

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №23
с углубленным изучением отдельных предметов
г. Пятигорска

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Четвертнова Т.Н.

« 3 » сентября 2017г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 23

Мокина Н.В.

« 3 » 09 2017г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Ритмика. Сценическое движение»

художественная направленность

возраст обучающихся 7 - 10 лет

Педагог дополнительного образования
О.С. Сушилина

на 2017 -2018 учебный год

Структура программы

I. Пояснительная записка

- *Характеристика программы дополнительного образования*
- *Срок реализации программы*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию кружковой деятельности*
- *Сведения о затратах учебного времени*
- *Форма проведения аудиторных занятий*
- *Цели и задачи*
- *Структура программы*
- *Методы обучения*
- *Описание материально-технических условий реализации занятий*

II. Содержание учебного предмета

- *Учебно-тематический план*
- *Годовые требования*

III. Требования к уровню подготовки учащихся

- *Требования к уровню подготовки на различных этапах обучения*

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список литературы и средств обучения

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Ритмика. Сценическое движение» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, является комплексной общеразвивающей образовательной программой. Направленность программы – художественно-эстетическая.

Занятия строятся на использовании театральной педагогики, технологии актёрского мастерства, адаптированной для детей, с использованием игровых элементов. Сценическое движение необходимо учащимся для формирования знаний о законах сценического движения и умения их использовать. Для того, чтобы интерес к занятиям не ослабевал, дети принимают участие в театральных постановках. Это служит мотивацией и даёт перспективу показа приобретённых навыков перед зрителями.

В течение учебного года в каждой группе ставится минимум один спектакль. В процессе подготовки каждый пробует себя в разных ролях, играет то, что ему хочется. В старших группах ребята сами выбирают роли. Совершенно очевидно, что театр своей многомерностью и многоликостью помогает ребенку в постижении окружающего мира. Он заражает детей

добром, желанием делиться своими мыслями и умением слышать других, развиваться, творя и играя. Именно игра является непременным атрибутом театрального искусства. Игра и игровые упражнения выступают способом приспособления ребенка к окружающей среде.

На занятиях создаётся доброжелательная атмосфера, оказывается помощь ребенку в раскрытии себя в общении и творчестве. Одной из важнейших задач предмета «Ритмика. Сценическое движение» является изучение частных двигательных навыков – технических приемов выполнения заданий повышенной сложности и ознакомление с исторической стилистикой движения. Только систематические и целенаправленные тренировки, которые проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, помогут развить пластическое воображение.

Задача тренингов - пробудить творческую фантазию ребят, развить пластичность и естественность движений, дать необходимую физическую подготовку. Занятия лучше всего проводить в просторном, театральном зале, где было бы достаточно места, необходимого для подвижных игр.

Новизна данной программы выражается в желании автора дать возможность каждому ребенку почувствовать себя значимым, научиться легко устанавливать контакты с партнерами, узнать много нового о своих физических возможностях в игровой форме, красиво и свободно двигаться.

Инновационная сторона данной программы – знакомство с различными способами выражения внутреннего состояния героя, передача их с помощью пластических средств.

Основная форма учебных занятий – урок-беседа, урок-тренинг, урок-репетиция, комплексный урок и сценический показ.

Рекомендуемый возраст детей для освоения программы «Ритмика. Сценическое движение», - 7-14 лет.

Срок реализации программы

При реализации программы дополнительного образования «Ритмика. Сценическое движение» со сроком обучения 3 года, продолжительность учебных занятий составляет 34 недели (с сентября по май) в год.

Сведения о затратах учебного времени (пересчитать)

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени			Всего часов
	1-й год	2-й год	3-й год	
Годы обучения				
Аудиторные занятия	153	153	153	459
Максимальная учебная нагрузка	153	153	153	459

Рекомендуемая недельная нагрузка в часах на аудиторных занятиях:

- 1-3 годы обучения – по 4,5 часа в неделю.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию дополнительного образования

«Ритмика. Сценическое движение» при 3-летнем сроке обучения составляет 459 часов.

Форма проведения учебных занятий

Занятия проводятся в групповой форме. Численность учащихся в группе от 15 до 25 человек. Групповая форма обучения позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

Основные формы работы на занятиях – это ритмические упражнения, приучающие обучающихся к активному восприятию музыки, а также этюды и сценическая импровизация. Занятия по сценическому движению проводятся в энергичном темпе, не прерывая их длительными объяснениями и поправками. Во всех упражнениях нужно добиваться мышечной свободы и пластики. Занятия сценического движения подразумевают в себе ещё и формирование некоторых элементов хореографического искусства, подготовку танцевальных номеров для спектаклей.

Цель и задачи

Цели:

1. Развитие театрально-исполнительских способностей у учащихся.
2. Воспитание их пластической культуры.
3. Формирование комплекса навыков, позволяющих выполнять задачи различной степени сложности в процессе подготовки спектаклей.
4. Художественно-эстетическое развитие личности ребенка на основе приобретенных им в процессе освоения программы театрально-исполнительских знаний, умений и навыков.

Задачи:

- научить детей владеть своим телом, использовать его как одно из выразительных средств актера;
- выработать у обучающихся точность и конкретность движений, правильность мышечных усилий;
- ознакомление с возможностями различной исполнительской трактовки произведения;
- выработать ритмичность и музыкальность в различных типах движений;
- воспитать художественный вкус учащихся и логическое мышление;
- развитие навыков самостоятельного творческого образного мышления;
- воспитание творческой инициативы;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности.

Структура программы

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение плана;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- формы и методы контроля, система оценок, итоговая аттестация;
- методическое обеспечение.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание».

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);
- практический (упражнения, тренинги, репетиции);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

Описание материально-технических условий реализации программы

Материально-техническая база для реализации данной программы должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда и предполагает:

- просторное, хорошо проветриваемое помещение, репетиционный зал;
- наличие нескользкого покрытия или спортивных матов для выполнения упражнений тренингов;
- стулья;
- театральные реквизиты: веера, шляпы, плащи, трости, зонты и т.д.;
- технические средства обучения: ноутбук, музыкальный центр.
- учащиеся должны иметь спортивную форму и нескользкую обувь для тренингов и упражнений.

II. СОДЕРЖАНИЕ

В программу «Ритмика. Сценическое движение» входят следующие разделы:

Учебно-тематический план

Первый класс

Тренинги различной направленности, включающие в себя работу над выяснением индивидуальных физических и психофизических недостатков, мешающих юным артистам проявлять себя в ярких и выразительных сценических формах, разработка комплексов, помогающих исправлению недостатков, которые могут быть исправлены, смягчения или прикрытия тех,

которые не могут быть устранены. Подготовка костно-мышечного аппарата учащихся к активной работе на уроках.

Работа над этюдами с помощью преподавателя помогает учащимся ярче отразить пластические особенности различных сценических образов.

№ раздела	Название разделов и тем	Количество часов
1	Сценическое движение.	8
	Тема 1.1 Чувство движения.	4
	Тема 1.2 Чувство баланса.	4
2	Тренинг подготовительный.	44
	Тема 2.1 Комплексы подготовительных упражнений.	12
	Тема 2.2 Моделирование подготовительного тренинга.	16
	Тема 2.3 Комплексы подготовительных упражнений с ролевым компонентом.	16
3	Тренинг развивающий.	24
	Тема 3.1 Комплексы развивающих упражнений.	12
	Тема 3.2 Комплексы развивающих упражнений с ролевым компонентом.	12
4	Тренинг пластический.	24
	Тема 4.1 Комплексы пластических упражнений.	12
	Тема 4.2 Комплексы пластических упражнений с ролевым компонентом.	12
5	Тренинг специальный.	24
	Тема 5.1 Комплексы специальных упражнений.	12
	Тема 5.2 Комплексы специальных упражнений с ролевым компонентом.	12

6	Этюд. Тема 6.1 Понятие пластического этюда на уроках сценического движения	14 4
	Тема 6.2 Самостоятельно придуманные этюды с использованием полученных навыков на заданную тему.	10
7	Импровизация. Тема 7.1 Понятие импровизации на уроках сценического движения.	13 4
	Тема 7.2 Импровизации с использованием полученных навыков.	9
8	Итоговый показ или инсценировка небольшой сказки.	2
ИТОГО:		153

Второй класс.

