтому становятся неточными в перс-движениях и в хватательных движениях, довольно часто ученики сталкиваются, потому что недостаточно быстро оценивают меняющуюся пространственную ситуацию, заставляющую выполнять дополнительные</p>				
--	--	--	--	--

<p>передвижения: повороты, уклонения, отступления и даже прыжки, которые помогают избежать столкновения с соседом. На выполнение подобных движений затрачивается время, а это сбивает с ритма и отвлекает от основного действия — «ловить муху». Учащиеся должны быть предельно внимательны.</p> <p>На примере всех этапов этого упражнения можно убедиться, как при единой задаче «ловить муху», благодаря изменению в предлагаемых обстоятельствах, изменяется логическое поведение учеников и в связи с этим изменяется подбор движений, осуществляющих дробные действия. Это приводит к изменению в педагогических задачах, а значит, и в результате тренировки. И действительно, в первом этапе тренируется только целенаправленное поведение рук, во втором — основа тренажа — экономичность и точность в поведении, в третьем — верное-размещение в меняющемся пространстве. При всем том, во всех этапах целенаправленно воспитываются выразительно действующие руки актера.</p> <p>Если, желая сэкономить время, педагог сразу приступит к третьему этапу, он никогда не добьется точности в действиях рук и превратит нужное актеру упражнение в набор ничего не выражающих телодвижений.</p> <p>Упражнение. «Смола».</p> <p>Надо рассказать, что перед каждым учеником стоит бочка с какой-то тягучей, вязущей и очень тяжелой массой, например со смолой. Предлагается, запустив руки в эту массу, вытянуть из бочки большой ком, медленно растянуть его (а смола трудно растягивается). В момент, когда растянутое вещество под действием собственной тяжести вот-вот упадет на пол, его надо подхватить, сдвинув руки, а затем швырнуть обратно в бочку. Это упражнение, как предыдущее, состоит из четырех дробных действий; вытащить ком «смолы», растянуть его, подхватить и бросить в «бочку». .</p> <p>Разритмовка и техника исполнения. В первом такте следует медленно и с силой погружать руки в массу. Во втором вытаскивать из бочки ком этой массы. В третьем растягивать ее. В четвертом на первой доле подхватить ее руками, а на третьей бросить в бочку . Далее цикл повторяется еще три раза.</p> <p>Методические указания. Нетрудно заметить, что в этом упражнении затрачивается много силы: ведь нужно вообразить, что ком смолы вязок и тяжел. Если движения по форме будут правильны, но без нужных мышечных усилий, то в действиях не будет правды. Однако руки могут выполнять силовые движения только тогда, когда туловище и ноги создают нужную им опору; все тело напрягается, чтобы можно было справиться с вязкой и тяжелой массой. Отмечено, что правильно исполнить этот этюд действительно тяжело.</p>				
--	--	--	--	--

<p>Методические указания к упражнениям «Пушинка», «Муха», «Смола»</p> <p>Упражнение. «Чаша»</p> <p>1. Надо рассказать, что действие происходит при дворе какого-то средневекового восточного деспота. Раб или рабыня, выполняющие своеобразные движения с чашей, наполненной вином, должны незаметно бросить в нее яд, а затем подать царю. Все движения, составляющие содержание этого действия, даются преподавателем. Построение — стайкой. Исходное положение — ноги сомкнуты, колени выпрямлены, руки скрещены на груди, голова опущена. Схема поведения. Поднять с пола небольшую чашу, наполненную вином, показать ее царю, незаметно бросить яд, выиграть время, чтобы яд растаял в вине, подать чашу царю и, когда тот откажется ее взять, поставить на пол. Техника исполнения. . Сделать выпад правой ногой вперед, наклонить вперед туловище и голову, протянуть правую руку вперед возможно дальше от себя, подхватить воображаемую чашу снизу на ладонь так, чтобы ее ножка оказалась между вторым и третьим пальцами руки.</p> <p>2. Медленно выпрямляя туловище и поднимая голову, но сохраняя положение выпада, поднять прямую правую руку с чашей до уровня груди, ладонью вверх .</p> <p>3. Выпрямляя правое колено, сгибать левое; одновременно наклонить туловище и голову вперед, сгибая правую руку так, чтобы чаша оказалась около туловища. В этот момент быстрым, коротким движением левой руки бросить яд в чашу.</p> <p>4. Выпрямляя левую ногу и туловище, поднять голову. Затем начать медленно выкручивать правую руку так, чтобы согнутый локоть начал движение вперед, а в это время кисть с чашей (помнить, что нельзя пролить отравленное вино) из положения перед туловищем последовательно передвигается сначала вправо (около правого бока), а затем назад. Во время выкручивания, чтобы помочь этому движению, колени обеих ног несколько подгибаются, туловище и голова откидываются назад. В момент, когда голова и туловище откинутся назад, правая рука, продолжая движение выкручивания, поднимаясь выше головы, пронесит чашу над головой и заканчивает движение., подняв ее вытянутой вверх рукой. К этому времени ноги сдвигаются и выпрямляются, туловище вертикально, голова откинута назад и глаза смотрят на поднятую чашу.</p> <p>Левая рука сжата в кулак и опущена вниз.</p> <p>5. Далее исполнитель, вытянувшись и приподнявшись на носках, скрещивает ноги (правая перед левой) — и с вытянутым туловищем и поднятой правой рукой делает поворот на 360 градусов. При окончании поворота в положении «креста» впереди должна оказаться левая</p>				
--	--	--	--	--

