

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ДОЛГОПРУДНОГО
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детская школа театральных искусств «Семь Я»
г. Долгопрудного (ДШТИ «Семь Я»)

Рекомендовано
педагогическим советом
ДШТИ «Семь Я»
№ 1 от «23» августа 2017 г.



«Утверждаю»
Директор ДШТИ «Семь Я»
Смирнова А.Л.
«23» августа 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «УЧЕБНЫЙ ТЕАТР»
по учебному предмету «Сценическое движение»

Возраст обучающихся – 11-18 лет

Срок реализации- 5 лет

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Соколова К.К.

Долгопрудный,
2017 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы в том, что она ориентирована на решение задачи воспитания готовности учащегося к творчеству. В решении этой задачи особое значение приобретает способность и умение воспитанника точно организовать свои движения во времени и пространстве. Пластичность - это отражение идеи внутренней гармонии через плавные, размеренные, изящные движения и жесты. Это также особое состояние души и, естественно, его внешнее проявление. Это и визуальное проявление внутренней самодисциплины личности учащихся-студийцев. Еще Гегель употреблял словосочетание «пластическая личность» для характеристики тех людей, которые «самостоятельно сделали себя тем, чем они были; они стали тем, чем хотели быть, и остались верными этому своему стремлению до конца жизни... Все они развили свою индивидуальность, придав ей своеобразный характер, который стал господствующей чертой их существа и единым началом, проходящим красной нитью через всю их жизнь.» (Гегель Г.В.Ф. Эстетика. В 4-х т., М., 1971, т.4, с.180).

А возможно ли говорить о существовании таких личностей в дисгармоничных условиях современности? Видимо, возможно, так как существует определенный круг людей, который включает в себя интеллигенцию, деятелей искусства, которые сознательно и часто профессионально проходят непростой путь становления «окультуренной» личности, заложенной ещё с детства. Именно они со временем могут стать «культурными образцами», т.е. передать свой богатый, накопленный годами духовный опыт другому молодому поколению. Однако сфера непосредственного общения весьма ограничена. Процесс воспитания происходит «сам собой», без морализаторства и дидактики, а при помощи языка искусства, который оказывается понятен и близок многим.

Новизна программы курса «Сценическое движение» - в развитии пластической культуры воспитанника через развитие его качеств: воли, внимания, памяти, ловкости и ритмичности. Развитие средствами искусства можно считать процессом актуализации в нем родственного отношения к

Миру. Развитие и воспитание личности в данной концепции - центральное понятие, выражает и форму существования духовности как процесса, и заостряя проблему развития ребенка как проблему развития человека, созревания его внутреннего духовного мира, как радостного движения от сознания к самосознанию, к самосовершенствованию на основе идеалов красоты, любви, истины, добра. Новое содержание несет в себе и нетрадиционные формы организации процесса обучения и воспитания пластической культуры учащихся. Необходимо выявлять связи движения и музыки с другими видами искусства, учиться строить пластический и художественный диалог, должна присутствовать многовариантная основа импровизации. Важно разумно расставить акценты, выбрав главные и второстепенные проблемы в системе воспитания пластическими дисциплинами, учитывая специфику театрального искусства в целом. Современный процесс воспитания, по нашему мнению, является сотворчеством воспитателя-педагога и ребенка, в котором выявляются индивидуальности обоих. Детям от природы свойственно выражать себя в движении и очень рано у них появляется потребность красиво двигаться. Поэтому пластика играет огромную роль в жизни учащегося. Она выполняет функцию психической, соматической релаксации, восстанавливая жизненную энергию ребенка и его самоощущение как индивидуальности.

Цель: развитие и формирование психофизического аппарата учеников для успешного решения задач пластической выразительности, гармонизации взаимодействия человеческого тела, как рационального и эмоционального аппарата личности.

Задачи обучения:

- освоение элементов актерского мастерства через культуру пластического движения,
- обучение свободному движению в сценическом пространстве;
- обучение правильному дыханию, концентрации и расслаблению;

Задачи развития:

- восприятия, мышления, воображения, внимания, памяти, координации и других психических функций; максимальное развитие возможностей человеческого тела и свободы владения им.

Задачи воспитания:

- потребность совершенствования путем индивидуального направленного тренинга;
- содействовать формированию у учащихся здорового образа жизни и обеспечивать необходимые условия личностного творческого развития детей.

Отличительной особенностью программы в системе дополнительного образования является тот факт, что все пластические специальные дисциплины взаимосвязаны и плавно интегрируют не только между собой, но и другими театральными предметами.