№ раздела	Название разделов и тем	Количество часов
1	Сценическое движение. Тема 1.1 Чувство координации.	8 4
	Тема 1.2 Чувство скорости.	4
2	Взаимодействия с предметами. Тема 2.1 Комплексы упражнений на взаимодействие с различными предметами.	24
3	Взаимодействие с партнером. Тема 3.1 Комплексы упражнений на взаимодействие с партнером.	24
4	Специальные навыки сценического движения. Тема 4.1. Освоение специальных навыков сценического движения.	24

5	Сценическая акробатика. Тема 5.1 Упражнения на различные элементы сценической акробатики.	8
6	Сценические падения. Тема 6.1 Упражнения на умение сгруппироваться и упасть.	8
7	Сценический бой. Тема 7.1 Освоение приемов сценического боя.	8
8	Этюд. Тема 8.1. Самостоятельно придуманные этюды с использованием полученных навыков. Тема 8.2 Самостоятельно придуманные этюды на взаимодействие с партнером.	24 14 10
9	Импровизация. Тема 9.1. Импровизации с использованием полученных навыков. Тема 9.2 Импровизации на взаимодействие с партнером.	23 14 9
10	Итоговый показ или инсценировка.	2
	ИТОГО:	153

Третий класс.

Раздел «Время, пространство и темпо-ритм» развивает у учащихся чувство ритма в движении, ориентацию в сценическом пространстве, движения в различных скоростях, понятие ритмического рисунка.

Раздел «Движение и речь» помогает соединению движения и речи при выполнении активных задач в действии.

Раздел «Стилевые особенности поведения» является необходимым историческим экскурсом и знакомит учащихся с различной этикой поведения.

№ раздела	Название разделов и тем	Количество часов
-----------	-------------------------	------------------

1	Сценическое движение. Тема 1.1 Чувство инерции. Тема 1.2 Чувство напряжения.	8 4 4
2	Этюд. Тема 2.1. Самостоятельно придуманные этюды с использованием полученных навыков. Тема 2.2 Самостоятельно придуманные этюды на взаимодействие с партнером.	18 8 10
3	Импровизация. Тема 3.1. Импровизации с использованием полученных навыков. Тема 3.2 Импровизации на взаимодействие с партнером.	17 8 9
4	Тренинги. Время, пространство, темпо-ритм. Тема 4.1. Тренинги и разминки, включающие в себя комплексы с движением и ролевым компонентом.	30
5	Тренинги. Движение и речь. Тема 5.1 Сюжетно-ролевые комплексы на основе отрывков из различных произведений.	30
6	Особенности стилового поведения. Тема 6.1 Особенности стилового поведения русского боярства (XIV – XVII вв.) Тема 6.2 Особенности стилового поведения западно-европейского общества (XIV – XVII вв.) Тема 6.3 Особенности стилового поведения европейского общества (XVIII в.). Тема 6.4 Особенности стилового поведения русского и европейского общества (XIX – XX вв.).	48 12 12 12 12
7	Итоговый показ или инсценировка.	2

Годовые требования **ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Раздел 1. Сценическое движение.

Тема 1.1 Чувство движения.

Сегодня достаточно оснований считать предмет "Ритмика. Сценическое движение" ведущим в формировании пластической культуры начинающего актера. Это базовая дисциплина, освоение которой обеспечивает активное и интересное существование ребенка на сцене.

Выразительность актера на сцене зависит от его способности чувствовать движение. Чувство движения - это навык, который формируется в процессе "переживания" движения, то есть сознательного освоения его структуры, и совершенствуется через сознательное отношение к процессу построения движения.

Чувство движения всегда индивидуально: в гибком теле - одно, в теле с зажатыми мышцами - другое; у актера, способного к быстрой и точной пластической реакции на определенный сигнал - один мышечный тонус; актер, не способный реализовать свой собственный внутренний импульс в движение, имеет ощущения иной окраски.

Чувство движения невозможно без контроля, тогда как формальный внешний контроль вполне возможен и без чувства. Способность чувствовать движение зависит от скорости движения, и это необходимо учитывать, осваивая как простые, так и сложные пластические формы.

От микро жеста до "жеста" всем телом - вот путь, который нужно проделать начинающему актеру, чтобы выйти за границы чисто внешнего ощущения движения и почувствовать свое тело как материю, наполненную энергией, находящейся в постоянном движении. К чувству движения мы приблизимся через воспитание чувства ракурса, где главная задача - научиться ощущать изменение позиции тела по миллиметрам.

Тема 1.2 Чувство баланса – это умение сохранять устойчивую позицию на различных видах конструкций, зависящее от способности актера управлять центром тяжести, удерживая равновесие в непривычных для тела положениях.

Чувство баланса - центральная тема предмета "Ритмика. Сценическое движение", объединяющая вопросы координации, инерции, напряжения, чувства движения на всех возможных уровнях - от физического до психического, и во всех творческих аспектах - начиная с работы в тренинге и кончая взаимоотношениями актера и персонажа в процессе репетиции и игры. Каким телом должен управлять актер? - Таким, какое у него есть. Каким телом может обладать актер? - Таким, которое он себе сделает. Но, независимо от того, с каким телом актер выходит на сцену - гармонично

развитым и сбалансированным, или имеющим комплекс недостатков, - перед ним стоит задача грамотно использовать свое тело в творчестве и добиваться положительного результата. Творческий процесс профессионального развития артиста заключается в перемене его отношения к своим возможностям и способностям.

Острее ощутить и понять меру гармонии в движениях можно через упражнения в балансе - от простого движения корпусом вперед и назад, вправо и влево, стоя на одной ноге, до эксцентрической игры в эквилибриста, который "идет по канату над пропастью". Эти упражнения-тесты дают большой эффект в пластическом совершенствовании актера, а также в освоении им специальных форм сценического движения, где развивается способность и одновременно ощущение трансформации этих форм на "молекулярном" уровне. Потому что чувство баланса - это обостренное ощущение тела в экстремальной ситуации, в которую актер бросает свое тело сознательно; это яркое внешнее проявление активного внутреннего существования.

Ситуация удержания баланса в критической для тела позиции активизирует работу как крупных, так и мелких мышц, захватывая химической реакцией практически всю мышечную массу. Этот процесс требует дополнительного напряжения, которое, в свою очередь, влечет за собой нарушение координации, потерю управления скоростью движения и произвол инерции. Причины и следствия в этом процессе могут меняться местами. Но первопричина остается неизменной: это проблема баланса, на которой, как уже было сказано выше, сходятся все аспекты сценического движения - от частных, связанных с физическим действием, до общих, связанных с психологией творчества.

В работе с актерами проблема баланса распространяется не только на упражнения, формирующие пластические навыки актера, но и на процесс работы над ролью, когда создание актером художественного образа является поиски равновесия между своим индивидуальным "Я" и персонажем, которого задает автор.

Движение к художественному образу - это встречные движения и персонажа, и актера; их встреча происходит на грани соединения реальных возможностей актера и авторской идеи, зашифрованной в персонаже. В этот яркий момент встречи актер приходит к единственной для него форме выражения персонажа.

Вибрация в балансе между актером и персонажем - результат работы актера над ролью и условие развития творческого процесса.

Не надо торопиться "одеть" персонаж на себя. Актер должен идти к персонажу деликатно, внимательно и осторожно, и тогда персонаж "ответит" ему тем же. Затормозите процесс встречи с персонажем и приглядитесь друг к другу.

Так, проблема баланса, под которым следует понимать не только состояние равновесия, но и постоянную возможность потери равновесия,

становится и этической проблемой творческого существования на грани дозволенного и недозволенного. Творческое создание - всегда результат равновесия, баланса творческих возможностей и желаний.

Упражнение «Веер». Стоим на одной пятке, в руке держим "веер", делаем им легкие движения, сохраняя баланс и устойчивость. Если нам удалось устоять 3-5 секунд, меняем опорную ногу и одновременно свободной от "веера" рукой зовем предполагаемого партнера, продолжая движения "веером".

Упражнение "Звать-прогонять". Баланс на одной ноге. Одновременно одной рукой сделать движение от себя, другой - к себе. Поднятой ногой сделать движение к себе, обеими руками от себя - последовательно или одновременно.

Базовый комплекс упражнений:

1. Ступни на одной линии, правая нога впереди, левая сзади, носок левой ноги касается пятки правой. Пальцы рук сцеплены в "замок", руки вытянуты над головой. Наклоны корпусом вправо и влево. Движения мягкие, с максимальной амплитудой.
2. Сохраняя позицию упражнения 1: движения корпусом по кругу-мягкие, непрерывные, с максимальной амплитудой.
3. Сохраняя позицию ног, как в предыдущих упражнениях: руки перед собой, пальцы сцеплены в "замок": повороты корпусом вправо и влево (скручивание), голова поворачивается вместе с корпусом Движения мягкие, с максимальной амплитудой.
4. Баланс на одной ноге, руки в "замке". Те же движения корпусом, что в предыдущих упражнениях, со сменой опорной ноги.
5. Ступни на одной линии, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии большого шага. Положение рук свободное. Те же движения корпусом, что в предыдущих упражнениях.
6. Исходная позиция упражнения 5. Разворот всем телом на 180°, затем возвращение в исходную позицию.
7. Исходная позиция упражнения 5. Прыжок на 180°, с сохранением позиции ног на одной линии.
8. Баланс на одной ноге. Руки в стороны. Круговые движения стопой свободной ноги, кистью правой руки вперед, левой рукой назад.
9. Баланс на одной ноге, руки в стороны. Круговые движения свободной ногой от колена вправо, руками от локтя в любом направлении.
10. Баланс на правой ноге, руки опущены. Коленом свободной ноги нарисовать круг перед собой, плечами выполнить круговые движения назад.
11. Баланс на одной ноге, правая рука вверху, левая опущена. Вращения правой рукой вперед, левой назад, корпусом по кругу с максимальной амплитудой.
12. Баланс на правой ноге, левая нога поднята вверх назад. Мах левой ногой вперед и разворот на правой ноге на 180°. Движение повторить несколько раз, затем сменить опорную ногу.