	<p>нога.</p> <p>6. Затем следует перенести вес тела на левую ногу и выдвинуть вперед правую в положение выпада. В то же время надо опустить правую руку до горизонтального положения ладонью вверх.</p> <p>7. Сохраняя положение выпада, наклонить туловище вперед до предела и, опуская руку, поставить чашу на пол. После этого следует приставить правую ногу к левой и, сдвигая стопы и выпрямляя колени, встать, скрестив руки на груди и опустив голову. Каждое движение выполняется в пределах двух четвертей</p>				
--	--	--	--	--	--

**К концу четвертого года обучения ученик должен:**

***Знать:***

- комплекс подготовительных упражнений к выполнению сложных элементов;
- все виды растяжки ног, рук, спины;
- технику выполнения освоенных акробатических элементов
- технику безопасности поведения на занятиях по пластике

***Уметь:***

- выполнять простые и сложные поддержки;
- выполнять все видов балансов (одиночные, парные, групповые);
- воссоздать в этюде узнаваемый пластический образ, взятый из окружающего мира одиночно, парой и группой.;
- через пластические образы выражать свой взгляд на действительность, пользуясь приемами театрализации и пантомимы ;
- провести полный комплекс разминки и растяжки;
- объяснить технику выполнения балансов, поддержек, акробатических элементов.
- Пользоваться знаниями, умениями и навыками ,приобретенными на занятии при создании спектакля.



## Методические рекомендации

По своей специфике учебно-воспитательный процесс дополнительного образования имеет развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков детей, их интересов и способностей.

Методической особенностью обучения в программе является личностно ориентированная технология обучения, т.е. используются педагогические приемы, принципы, методы и формы для реализации творческого потенциала каждого ребенка.

### **В программе используются следующие методы и формы:**

#### **1. По источнику передачи и восприятию информации:**

- словесный (беседа, рассказ, диалог);
- наглядный (репродукции, фильмы, эскизы декораций и костюмов, фотоматериалы показ педагога, индивидуальные занятия, сотрудничество в совместной продуктивной деятельности);
- практический (постановка спектаклей, упражнения, этюды, репетиции).

#### **2. По дидактическим задачам:**

- приобретение знаний через знакомство с театральной литературой и терминологией, через игры, упражнения, этюды;
- применение знаний через постановку этюдов;
- закрепление через генеральные репетиции;
- творческая деятельность - показ этюдов;
- проверка результатов обучения через открытые уроки, конкурсы, фестивали, семинары, интегрированные занятия.

#### **3. По характеру деятельности:**

- объяснительно-иллюстративный - разводка этюдов по мизансценам с объяснением и показом;
- репродуктивный - разработка и показ этюдов по образцу;
- частично-поисковый - во время работы детям даются задания в зависимости от их индивидуальных способностей.

### **В программе используются следующие педагогические:**

#### **1. Приемы:**

- исключения - умение обнаружить и устранить внутренние препятствия и зажимы на пути к созданию и воплощению образа;
- тотального выражения - включение психофизического аппарата актера в процесс создания и воплощения образа;
- физического действия - выстраивание пластического образа на основе простых физических действий;
- психофизического жеста - помогает актеру в работе над ролью.

#### **2. Принципы:**

- наглядности - использование наглядных пособий, декораций, эскизов, ТСО;
- активности и сознательности обучения - создание творческой атмосферы в студии предполагает развитие всесторонних способностей детей, активное и сознательное участие в спектаклях;
- сотрудничества - в процессе работы педагога и студийцы выступают в качестве партнеров (более опытных и менее опытных). Здесь чаще всего используется принцип работы творческой мастерской;
- организации процессов актерской импровизации в условиях театральной образности;

- систематичности, последовательности - обучение ведется от простейших упражнений к постановке этюдов через развитие наблюдательности, фантазии, памяти, воображения, чувства-ритма и т.д.;
- индивидуализации - учитывая психологические особенности обучающихся детей и подростков максимально раскрыть творческие способности и подготовить их к любой творческой деятельности, выбранной ими в будущем.

#### **Организационные формы:**

- Коллективная — эта форма привлекает всех учащихся, наиболее эффективная форма творческой деятельности, т.к. при наименьших затратах сил и времени удается выполнить работу.
- Парная — рассчитать работу на двоих.

Индивидуальная — выполнение задания в группе обычно проходит неравномерно, поэтому необходимо проводить индивидуальную работу, зачастую дополнительно объяснять задание.

*Форма педагогической деятельности* — учебное занятие.

*Форма групповой работы* — групповой опрос, групповые этюды, репетиции.