Сценическое движение - это дисциплина пластического цикла школы, которая развивает и совершенствует психические и двигательные качества будущего актера, обучает его сценическим умением и навыкам, специальным приемам техникам, формирует пластическую культуру и готовит психофизический аппарат актера процессу создания сценического образа в театральной действии.

Не всякое движение на сцене становится знаком, выражающим состояние души и мысли актера-персонажа, а лишь то, которое осознанно выстроено в процессе репетиций и освоено учеником как необходимое действие. Сознательный уход от автоматизма в движении, ощущение развития движения как единого процесса, точность и оригинальный колорит жеста, умение выстраивать пластическую фразу и пластический диалог с партнером на основе хорошо освоенных навыков - вот слагаемые актерской техники, делающие движение на сцене выразительным.

Причиной невыразительной игры часто становится "невоспитанное" тело, находящееся не в ладах с сознанием ученика, противоречащее ему, протестующее против непривычного и необычного. Отсутствие в нашей повседневной жизни естественных ситуаций, требующих активной работы тела, ведет к потере способности координировать движение, нарушению

баланса оптимальных энергетических затрат, связанных с новым физическим действием. Проблема тела и сознания ученика сродни проблеме материи и духа. Степень творческого совершенства ученика определяется тем, насколько успешно эта проблема решается, насколько ясно, ярко и адекватно ученик может выразить в движении и жесте эмоции и мысли персонажа, насколько сознательно ученик подходит к процессу творчества.

Гармония движения и сознания, бесспорно, является результатом длительного труда, требующего, прежде всего, времени. Но хотелось бы, чтобы обучающийся уже в начале своего пути стремился сделать свое тело мудрым, то есть гибким и подвижным, смелым и ловким, послушным и отзывчивым. Мудрое тело можно отправить в "свободное путешествие", довериться ему в своей игре. Мудрое тело допускает ту меру контроля, которая не уничтожает творческую инициативу в импровизации. Оно дает ощущение внутреннего баланса между собственными возможностями и творческими импульсами.

Легкость сознательного управления телом особенно важна в экстравагантной пластике, которая, как и простое движение, конструируется в репетиции, и должна быть исполнена актером с минимальной долей контроля, присущей и выполнению простого движения. Выразительность ученика на сцене зависит от его способности чувствовать движение. Чувство движения - это слияние ряда психофизических качеств ученика, которые проявляются в видимой форме и могут и должны быть проконтролированы через амплитуду, скорость, силу и четкость линий движения. 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 перекачанными мышцами - другое; у школьника, способного к быстрой и точной пластической реакции на определенный сигнал - один мышечный тонус ученик, 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 обучающемуся, 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. Трудно достичь желаемого молекулярного ощущения движения. Но, поставив именно такую задачу, мы значительно расширим творческое пространство предмета.

Сценическое движение - одна из важнейших тренировочных дисциплин, воспитывающих внешнюю технику актера. Занятия помогут юным актёрам выполнять интересные трюки (падения, перевороты, кувырки) и при этом не растянуть и не порвать ни мышцы, ни сухожилия. Занятия сценическим движением:

- воспитывают психофизические качества - мышечную свободу, внимание, память, ловкость;
- развивают навыки - пластичность, координацию движения;
- учат особенностям стилового поведения, приемам борьбы и сценического боя.

Программа направлена на формирование, развитие и совершенствование тела школьника, на воспитание его пластической фантазии и двигательной выразительности.

Краткое содержание

Программа рассчитана на 5 лет, в режиме групповых занятий. Первые 10-15 минут каждого занятия отводится на обязательный индивидуально-групповой тренинг, основные принципы и приемы которые преподавались ученикам уже за время обучения в школе. Благодаря этому ученики

привыкают непрерывно совершенствовать свою технику и тренировать свой физический аппарат. В тренинг постоянно включаются новые упражнения и приемы, получаемые учениками на остальных предметах, благодаря чему полученные на различных предметах знания и навыки органично сливаются в единую технику актера. Также возможно проводить занятия в форме репетиции, беседы, практикума. На занятиях учащиеся имеют возможность прослушивать аудиозаписи, просматривать и обсуждать видеозаписи.

Для проведения занятий по сценическому движению необходима материальная база:

- специализированный кабинет со сценической площадкой и сцена;
- театральная атрибутика (ширмы, кубы, коврики, детали костюмов и реквизита);
- технические средства (магнитофон, проигрыватель CD).

Структура урока-занятия. Органическое сочетание двух основных частей: теоретической (беседы по теме, по технике безопасности и методике выполнения упражнений) и практической (тренинг, упражнения, этюды).