Раздел 2. Тренинг подготовительный.

Задача подготовительного тренинга – выяснение индивидуальных физических и психофизических недостатков, мешающих юным артистам проявлять себя в ярких и выразительных сценических формах. Вычленение индивидуальных проблем каждого обучающегося. Разработка комплексов, помогающих исправлению недостатков, которые могут быть исправлены, смягчения или прикрытия тех, которые не могут быть устранены. Подготовка костно-мышечного аппарата учащихся к активной работе на уроках.

Тема 2.1. Комплексы подготовительных упражнений.

Упражнения:

- в подтягивании, скручивании, прогибании, вращении;
- в ходьбе, в прыжках, в беге;
- в равновесии: наклоны, прогибы, вращения, прыжки;
- повышение чувства равновесия (тренировка вестибулярного аппарата);
- повышение устойчивости тела (упражнения на центр тяжести);
- фиксирование позиции.

Тема 2.2. Моделирование подготовительного тренинга.

Фундаментальным отличием предлагаемых упражнений для подготовительного тренинга является присутствие в них позиции баланса.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки прямые, вытянуты вверх. Пальцы вместе.

Действия. Стоя на двух ногах, выполняем вращения кистями. Затем переносим тяжесть на правую ногу и вращаем стопой левой ноги, продолжая движения кистями. Меняем опорную ногу и направление вращения. Возвращаемся в исходную позицию продолжая вращения кистями.

Задачи. Держать равновесие. Сохранять точное круговое движение кончиками пальцев рук и кончиками пальцев поднятой ноги. Переносить вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Не нарушать равномерного движения кистями. Сохранять максимальную амплитуду движения. Пробовать разные скорости движения. Меняя позицию, не прерывать вращательных движений кистями.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки в стороны. Пальцы собраны в мягкий кулак.

Действия. Стоя в исходной позиции, выполняем вращения руками от локтей. Переносим вес тела на правую ногу. Поднимаем левую ногу так, чтобы бедро было параллельно полу. Выполняем вращения левой ногой от колена. Меняем опорную ногу и направление вращения. Возвращаемся в исходную позицию, продолжая вращения руками от локтей.

Задачи. Держать равновесие. Контролировать точное круговое движение ногой от колена и руками от локтей. Переносить вес тела с ноги на ногу

мягко, без рывков. Сохранять максимальную амплитуду движения. Пробовать разные скорости движения. Меняя позицию, не прерывать вращательных движений руками от локтей.

Примечание. Следить за тем, чтобы стопа поднятой ноги не была напряжена во время вращательного движения от колена.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно.

Действия. Выполняем вращение плечами назад. Переносим тяжесть на правую ногу. Вращение Тазом. Меняем опорную ногу и направление движения. Заканчиваем упражнение, выполняя вращение плечами и тазом с максимальной амплитудой и скоростью, стоя на двух ногах.

Задачи. Держать равновесие. Контролировать точность круговых движений. Переносить вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Не нарушать равномерности движения. Сохранять максимальную амплитуду, пробовать разные скорости движения.

Примечание. Следить за точностью кругового движения. Не терять точности локального движения тазом. Не подключать к этому движению другие части тела.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Правая рука вытянута вверх, левая в сторону. Пальцы собраны в мягкий кулак.

Действия. Вращение прямой правой рукой вперед. Вращение левой рукой от локтя внутрь. Переносим тяжесть на правую ногу, левую ногу поднимаем. Вращение корпусом вправо. Переносим тяжесть на левую ногу, меняем позиции рук и направление движения корпусом и руками.

Задачи. Те же, что в упражнении 3.

Примечание. Изменять направление вращательных движений именно в момент перехода с одной ноги на другую.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии. Пальцы левой ноги касаются пятки правой. Руки вытянуты вверх. Пальцы рук соединены в "замок".

Действия. Потянуться руками и корпусом вперед. Вернуться в исходную позицию. Прогнуться-потянуться руками и корпусом назад. Вернуться в исходную позицию. Наклониться- потянуться руками и корпусом вправо. Вернуться в исходную позицию. Наклониться-потянуться руками и корпусом влево. Вернуться в исходную позицию. Сделать корпусом полный круг вправо. Повторить потягивания в четырех направлениях - вперед, назад, вправо, влево. Сделать корпусом полный круг влево. Выполнить упражнение, стоя на одной и другой ноге.

Задачи. Держать равновесие. Менять позицию очень мягко сохраняя

непрерывность движения. Главным должно быть ощущение непрерывного потягивания, даже при выполнении вращения корпусом.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Исходная позиция. Баланс на правой ноге.

Действия.левой ногой потянуться назад, корпус наклонить вперед, правой рукой потянуться вперед. Сменить опорную ногу и повторить упражнение. Сменить опорную ногу. Наклоняя корпус вправо, потянуться левой ногой влево, правой рукой вправо. Сменить опорную ногу. Наклонить корпус влево, потянуться правой ногой вправо, левой рукой влево.

Задачи. Держать баланс. Стремиться к тому, чтобы корпус, рука и свободная нога составляли прямую линию, параллельную полу.

Примечание. Переход с ноги на ногу осуществлять мягко и непрерывно. Ощущать кончики пальцев рук и ног.

УПРАЖНЕНИЕ 7

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии, на расстоянии двух шагов. Ноги согнуты в коленях. Пятки оторваны от пола. Руки вытянуты в стороны, ладони вниз, прямые пальцы вместе.

Действия. Наклон вправо: левой рукой потянуться вверх, правой вниз, постараться дотронуться до пола. Вернуться в исходную позицию. Наклон влево: правой рукой потянуться вверх, левой вниз, постараться дотронуться до пола. Вернуться в исходную позицию. Развернуть корпус вправо, одновременно активно вытягивая руки в стороны. Зафиксировать позицию. Вернуться в исходную позицию. Развернуть корпус влево, руки в стороны. Повторить четыре этапа упражнения как одну фразу.

Задачи. Не терять ощущения постоянного потягивания в руках и корпусе при наклонах и скручивании. Контролировать свободное дыхание.

УПРАЖНЕНИЕ 8

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Руки вытянуты вверх, ладонями внутрь. Левая нога поднята, согнута в колене.

Действия. Наклон корпусом вперед вниз; руками потянуться вперед вниз. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу и повторить наклон. Сменить опорную ногу. Руки в стороны. Наклон корпусом вправо; правой рукой потянуться к полу. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу. Наклон корпусом влево; левой рукой потянуться к полу. Вернуться в исходную позицию. Опустить руки вниз, отвести их назад. Прогнуться-наклониться назад, потянувшись руками к полу. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу, повторить упражнение.

Задачи. Держать баланс. Стремиться достать руками пола. Переходить из одной позиции в другую мягко, без рывков. Сохранять ощущение потягивания.

УПРАЖНЕНИЕ 9

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии на расстоянии двух шагов. Баланс на полу пальцах.

Действия. По сигналу - прыжок с поворотом на 180°. По сигналу - два прыжка: с поворотом на 180° и обратно.

Задачи. Сохранять точность исходной позиции, располагая ноги строго на одной линии. Добиваться мягкости прыжка. Держать баланс.

УПРАЖНЕНИЕ 10

Исходная позиция. Баланс на одной ноге.

Действия. По сигналу - прыжок с поворотом на 180°, затем по сигналу - два прыжка: с поворотом на 180° и обратно.

Задачи. Сохранять точность исходной позиции. Добиваться Мягкости прыжка. Держать баланс.

УПРАЖНЕНИЕ 11

Часть первая. Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога поднята и вытянута вперед. Корпус отклонен назад. Руки вытянуты вперед ладонями внутрь.

Действия. По сигналу - прыжок, смена опорной ноги.

Часть вторая. Исходная позиция. Баланс на правой ноге, левая нога поднята и вытянута назад. Руки вытянуты назад. Корпус наклонен вперед.

Действия. По сигналу - прыжок, смена опорной ноги, Задачи. Держать баланс. Добиваться мягкости прыжка. Контролировать положение корпуса и рук.

УПРАЖНЕНИЕ 12

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки опущены вдоль тела.