При работе с детским коллективом педагогу необходимо найти здоровый баланс между профессиональными требованиями к работе детей и воспитательной составляющей педагогического процесса. Нельзя забывать о том, что цели и задачи перед педагогом стоят, прежде всего, воспитательного характера, а не художественного.

Несомненно, работа с актёрами-детьми требует гораздо большего вложения сил и терпения от педагога, нежели со взрослыми. Основная проблема заключается в том, что воспитанники совершенно не умеют работать самостоятельно, без чего практически невозможна работа над ролью. Но надо помнить, что юные актёры не умеют работать самостоятельно не по злой воле: не учили, не требовали. Не следует раздражаться этим. Нужно постепенно, планомерно приучать воспитанников к ответственности по отношению к собственной роли, к общему коллективному делу.

Педагогу, работающему с актёрами-детьми, безусловно, необходима очень высокая степень самоорганизации, потому что бесполезно пытаться добиться её от воспитанников, не обладая ею самому. Начинать следует с малого – будьте строго последовательны в своих действиях и в своих требованиях. Всегда, давая задание воспитанникам, добивайтесь результата, не упускайте мелочей, ведь они, накапливаясь понемногу, выливаются впоследствии в большие проблемы на уровне коллективного творчества и воплощения задуманного. Конечно, педагог не может применять к воспитаннику театральную студию такие же требования, как к взрослому актёру. Студийцы, не привыкшие к серьёзной творческой работе, быстро устают от множества повторений в процессе репетиций, их внимание, ещё очень неустойчивое, постоянно переключается с объекта на объект. В подобных ситуациях педагогу необходимо проявить гибкость: с одной стороны, воспитанникам нужно сменить вид деятельности, с другой – не отклониться от поставленных задач на конкретный момент процесса обучения. В данном случае необходим симбиоз педагогических решений.

Никогда не следует пренебрегать процессом объяснения, какого-либо понятия, момента, действия. Пусть это займёт немного больше времени, чем рассчитывал педагог, пусть это объясняется даже не впервые, но, поверьте, освоение осмысленного, понятого материала в любом случае будет проходить быстрее и легче, нежели механическое заучивание того, что не до конца понято воспитанниками. Педагог должен стремиться наладить диалог с детьми, постоянно подключая их к решению тех или иных вопросов, проблем, стимулируя студийцев к выработке собственного мнения по множеству жизненных позиций и к умению выражать и отстаивать своё мнение.

Педагогу детской театральной студии необходимо всегда оставаться актёром, всегда неожиданным, интересным, способным захватить внимание воспитанников, увлечь их своей идеей. Это подразумевает высокую степень подготовленности к каждому занятию. Педагог

просто не имеет права приходить пустым, безынициативным на репетицию. Всегда и во всём он должен оставаться немного волшебником, ощущая себя гостеприимным хозяином этого огромного мира под названием ТЕАТР, ведущим воспитанников к самому сердцу этого удивительного мира.

#### **Функции педагога при групповой работе:**

1. контролирует;
2. отвечает на вопросы;
3. регулирует споры;
4. даёт направление творческой деятельности.

#### **УСЛОВИЯ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

- светлое, просторное репетиционное помещение, застеленное ковровым покрытием;
- театральная сцена с полностью оборудованной сценой;
- наличие музыкальной аппаратуры;
- наличие методических пособий;
- наличие костюмов, декораций, реквизита;
- наличие фонотеки с различной музыкой;
- стулья для воспитанников;
- наличие матов и гимнастических снарядов;
- возможности для документальной видео и фото съемки.

**Литература, используемая для написания программы:**

- 1.Вербицкая А.В. «Основы сценического движения» - М.: ГИТИС, 1983
- 2.Гиппиус С.В. «Гимнастика чувств» - М., 1987.
- 3.Дрознин А. Б.«Физический тренинг по методике А. Дрознина» - М.: ВЦХТ, 2004.
- 4.Ершова А., Букагов В. «Актёрская грамота – детям» - С.-П., 2005.
- 5.Морозова Г.В. «Сценический бой» - М.: ВЦХТ, 2004.
- 6.Немеровский А. «Пластическая выразительность актёра» - М., 1982.

## Критерии оценки

Оценки	Критерии оценивания
5 - отлично	Стремление и трудоспособность ученика, направленные к достижению профессиональных навыков, полная самоотдача на занятиях и сценической площадке, грамотное выполнение заданий работа над собой.
4 - хорошо	Четкое понимание развитие ученика в том или ином направлении, видимый прогресс в достижении поставленных задач, но пока не реализованных в полной мере.
3 - удовлетворительно	Ученик недостаточно работает над собой, пропускает занятия, не выполняет заданную работу. В результате чего видны значительные недочеты в работе на сценической площадке.
2 -неудовлетворительно	Случай, связанный либо с отсутствием возможности развития актерской природы, либо с постоянными пропусками занятий и игнорированием выполнения работы.
Зачет без отметки	Промежуточная оценка работы ученика, отражающая полученные на определенном этапе навыки и умения.