Доминирующий характер имеет практическая сторона в форме комплексного тренинга, далее просмотра и анализа домашнего задания (игры, этюды, упражнения, репетиции). Занятия проводятся по методу показа, поиска, взаимообучения, импровизации.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Занятия по программе «Сценическое движение» улучшают физическую и интеллектуальную работоспособность школьников. Дети избавляются от мышечной скованности и напряжения, улучшается их осанка и манера двигаться, снижается утомление. Все это дает уверенность учащимся в своих силах, а отсюда желание и умение творить самим.

Результат обучения:

Овладение школьниками определённым количеством психофизических, пластических, ритмических навыков.

Учащиеся:

- владеют приёмами концентрации и релаксации;
- умеют самовыражаться посредством движения;
- умеют осваивать новые движения и техники (обладать знаниями о процессе освоения движения);
- могут импровизировать, фантазировать на заданную педагогом тему;
- имеют возможность самовыражаться посредством движения;
- знают индивидуальные особенности своего тела и умеют владеть им;
- приобретают практические знания и умеют применять их на практике;
- имеют основные познания и опыт в области сценического движения;
- умеют снимать наиболее значительные физические и психические зажимы;
- владеют техникой безопасного падения, страховкой партнера;
- применяют знания и умения, полученные на занятиях по сценическому движению в работе над спектаклем;
- приобретают двигательный опыт в условиях сценической среды.

Главным критерием оценки результата является:

- овладение первичных элементов пластического действия;
- раскрытие характера персонажей пластическими средствами;
- взаимодействие актера с партнером при помощи пластического движения в определённом темпо-ритме спектакля;
- умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Формы подведения итогов реализации программы

Полученные теоретические навыки и знания детей подкрепляются практической работой, обнаружить успехи и проследить рост не только в актёрском мастерстве, но и пластической выразительности учащихся можно:

- во время творческих показов внутри группы-класса или для всех школьников;

- через систему контрольных и открытых уроков-занятий для педагогов школы и родителей, администрации и гостей-зрителей, которые проводятся не реже двух раз в год;
- в работе над своим пластическим образом в учебном спектакле.

Программа прежде всего ставит задачу подготовить ученика к предстоящей работе на первых порах сводится к тому, что тело довольно тщательно изучается и «прорабатывается»: искореняются плохие физические привычки, которые были приобретены в процессе жизнедеятельности, например походка, осанка. Прививаются отношения к своему телу, как к инструменту творческой деятельности. Приобретение профессионального опыта через работу с предметами сценической среды на «Сценическом движении» через обучение специальным сценическим навыкам (овладение элементами сценической техники, трюковой пластики) и взаимодействия с партнером (развития чувства партнера),- вот краткий перечень основных задач воспитания телесной культуры ученика, который стоит перед театральной педагогией по сценическому движению.

**Примерный учебно-тематический план.
Первый год обучения**

№	Название темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-
2.	Тренаж физического аппарата.	12	2	10
3.	Понятие пластической культуры.	10	6	4
4.	Развитие внутреннего ощущения движения.	10	3	7
5.	Темпо–ритм движения.	5	1	4
6.	Основы выразительности движений.	6	4	2
7.	Пластическая фраза.	5	2	3
8.	Классификация форм пластического движения.	5	3	2
9.	Пластические этюды по заданной теме.	10	2	8
10.	Подготовка и показ.	8	1	7
Всего:		72	25	47

Содержание программы:

1. Вводное занятие.

Теория: Беседа по технике безопасности на уроках сценического движения. Правила поведения на уроках.

2. «Тренаж физического аппарата».

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений, разбор выявленных ошибок и недочетов.

Практика: «Разогрев» тела и снятие или предотвращение возможных мышечных зажимов. Упражнения на концентрацию внимания. Упражнения на

укрепление и развитие мышц и суставов. Упражнения на расслабление и напряжение заданной группы мышц. Игрово-силовые упражнения («волшебный зоопарк», «тараканий футбол» и т.д.) Упражнения на развитие гибкости, ловкости, подвижности. Гимнастическая растяжка. Силовой блок. Упражнения на раскрепощение мышц. Коррекция осанки и походки.

3. Понятие пластической культуры.

Теория: Понятие «пластическая культура». Пластика в искусстве актера и режиссера. Становление системы пластического воспитания актера в истории русской театральной школы. Взаимосвязь курса «Пластика и пантомима» с уроками театральной школы. Пластический образ роли и спектакля.

4. Развитие внутреннего ощущения движения.