Действия. Перенести тяжесть на правую ногу, оторвать от пола пятку левой ноги. Правой рукой потянуться вверх. Сделав правой рукой энергичное круговое движение вперед, вернуться в исходную позицию. Сделав второй круг рукой, резко присесть, сгруппироваться и через исходную позицию сменить ногу и руку. Повторить круговое движение левой рукой. Присесть, сгруппироваться. Из группировки - прыжок с поворотом на 180°. Повторить упражнение в другом направлении.

Задачи. Сохранять равновесие. Переходя с одной ноги на другую, при потягивании не терять ощущения пальцев "нижней" руки. Добиваться мягкости прыжка. Фиксировать ощущение диагонали "рука - нога".

УПРАЖНЕНИЕ 13

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, ступни на одной линии, пятка правой ноги касается пальцев левой ноги; ноги прямые. Прямые руки подняты над головой ладонями вверх; пальцы рук сцеплены в "замок".

Действия. Наклоны корпусом вправо, влево. Круговые движения корпусом вправо, влево. Прыжком сменить позицию ног и повторить упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 14

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади. Ступни на одной линии на расстоянии большого шага. Колени согнуты. Баланс на полу пальцах. Руки прямые, в стороны.

Действия. Повороты корпусом вправо, влево. Прыжком сменить позицию ног и повторить упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 15

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади. Ступни на одной линии на расстоянии большого шага. Колени согнуты. Баланс на полу пальцах. Руки прямые, в стороны.

Действия. Прыжок влево с поворотом на 180°. Пауза. Прыжок вправо с поворотом на 180°. Пауза. Прыжком - смена позиции ног. Пауза. Прыжок вправо с поворотом на 180°. Пауза. Прыжок влево с поворотом на 180°. Пауза.

УПРАЖНЕНИЕ 16

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога согнута в колене и поднята. Позиция рук свободная.

Действия. Наклоны корпусом вправо, влево, вперед, назад. Круговое движение корпусом вправо. Прыжком - смена опорной ноги. Наклоны корпусом влево, вправо, вперед, назад. Круговое движение корпусом влево.

УПРАЖНЕНИЕ 17

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога согнута в колене и поднята. Левая рука - прямая, отведена в сторону. Правая рука поднята.

Действия. Круговое движение тазом вправо, левым предплечьем вправо, правым плечом назад. Прыжком - смена опорной ноги и позиции рук. Круговое движение тазом влево правым предплечьем влево, левым плечом назад.

УПРАЖНЕНИЕ 18

Исходная позиция. Ноги прямые, на ширине плеч, ступни - параллельно. Руки - в стороны. Баланс на пятках.

Действия. Потянуться, перемещая таз вправо, влево. Потянуться - наклониться корпусом вперед. Вращения тазом вправо влево.

УПРАЖНЕНИЕ 19

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога прямая, вытянута вперед. Правая опорная нога немного согнута в колене. Руки - прямые, ладонями внутрь; пальцы вместе.

Действия. Потянуться поднятой левой ногой вперед-вверх, руками и корпусом вперед, к пальцам поднятой ноги. Мягко поменять опорную ногу и повторить упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 20

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога - прямая, вытянута вперед. Правая опорная нога немного согнута в колене. Руки - прямые, ладонями внутрь; пальцы вместе.

Действия. Потянуться вперед-вверх поднятой левой ногой, правой рукой и корпусом, к пальцам поднятой ноги; левой рукой потянуться назад. Мягко поменять опорную ногу, позицию рук и повторить упражнение.

Тема 2.3. Комплексы подготовительных упражнений с ролевым компонентом.

УПРАЖНЕНИЕ 1. ПРЫЖОК НА СТОЛБИКЕ

Исходная позиция. Баланс на полупальцах опорной ноги.

Действия. По сигналу - прыжок и приземление в ту же точку на другую опорную ногу и фиксация позиции всего тела в балансе на полупальцах опорной ноги.

УПРАЖНЕНИЕ 2. НА БРЕВНЕ НАД ПРОПАСТЬЮ (вариант)

Исходная позиция. Два партнера стоят лицом друг к другу на расстоянии большого шага. Ступни каждого - на одной линии на расстоянии шага одна от другой.

Задача и действия. Вывести партнера из равновесия, чтобы, освободив себе путь, продолжить путь через пропасть по воображаемому бревну.

Примечание. Важно "обыграть" партнера деликатно, сделав это за счет ловкости, а не силы.

УПРАЖНЕНИЕ 3. ГОРНАЯ РЕКА

Действия и задачи. Держась за руки, партнерам необходимо перебраться через "горную реку", прыгая с "камня" на "камень". Прыгать можно одновременно и поочередно. Фиксировать позицию после прыжка.

УПРАЖНЕНИЕ 4. ВЕРЕВКА

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч, баланс на полу пальцах., Одна рука поднята, за нею тянется все тело-"веревка". Представим, что "веревку" держат за верхний конец и активно тянут вверх. Поэтому постоянное ощущение натянутой веревки сохраняется в теле до условного сигнала, по которому "веревку" начинают медленно и равномерно опускать на пол.

Задача и действия. Необходимо уложить свое тело, сохраняя последовательность движений, так, чтобы последней "укладывалась" на пол кисть поднятой руки - верхний конец воображаемой веревки, за которой ее

вновь поднимают и вытягивают. Выполнить упражнение в 3-4-х разных темпах, например, на счет 8, 4, 2, 1.

Примечание. Увеличение скорости не должно лишать движение мягкости, и, самое главное, логики. Движение как вниз, так и вверх должно быть удобно, оптимально по затратам энергии, а это значит, что, независимо от скорости, мы должны сознательно управлять процессом движения, выполняя действие на "тормозе".

УПРАЖНЕНИЕ 5

Действия. Быстрая ходьба в разных скоростях и направлениях. По сигналу зафиксировать позицию на одной ноге. По сигналу продолжить движение. По сигналу - прыжок и фиксация позиции на одной ноге. По сигналу продолжить движение. По сигналу упереться руками в пол и зафиксировать позицию на трех точках опоры (двух руках и ноге). По сигналу продолжить движение.

Задачи. Выполнять действия в соответствии с условными сигналами. Распределять движение в пространстве относительно партнеров. Начинать действия через "отказ", заканчивать на "тормозе"*.

Примечание. Педагогу рекомендуется менять скорость движения, а также очередность и значение условных сигналов, соответствующих предложенным действиям.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Действия. Несколько человек (4 - 6), держа партнера на руках, перемещаются в пространстве. По условным сигналам они останавливаются, подпрыгивают, фиксируют позицию, подбрасывают партнера, ловят и снова двигаются, меняя направление.

Задачи. Не увлекаться игрой с партнером. Управлять инерцией движения и осмысленно координировать действия в группе.

Примечания. Цель - координация действий и развитие чувства партнера. Упражнение воспитывает быстроту реакции, способность фиксировать мизансцену, ощущать форму своего тела в мизансцене и общую композицию, а также начинать и заканчивать движение на "тормозе".

УПРАЖНЕНИЕ 7

Исходная позиция. Партнеры стоят друг против друга на максимальном расстоянии, какое позволяет сценическая площадка.

Действия. По сигналу партнеры бегут навстречу друг другу, останавливаются на расстоянии шага, фиксируют позицию на одной ноге. Затем партнеры пытаются вывести друг друга из равновесия при помощи мягких толчков-импульсов в разные части тела. По сигналу они фиксируют позицию на одной ноге. Упражнение повторить 3-4 раза.

Задачи. Принимая толчок-импульс и развивая его, стараться гасить инерцию движения. Не толкать партнера очень сильно и жестко, не стремиться быстро

достичь результата.

УПРАЖНЕНИЕ 8. НА БРЕВНЕ НАД ПРОПАСТЬЮ (вариант)

Исходная позиция. Партнеры находятся на максимальном расстоянии друг против друга, представляя, что стоят на бревне, ширина которого равна ширине ступни.

Действия. По условному сигналу партнеры стремительно сближаются и останавливаются друг перед другом на расстоянии дуга и фиксируют позицию. Упражнение повторить 3-4 раза, каждый раз добиваясь нового варианта его выполнения.

Задача. Партнерам необходимо поменяться местами, сохраняя равновесие. Работать мягко, не торопиться получить результат, сосредоточить внимание на процессе конструирования движений и позиций.

УПРАЖНЕНИЕ 9. ТЕНЬ

Исходная позиция и действия. Один партнер стоит за спиной другого на расстоянии 2-3-х шагов. Ведущий партнер свободно перемещается в пространстве, а ведомый в точности, как тень, повторяет его движения. Выполняя поворот на 180°, ведущий отдает лидерство "тени", и партнеры меняются ролями.

Задачи. Движения, которые предлагает ведущий, должны быть понятны его партнеру. Не следует делать много мелких движений, а движения в быстром темпе необходимо повторить несколько раз, чтобы партнер смог понять рисунок и выполнить его. В дальнейшем это упражнение можно выполнять с музыкой, конструируя движение по принципу построения фразы.

УПРАЖНЕНИЕ 10. ИГОЛКА-НИТКА

Исходная позиция и действия. Один партнер стоит за спиной Другого на расстоянии 2-3-х шагов. Ведущий свободно и разнообразно перемещается по площадке, задавая тему и характер Движения, партнер "преследует" его, не повторяя его движений, но угадывая и развивая их характер.

Задачи. Ведущему необходимо работать фразами.

Примечания. Упражнение развивает способность к импровизации, а также внимание к партнеру и умение включаться в предложенный характер движений.

УПРАЖНЕНИЕ 11. СТЕНА

Исходная позиция и действия. Партнеры стоят в две линии лицом друг к другу на расстоянии шага, представляя, что между ними подвижная стена (стена на колесах). По сигналу партнеры пытаются сдвинуть стену, упираясь в нее руками, ногами, спиной, плечом (позиции меняются по условному сигналу).

Задачи. Переходя из одной позиции в другую, важно успевать сбрасывать напряжение и снова его набирать, распределяя по всему телу, сохраняя

устойчивость и ровное дыхание.

УПРАЖНЕНИЕ 12. ДЕРЖИМ ПОТОЛОК

Часть первая. Действия и задачи. Необходимо удерживать руками медленно опускающийся "потолок". По условному сигналу "потолок" начинает медленно "опускаться", и с каждым следующим сигналом на 10 см приближается к полу. Таким образом придется удерживать "потолок", стоя, сидя и лежа. Движение вниз, как и вверх, выполняется в несколько этапов: быстрое движение по сигналу и фиксация позиции. Удерживая напряжение в позиции, необходимо контролировать дыхание и свою мизансцену относительно партнеров, учитывая не только собственное движение, но и движение группы - ведь "потолок" один на всех.

Часть вторая. Поднимая "потолок", вернуть его в исходную позицию. Задачи те же, что и в первой части упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 13. ПРЫЖОК СО ДНА ОКЕАНА

Исходная позиция, действия и задачи. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки опущены вдоль тела. Представим, что мы под водой, и, чтобы сделать вдох, нам нужно выпрыгнуть из воды, а затем вновь погрузиться в нее. По сигналу - прыжок вверх, руки поднимаются. В момент приземления руки расходятся в стороны, затем опускаются. Приземление должно быть мягким и пружинистым.

Упражнение повторить 5-7 раз, с паузами между прыжками.

УПРАЖНЕНИЕ 14. ПРЫЖОК В ТОЧКУ

Действия и задачи. По сигналу - прыжок. Вытянуть одну руку вверх с желанием поставить пальцем точку на максимальной высоте прыжка. Приземление должно быть мягким. Позицию после приземления зафиксировать. Из этой позиции - повторить прыжок.

Упражнение повторить 5-7 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 15. УДАР ПО МЯЧУ

Исходная позиция и действия. Держа баланс на опорной ноге, свободной сделать замах. По сигналу ударить по воображаемому мячу и зафиксировать позицию после удара на опорной ноге.

Дополнительные условия выполнения упражнения. Замах делать с максимальной амплитудой, удар выполнять активно, следить взглядом за полетом мяча.

Задачи. Работать всем телом, держать баланс. Не допускать перенапряжения, следить за свободным дыханием.

УПРАЖНЕНИЕ 16. БРОСОК КАМНЯ

Исходная позиция и действия. Держа баланс на опорной ноге, сделать замах и по сигналу бросить воображаемый камень. После "броска" зафиксировать

позицию тела на опорной ноге.

Дополнительные условия выполнения упражнения. Замах делать с максимальной амплитудой, "бросок" выполнять активно, стараясь "бросить камень" как можно дальше, и видеть точку, в которую попадет "камень".

Задачи. Работать всем телом, держать баланс, не допускать перенапряжения, не нарушать ритма дыхания.

Раздел 3. Тренинг развивающий.

Задачей данного тренинга является развитие и совершенствование качеств, обеспечивающих гармоничное состояние костно-мышечного аппарата обучающихся.

Тема 3.1. Комплексы развивающих упражнений.

Упражнения:

- на силу (укрепление мышц рук и ног, плечевого пояса, брюшного пресса, шеи, спины);
- на гибкость (упражнения на активную и пассивную гибкость) и растяжку;
- динамические упражнения; упражнения для развития взрывной силы;
- статические упражнения и упражнения на выносливость;
- на координацию (повышение точности организации движений во времени и пространстве, повышение освоения новых движений, умений и навыков);
- координационные упражнения для рук, выполняемые в различных плоскостях; сочетание координационных упражнений для рук с различными движениями ног;
- упражнения на реакцию;
- упражнения на прыгучесть и подвижность стоп;
- на мышечную память и освобождение мышц (произвольное расслабление и напряжение отдельных групп мышц и частей тела в различных положениях), выработка волевого и подсознательного контроля;
- на ощущение центра тяжести;
- на тренировку вестибулярного аппарата.

Тема 3.2. Комплексы развивающих упражнений с ролевым компонентом:

1. В яме.
2. Перед забором.
3. На столбике.
4. На дне моря.
5. На горячем песке.
6. По камням через горную речку (парное упражнение).
7. Над пропастью на бревне (парное, в двух вариантах).
8. Прыгающая тряпка.
9. Прыгающий столбик.
- 10.Спираль.- Вертушка.
- 11.Мяч.
- 12.Плетка.

Раздел 4. Тренинг пластический.

Главной задачей данного тренинга является развитие внутреннего ощущения движения.

Тема 4.1. Комплексы пластических упражнений.

Упражнения:

- на напряжение и расслабление;
- на подвижность и выразительность рук;
- на подвижность и ловкость (при решении сложных двигательных и действенных задач; телесная и ручная ловкость);
- на чувство непрерывного движения, формы, жеста, пространства;
- на освоение различных типов движения.

Тема 4.2. Комплексы пластических упражнений с ролевым компонентом:

1. Барабанщик.
2. Канатоходец.
3. Тень (парное).
4. Зову-прогоняю.
5. Бросаю камень.
6. Пенальти.
7. Держим потолок.
8. Скала.
9. Скачки.
10. Стена (парное).
11. Борьба.
12. Иголка-нитка (парное).

Раздел 5. Тренинг специальный.

Задачей специального тренинга является развитие психофизических качеств актера, упражнения становятся средством познания собственных возможностей при решении различных двигательных задач.

Тема 5.1. Комплексы специальных упражнений.

Упражнения:

- на развитие чувства равновесия (повышение чувствительности вестибулярного аппарата, обострении чувства равновесия и устойчивости тела);
- чувства пространства;
- чувства инерции движения;
- чувства формы;
- чувства партнера.

Тема 5.2. Комплексы специальных упражнений с ролевым компонентом:

1. Веревка.
2. Бокс.
3. Пружина.
4. Резиновый мешок.
5. Лентяй.

- 6.Вертолет.
- 7.Марионетка.
- 8.Влипли в смолу.
- 9.Летающие ядра.
- 10.Океан.
- 11.Воображаемые препятствия.

Раздел 6. Этюд.

Главная задача работы над этюдами – проверка готовности актера использовать все навыки и умения, приобретенные на уроках сценического движения при решении творческих задач.

Тема 6.1. Понятие пластического этюда на уроках сценического движения.

«Этюд в театральной школе и репетиции – всегда небольшой отрезок жизни, созданной воображением, «если бы», которое питается опытом, запасом наблюдений, живым чувством исполнителя. Этюд – это, прежде всего, событийный эпизод». (З.Я.Корогодский)

Этюд - это небольшая история, которая имеет свое начало и конец. Драматургия этюда состоит, как правило, из завязки или экспозиции, затем следует развитие, далее - кульминация и финал (развязка).

Первые пластические этюды делаем по заданию преподавателя, в дальнейшем учащиеся предлагают темы этюдов самостоятельно, исходя из собственного жизненного опыта, своих наблюдений, впечатлений и фантазии.

Тема 6.2. Самостоятельно придуманные учащимися этюды на заданную тему, музыку, ситуацию.

Работа над этюдами – необходимая составляющая в процессе осмысления и освоения сути актерского мастерства. Этюдный метод остается важнейшим этапом в работе актера и над ролью, и над собой. Именно поэтому работе над этюдами отводится значительная часть учебного времени.

В работе над этюдами в конце первого полугодия используем все те знания и навыки, которые получили в процессе выполнения упражнений и тренингов: воображение, память физических действий, взаимодействие с партнером и т.д. Этюды можно делать одиночными, парными (с партнером) или групповыми (с различным количеством участников). Одно важное условие в работе над этюдами на данном этапе – по возможности избегать произнесения слов, в крайнем случае, если это не удастся (чтобы не было разговора глухонемых), минимизировать их количество.

Примерные темы этюдов:

«Я иду в...», «Я и мои друзья», «Мои игрушки», «Мои домашние животные», «Я в зоопарке», «На прогулке в парке», «В кафе», «В лесу», «На канате» и т.д.

Раздел 7. Импровизация.

Главная задача работы над этюдами – проверка готовности актера использовать все навыки и умения, приобретенные на уроках сценического движения при решении творческих задач.

Тема 7.1. Понятие импровизации на уроках сценического движения.

Тема 7.2 Импровизации с использованием полученных навыков.

Раздел 8. Итоговый показ или инсценировка небольшой сказки.

Итоговый показ или открытый урок может включать в себя наиболее показательные и отработанные упражнения и наиболее интересные этюды. Также можно сделать сценическую композицию из этюдов, объединив их какой-либо темой или идеей. Все творческие работы следует анализировать совместно с учащимися, приучая их видеть достоинства и недостатки в работе товарищей. Обсуждение должно быть аргументированным, корректным и доброжелательным.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Сценическое движение.

Тема 1.1 Чувство координации.

Чувство координации - умение координировать движения в заданном рисунке и, прежде всего, управлять периферией тела, включая мышцы лица.

Почему движения, привычные и легко выполнимые в жизни, в театре становятся неудобными и невыразительными? Одна из причин этого - неспособность актера координировать как новые, так и знакомые ему движения в условиях сцены. Если координация движений требует дополнительных усилий, это порождает психофизический дискомфорт.

Координацию необходимо изучать в такой разнообразии и объеме, чтобы каждый раз актер мог проверять свою способность к освоению новых движений в новой программе координации, которая наполнила бы интересными ощущениями его мышечную память.

Мышечная память насыщается независимо от того, хочет актер этого или нет. Она "запоминает" и ошибки. Поэтому при освоении специальных форм сценического движения следует особо внимательно следить за процессом многократного повторения одних и тех же упражнений: ввод в мышечную память неточной информации о выполнении движения потребует дополнительного времени на освобождение от этой информации.

От запасов мышечной памяти артиста, накапливающей информацию о действиях тела, зависит и успешное освоение новой программы координации. Развитая способность к координации - это гарантия оптимальной затраты времени и энергии при выполнении движения в условиях сцены. Легкость координации - это фундамент ловкости.

Как правило, мы плохо чувствуем мышцы периферии тела и не фиксируем внимания на мелких движениях. Но активность именно этих мышц определяет характер движения. Проблема выразительности периферии тела начинается с потери чувства стопы, перестающей выполнять свои функции, и чувства руки, на которой вместо пяти пальцев используются лишь два или один.

Координация движений зависит от остроты и свежести связи между периферией тела и сознанием, которое, с одной стороны предлагает действия, а, с другой, должно хорошо контролировать их. Недостаточность

этих связей в непривычных ситуациях влияет на координацию и, что еще важнее, на качество и характер движений. Небрежное выполнение жестов периферией тела ведет актера к отказу от них и, в результате, к исключению периферии из активного творческого процесса конструирования, что делает игру актера примитивной.

Упражнение. Стоим на одной ноге. Правой рукой зовем, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. По сигналу - прыжком смена опорной ноги. Нога - зовет, одна рука прогоняет, другая угрожает.

Тема 1.2 Чувство скорости.

Чувство скорости - умение управлять скоростью движения, играть скоростями, способность к взрывной реакции, рождающей активное движение.

Управлять скоростью движения в нестандартных сценических ситуациях возможно лишь тогда, когда не только в сознании, но и в мышечной памяти актера присутствует готовность сдерживать инерцию и регулировать процесс ускорения и замедления движения в соответствии с пространством и временем.

Есть две крайности, в которые легко впадает молодой актер: или он работает на удобной и привычной для него темповой середине, или делает все слишком быстро, когда в этом нет надобности. Когда же действительно возникает сценическая необходимость действовать быстро, актеру в скорости движения прибавить уже некуда, все усилия тратятся на бесконтрольную эмоцию, и процесс управления движением сводится к нулю.

Работа со скоростью начинается с обычной ходьбы. Средняя скорость сценической ходьбы - это скорость привычного для нас движения, когда мы не спешим, но и не замедляем шаг специально. Условно назовем ее пятой скоростью. От средней - пятой - установим условно четыре скорости на замедление (4, 3, 2, 1) и четыре на ускорение (6, 7, 8, 9). Это вовсе не значит, что скоростей может быть только 9. Условные 9 единиц необходимы для создания у актера "внутреннего спидометра" движения. Каждое изменение скорости должно быть процессом не только индивидуально ощутимым, но и видимым.

С освоения разных скоростей начинается работа с темпо-ритмом. Нельзя сказать, что игра в одной скорости интереснее, чем в другой. Это зависит от ситуации.

Работа со скоростями - это работа не только с временем и пространством, но с напряжением и инерцией. Важно, каким образом актер перераспределяет напряжение в теле, меняя скорость, и как управляет инерцией, когда на его пути встречается препятствие, заставляющее остановиться или поменять направление движения.

Раздел 2. Взаимодействия с предметами.

Тема 2.1 Комплексы упражнений на взаимодействие с различными предметами.

В эту тему входят упражнения, дающие навыки мастерского обращения с предметами, с высоким уровнем ловкости и координации движений и точным учетом пространства и времени. Сюда же входят и упражнения, развивающие фантазию и находчивость актера в обыгрывании различных предметов в сценическом действии.

Постижение основ взаимодействия с предметом – это освоение классических «техник»: элементы жонглирования, манипулирования, балансирования, включают в себя работу с различным реквизитом.

Упражнения:

- с мячом;
- с гимнастической палкой, тростью;
- со скакалкой, веревкой;
- со стулом;
- с гимнастическим обручем;
- с плащом;
- с предметом по выбору учащегося.

Упражнения с гимнастической палочкой:

1. Стоя на двух ногах, удерживать палочку в балансе: а) на ладони, б) на локте, в) на плече.

2. Стоя на одной ноге, удерживать палочку в балансе: а) на колене, б) на стопе, в) на пальце одной руки.

3. Сесть, встать, в разных скоростях, удерживая палочку в балансе на пальце одной руки.

Раздел 3. Взаимодействие с партнером.

Тема 3.1. Комплексы

упражнений на взаимодействие с партнером.

Данная тема развивает умение видеть, понимать, чувствовать и контролировать движения партнера с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей в соответствии с задачей, поставленной в данном упражнении. Такие упражнения базируются на сенсорно-мышечной координации, требуют согласованности движений во времени и в пространстве, согласования с партнером характера и стилистики движений.

Упражнения:

- гимнастические;
- акробатические;
- на сопротивление и борьбу;
- с предметами;
- на бесконтактное взаимодействие и распределение в пространстве;
- композиционные и импровизационные.

Упражнения с партнером:

1. "На бревне над пропастью". Вариант первый. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии большого шага. Ноги каждого находятся на одной линии, как будто на бревне, которое перекинуто через пропасть. Задача

партнеров- поменяться местами, чтобы продолжить свой путь через "пропасть" и не упасть с "бревна". Найти 2 - 3 варианта выполнения задачи.

2."На бревне над пропастью". Вариант второй. Стоя на одной ноге, вывести партнера из равновесия, чтобы освободить себе путь и продолжить движение по "бревну" вперед. В этом упражнении важно действовать не грубо, а деликатно "обыграть" партнера и сделать это не за счет силы, а за счет ловкости.

3."Горная река". Два партнера, держась за руки, должны перебраться через горную реку, прыгая с камня на камень. Двигаться можно одновременно или последовательно.

Раздел 4. Специальные навыки сценического движения.

Тема 4.1 Освоение специальных навыков сценического движения.

Освоение тех действий, которые не могут быть выполнены на сцене в бытовом, житейском варианте: пощечина, падение, спотыкание, удар и т.д. Освоение специальных навыков сценического движения требуют от актера комплекса определенных качеств и способностей.

При освоении навыка необходимо выявить то качество, которое недостаточно хорошо развито или плохо используется, и наметить перспективу перехода от навыка движения к осмысленному действию.

Упражнения:

- распределение движения в сценическом пространстве;
- различные способы преодоления препятствий;
- реакция и развитие движения после толчка, броска, удара и т.д.;
- трюковая пластика.

Раздел 5. Сценическая акробатика.

Тема 5.1 Упражнения на различные элементы сценической акробатики.

Основными задачами данной темы являются:

- освоение акробатических навыков и развитие комплекса психофизических качеств, когда акробатический навык трансформируется из спортивного в сценический и его исполнение предполагает причинно-следственную связь;
- воспитание решимости, необходимой в кульминационных местах роли, опыт партнерства в экстремальных ситуациях, расширение динамического диапазона движений актера;
- усиление ориентировки в пространстве и времени;
- приобретение ряда прикладных умений и навыков.

Упражнения:

- индивидуальная акробатика: упражнения в балансировании, шпагаты, мосты, упоры, стойки, перекаты, кувырки, перевороты колесом;
- парная акробатика: основные элементы парной акробатики, поддержки, выход на плечи;
- акробатические композиции: акробатические комбинации и фразы, этюды с использованием элементов акробатики.

Раздел 6. Сценические падения.

Тема 6.1 Упражнения на умение сгруппироваться и упасть.

Задачей данной темы является освоение техники сценических падений, умение группироваться, развитие способности управлять мышечным напряжением и расслаблением, инерцией движения, контролировать процесс движения, вызванный потерей равновесия.

Упражнения по освоению основных принципов схем сценических падений:

- подготовительные упражнения к пассивным падениям: из положения сидя, стоя на коленях, пассивные падения из положения стоя в различных направлениях, к активным падениям с использованием различных приемов страховки;
- падения на полу;
- падения через препятствия;
- падения с предметом в руках;
- падения во взаимодействии с партнером.

Раздел 7. Сценический бой.

Тема 7.1 Освоение приемов сценического боя.

Главной задачей в этом разделе становится освоение навыков сценической борьбы и драки. Отработка навыков борьбы между двумя или несколькими персонажами, освоение техники приемов защиты и нападения без оружия для создания у зрителей иллюзии рукопашной схватки. Освоение биомеханики ударов, обеспечивающих их достоверность для зрителей и безопасность.

Упражнения:

- техника нанесения и приема удара;
- техника защиты и озвучивания удара;
- принципы построения и исполнения сценической драки;
- драка с использованием предметов;
- жанр и стиль в сценической драке.

Раздел 8. Этюд.

Тема 8.1. Самостоятельно придуманные этюды с использованием полученных навыков.

Тема включает в себя этюды, самостоятельно придуманные учащимися, с учетом новых движений и навыков. Необходима для закрепления пройденного материала.

Тема 8.2 Самостоятельно придуманные этюды на взаимодействие с партнером.

Раздел 9. Импровизация.

Тема 9.1. Импровизации с использованием полученных навыков.

Тема включает в себя импровизации на заданную педагогом тему, а также, самостоятельно придуманные учащимися, с учетом новых движений и навыков. Необходима для закрепления пройденного материала.

Тема 9.2 Импровизации на взаимодействие с партнером.

Раздел 10. Итоговый показ или инсценировка небольшой сказки.

Итоговый показ или открытый урок может включать в себя наиболее показательные и отработанные упражнения и наиболее интересные этюды и импровизации. Также можно сделать сценическую композицию из этюдов, объединив их какой-либо темой или идеей. Все творческие работы следует анализировать совместно с учащимися, приучая их видеть достоинства и недостатки в работе товарищей. Обсуждение должно быть аргументированным, корректным и доброжелательным.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Сценическое движение.

Тема 1.1 Чувство инерции.

Чувство инерции - умение мягко и быстро тормозить и управлять процессом изменения действия.

Любое ускорение и замедление движения должно быть подчинено контролю инерции. Например, полный круг прямой рукой назад или вперед: в естественном процессе движение рукой вниз по инерции ускоряется, вверх - замедляется. Нужно попробовать выполнить движение рукой в одной скорости, что потребует дополнительного внимания и напряжения.

Контролировать инерцию следует, и в других упражнениях - от простой ходьбы в разных скоростях до самых сложных перекатов и переворотов своего тела и комплексного движения в композиции.

Умение актера управлять инерцией движения зависит от его умения контролировать себя, как в коротком жесте, так и в длительном перемещении из одной точки пространства в другую. От того, насколько хорошо актер управляет инерцией, зависит, как точно он закончит движение, и насколько естественно сможет существовать в момент перехода от одной скорости к другой.

Умение управлять инерцией движения должно перейти в умение управлять инерцией мысли и эмоции, рождающих движение, и слово.

Упражнение. Бежим. По сигналу "хлопок" перед нами возникает "пропасть". Фиксируем позицию на одной ноге. Играем ситуацию баланса. Мягко опускаем поднятую ногу и фиксируем позицию.

Тема 1.2 Чувство напряжения.

Чувство напряжения - умение управлять своим актерским напряжением и играть напряжением персонажа.

Интересная актерская игра всегда связана с проявлением воли, то есть с напряжением - психическим и физическим. Важно как актер этим напряжением управляет. Если сравнить две фотографии - первую, на которой актер зафиксировал позицию своего тела по сигналу "стоп", и вторую, где мы видим ту же позицию, но уже реконструированную, скопированную актером, то на первый взгляд, они покажутся одинаковыми. Но при более

внимательном рассмотрении у нас не останется сомнений в том, что позиция на первой фотографии более выразительна. Такой эффект дает мера напряжения, присутствующая в оригинальной форме движения, и измененное напряжение в реконструированной форме, зафиксированной на втором фото. В оригинальной форме движения мера напряжения произвольна. При повторе часть напряжения потеряна. В этом и заключается сложность актерской профессии: актер должен каждый раз воссоздавать и форму, и ее содержание, а не повторять эту форму механически. Потому что именно напряжение и является мерой содержания движения.

В неизменяемых постановочных условиях спектакля только артист является непостоянной величиной и источником неожиданных эмоциональных и смысловых импульсов. Поэтому только от актера зависит, станет ли его сегодняшняя игра оригинальной или только повторением того, что было вчера.

Результаты другого фото опыта показывают, что несколько фотографий, где зафиксированы наиболее динамичные моменты движений, не идут ни в какое сравнение с той, на которой изображена грамотно выстроенная форма экстремального момента движения. Это доказывает, что если режиссер сумеет грамотно организовать для актера структуру и наполнить ее нужным напряжением, это может быть гораздо выразительнее, чем форма, которая возникла спонтанно и была зафиксирована актером, а потом повторяется им в процессе игры.

Осмысление движения возможно через контроль меры напряжения. Особо внимательно необходимо относиться к контролю напряжения на входе в интересную пластическую форму и на выходе из нее. Учиться контролировать свое тело в экстремальной ситуации нужно с первых уроков, когда для некоторых учеников сложной формой движения будет обыкновенное падение со стула или кувырок.

Способы борьбы с излишним напряжением актера на сцене с помощью упражнений на расслабление не дают желаемого результата. Предлагается заменить понятие "расслабление" понятием "мера напряжения". Необходимо учиться фиксировать несколько степеней напряжения в одной и той же позиции при выполнении одного и того же движения. Если мы в одних и тех же формах движения проверим работу своего тела в разных степенях напряжения, мы раскроем для себя огромный диапазон актерской свободы, дающий возможность импровизировать в не изменяющейся пластической форме.

Качество действия зависит от простых параметров: быстро - медленно, жестко - мягко, сильно - слабо и т. д. Мера напряжения зависит и скрыта именно в этих характеристиках действия.

В актёрской игре нередко присутствует суэта в движениях и отдельном жесте, а это, прежде всего лишняя трата энергии, которая влечет за собой перенапряжение, то есть стремление энергию удержать. Чтобы избежать

этого, необходимо научиться отдавать творческую энергию разумно, и тогда она, сделав круг, вернется к вам, приумноженная.

Упражнение. Пытаемся сдвинуть огромный воображаемый камень, оперевшись в него руками и ногами, сохраняя баланс на одной ноге. По сигналу - смена опорной ноги. Пытаемся сдвинуть камень, оперевшись в него правым плечом и левой рукой. По такому принципу можно сконструировать еще несколько позиций, но все они предполагают баланс на одной ноге и поэтапное увеличение напряжения.

Раздел 2. Этюды.

Тема 2.1. Самостоятельно придуманные этюды с использованием полученных навыков.

Тема 2.2 Самостоятельно придуманные этюды на взаимодействие с партнером.

Раздел 3. Импровизация.

Тема 3.1. Импровизации с использованием полученных навыков.

Тема 3.2 Импровизации на взаимодействие с партнером.

Раздел 4. Тренинги. Время, пространство, темпо-ритм.

Тема 4.1. Тренинги и разминки, включающие в себя комплексы с движением и ролевым компонентом.

Развитие чувства ритма в движении и способности сохранять и изменять заданный темпо-ритм становятся главными задачами данного раздела.

Упражнения:

- понятие темпо-движения в разных скоростях;
- понятие чувства времени и распределения движений во времени;
- понятие ритма и движения в ритмических рисунках.

Раздел 5. Тренинги. Движение и речь.

Тема 5.1 Сюжетно-ролевые комплексы на основе отрывков из различных произведений.

Основной задачей данного раздела является развитие способностей свободно и уверенно соединять движение и речь при выполнении активной задачи в действии.

Упражнения:

- дыхание и звучание в активной позиции;
- перераспределение мышечного напряжения для обеспечения звучания и дыхания в активном движении и статике;
- соединение непрерывности движения;
- звуковой посыл как продолжение действия;
- чередование и соединение движения и слова.

Раздел 6. Особенности стилового поведения.

Тема 6.1 Особенности стилового поведения русского боярства (XIV – XVII вв.)

Тема 6.2 Особенности стилового поведения западно-европейского общества (XIV – XVII вв.)

Тема 6.3 Особенности стилового поведения европейского общества (XVIII в.).

Тема 6.4 Особенности стилового поведения русского и европейского общества (XIX – XX вв.).

Главной задачей этих тем является дать учащимся пусть обзорные, но необходимые понятия об особенностях стилового поведения различных слоев общества:

- общие сведения;
- особенности костюмов, аксессуары к ним;
- осанки и походки;
- оружие;
- обращение с большим плащом, широкополой шляпой, треуголкой, веером, лорнетом и т.д.;
- поклоны;
- этикет и хороший тон в приветствиях, беседе, во время еды, в танцах;
- правила вызова на дуэль, церемония обетов и клятв;
- пластика русского офицера, светского мужчины, светской дамы, чиновника, барышни;
- обязанности и поведение домашней прислуги.

Раздел 7. Итоговый показ или инсценировка.

На итоговый сценический показ выносятся учебные спектакли, подготовленные во время учебного года. В течение учебного года желательно подготовить не менее 1-2-х спектаклей, различных по жанру, стилю и тематике. Важно, чтобы все участники спектакля могли раскрыть и проявить себя в различных ролях. Продолжительность каждого спектакля, за редким исключением, не должна превышать 1 часа.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Данный раздел содержит перечень знаний, умений и навыков, приобретенных в результате освоения программы «Ритмика. Сценическое движение».

Необходимым условием подготовки актера всегда было всестороннее физическое и пластическое развитие, умение танцевать, импровизировать. В современной актерской школе недостаточно только физической подготовленности учащегося. Скованность движения, всевозможные мышечные зажимы, плохая осанка или походка – это только малая часть физических недостатков, с которыми преподаватель сталкивается на первом этапе обучения.

Возрастное развитие учащихся зависит от многих внутренних и внешних факторов. На занятиях педагог должен учитывать характерные особенности каждой группы, прежде всего состояние опорно-двигательной и суставно-связочной системы. Развитие костно-мышечной системы тесно

связано с индивидуальностью учащегося. Необходимо помнить о том, что уровень физических нагрузок может повлиять не только на физическое развитие учащегося, но и на задержку его. Поэтому так важен индивидуальный подход преподавателя к каждому обучающемуся.

В отличие от спорта здесь не стоит задача добиться тех или иных результатов. Задача педагога по сценическому движению – научить чувствовать свое тело и движения, развить психофизические качества. Особое внимание уделяется правильной осанке учащихся. Главная причина плохой осанки – искривление позвоночника. Осанка неразрывно связана со здоровьем человека, нормальный позвоночник выдерживает физические нагрузки, сохраняет гибкость и подвижность.

Выразительным средством актерского искусства является действие – психофизический процесс, в котором оба начала – физическое и психическое – существуют в неразрывной связи. Очевидно, что совершенствование возможностей актерского аппарата не может быть ограничено только задачами физического развития.

Акробатический раздел предусматривает значительное повышение требований дисциплины, ответственности педагога и обучающегося. Поэтому первое и необходимое требование – техника безопасности. Упражнения выполняются только под контролем преподавателя (на гимнастических матах).

Особое внимание необходимо уделять подготовительным упражнениям. На каждом занятии повторять и закреплять пройденные элементы. Требования точности выполнения движений должно сопровождаться объяснением целесообразности выполнения задачи. Учебные схемы, предлагаемые педагогом, должны исполняться точно и осмысленно. Процесс освоения акробатических элементов должен происходить постепенно. При работе над этим разделом следует сконцентрировать внимание на соблюдении надежной страховки, на создании необходимого психологического настроения у обучающихся.

Учащиеся, только что поступившие в учебное заведение, находятся на разных уровнях физической и психологической подготовки. На этом этапе особенно важно помочь им поверить в свои силы, приобрести уверенность в себе. Это возможно только при индивидуальном подходе к каждому ученику.

С первых занятий на самых простых упражнениях необходимо добиваться точности исполнения задания, не допускать приблизительности, поверхностного изучения материала. Каждый элемент упражнения, выполняемого обучающимися, должен носить творческий характер, актерское игровое начало.

Например, прыжки с одной ноги на другую: «Перебраться на другой берег реки по небольшим камням». В этом упражнении, кроме развития прыгучести, развивается такое качество, как способность управлять центром тяжести и инерции своего тела.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ. КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Полученные в процессе обучения навыки реализуются учащимися в конкретной творческой работе, которая показывается на зачете или контрольном уроке в конце каждого учебного года. На контрольные уроки педагог обязательно выносит тренинги. Оценивается точность и понимание выполняемых упражнений. На контрольные уроки могут быть вынесены комбинации из освоенных навыков. Очень важно, чтобы контрольные уроки были выстроены преподавателем. На зачеты выносят разделы различных тренингов, освоенные навыки и умения в форме комбинаций и композиций, этюды и импровизации.

Освоение разделов учебной программы может контролироваться проведением открытых уроков. Успеваемость учащихся определяется по итоговому занятию (зачет) в форме показа творческих работ. Итоговые занятия проводятся в конце каждого учебного года с приглашением зрителей. При оценке исполнения следует учитывать следующие критерии:

- знания технических приемов сценического движения, в том числе с использованием театральных аксессуаров: шляпы, трости, веера и т.д.;
- осмысленность исполнения при использовании элементов пластической выразительности;
- умение распределять движения во времени и пространстве;
- создание убедительного сценического образа;
- соответствие темпо-ритму произведения.

Критерии оценки

Качество подготовки оценивается по пятибалльной шкале:

5 (отлично) – качественное, осмысленное исполнение упражнений и освоение сценических навыков;

4 (хорошо) – грамотное исполнение с небольшими недочетами;

3 (удовлетворительно) – исполнение с большим количеством недостатков.

Слабая физическая подготовка;

2 (неудовлетворительно) – непонимание материала и отсутствие психофизического развития в данном учебном предмете.

В качестве итогового занятия возможно проводить выступления в учебных спектаклях, в концертах и других культурно-образовательных мероприятиях школы. Наиболее способные учащиеся могут принимать участие в различных конкурсах и фестивалях (школьных, городских, региональных и т.д.).

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации преподавателям

Обучение по предмету «Ритмика. Сценическое движение» проходит в форме занятий, состоящих из теоретической части, выполнения практических заданий, обсуждения и показа.

Индивидуальный подход к каждому создает условия для проявления творческой инициативы, уверенности в своих силах у обучающихся.

Развивать мотивацию, ставить все более сложные задачи перед детьми и в то же время учитывать их психофизические особенности – одна из главных задач преподавателя. Учебный предмет «Ритмика. Сценическое движение» требует от преподавателя не только хорошее знание педагогики и детской психологии, но и прекрасной физической формы.

В процессе обучения желательнее не разделять его по разделам, а сохранять комплексный метод в проведении каждого урока: упражнения различных тренингов плавно переходят в этюды, самостоятельно придуманные учащимися и подготовленные дома, в импровизации на заданную тему, музыку и т.д.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

1. Актерский тренинг: Мастерство актера в терминах Станиславского. – Москва АСТ, 2010. – (Золотой фонд актерского мастерства).
2. Альшиц Ю.Л. Тренинг forever! / Ю.Л.Альшиц. – Москва: РАТИ –ГИТИС, 2009
3. Бажанова Р.К. Феномен артистизма и его театральные разновидности. /Р.К.Бажанова// Обсерватория культуры. – 2010. - №4. – С. 42-49.
4. Венецианова М.А. Актерский тренинг. Мастерство актера в терминах Станиславского. / М.А.Венецианова. – Москва: АСТ, 2010. – (Золотой фонд актерского мастерства)
5. Владимиров С.В. Действие в драме. – 2 изд., доп. – Санкт-Петербург: Изд-во СПб ГАТИ, 2007.
6. Гиппиус С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. / С.В.Гиппиус. – Москва АСТ, 2010.
7. Гительман Л.И. Зарубежное актерское искусство XIX века: Франция, Англия, Италия, США: хрестоматия./ Л.И.Гительман. – Санкт-Петербург: СПб ГУЭФ, Вертикаль, Гуманитарный университет профсоюзов, 2002.
8. Жабровец М.В. Тренинг фантазии и воображения: методическое пособие / М.В.Жабровец. – Тюмень: РИЦ ТГАКИ, 2008
9. Эльконин Д.Б. Игра, ее место и роль в жизни детей //Дошкольное воспитание, 2006. - №5. С. 73-97.
10. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Владос, 1999
11. Норбеков М.С. Комплексы упражнений. – СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2001