Теория: Подготовительные упражнения, направленные на развитие основных составляющих «чувства движения»: баланса; координации; скорости и инерции; напряжения. Комплекс упражнений, предполагающий освоение движения пол осям и плоскости, отдельными мышцами, группами мышц и суставов (движения тела «по частям»). Синтетический комплекс упражнений, направленный на развитие психофизических качеств актера – когда упражнение становится средством познания возможностей тела при решении двигательной задачи и имеет свое внутреннее оправдание.

Практика:

- Тренинг на развитие основных составляющих «чувств движения».
- Одиночные этюды, включающий движение различных частей тела в сочетании и противопоставлении.
- Этюды с использованием одной части тела («театр частей тела») и основанный на принципах: часть вбивает в себя целое; часть заменяет другую; все тело подчиняет себя целиком одной из частей.

5. Темпо – ритм движения.

Теория: Выдающиеся деятели музыкальной педагогики конца 19 начала 20 века Франсуа Дельсарт и Эмиль Жак – Далькроз. История использования их «систем» в актерской школе драматического театра. Взаимосвязь темпо –

ритма внутренней и внешней жизни человека. Статистика и динамика. Воспитание скульптурности тела, а также выработка статистического равновесия и развитие вестибулярного аппарата. Динамика как переход одного статистического положения в другое. Развитие двигательной ориентации в пространстве, внутреннего чувства ритма, способности быстро переключаться из статистики в динамику. Воспроизведение в движении ритмического строения музыкальной фразы на основе различных музыкальных жанров.

Практика:

- Тренинг. Придумать и воспроизвести музыкальный ритм, найти ему пластическому выражение.
- Этюды на основе контраста статики и динамики.
- Тренинг. Определить ритмическое строение музыкального произведения и создать этюды, иллюстрирующие его в движении.

6. Основы выразительного движения.

Теория: Понятие импульса и волны как основы грамотного выразительного движения. Импульс – точка возникновения движения, сообщающая ему энергию. Волна как способ распространения начатого импульса движения. Илья Григорьевич Рутберг о импульсно – волновом анализе. Освоение разнообразных видов импульсно – волнового движения. Импульс и воображаемый центр по М.А.Чехову. Принципы движения в «биомеханике» В.Э.Мейерхольда.

Практика:

- Тренинг. Придумать игровые упражнения с использованием различных комбинаций импульса и волны.
- Тренинг. Подготовить этюды на импульсно – волновое движение.

7. Пластическая фраза.

Теория: Понятие пластическая фразы. Принцип логической фразировки пластического текста. Определение структуры фразы и изучение правил ее

конструирования. Пластическая фраза как основная структурная единица пластического текста, определяющая его стиль.

Практика:

- Составить словарь стилей пластических фраз.

8. Классификация форм пластического движения.

Теория: Классификация стилизованных форм движения.

Дифференцированные техники пластического движения: шок, резина, рапид, пружина. Интегрированные техники пластического движения: ропот, импульс, мульт. Освоение техники и ее практического применение в создании образа.

Практика:

- Создать образы на основе освоенной техники пластического движения: механическая и надувная игрушка; мультипликационный персонаж; манекен; ожившая скульптура.

9. Сценическая практика.

Теория: Особенность «премьерного мандража» Настрой учащихся на единый результат. Понятие взаимопомощи и взаимовыручки в театре.

Практика: Отработка лучших этюдов. Распределение последовательности. Дополнение этюдов элементами костюмов. Репетиции в зале.

К концу года учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по сценическому движению.
- термины - мажор, минор, чувство партнера и др.
- физические возможности своего тела.
- понятия темпа, ритма, такта и силы звука.
- понятие импровизации.
- понятие импульса.
- понятие внутреннего движения.
- понятие пластической культуры.
- понятие пластической фразы.
- классификацию стилизованных форм движений.

К концу года учащиеся должны уметь:

- самостоятельно разогреть и размять себя
- снимать основные физические зажимы
- выполнять такие гимнастические упражнения, как шпагат (полу шпагат), «колечко», «лягушка».
- в течение 5 минут внимательно слушать предложенную педагогом музыку, определить её характер, передать свои ассоциации и образы, возникшие под впечатлением музыки.
- выстраивать цепочку связанных между собой образов, возникающих от прослушивания музыки
- в течение 5 минут созерцать образы, рождающиеся в нём от музыки
- придумать и с помощью педагога воплотить в жизнь собственную постановку пластического (одиночного) этюда с привлечением реквизита.
- не задумываясь над качеством и формой, в течение 10 мин. создать импровизацию на музыку, предложенную педагогом.
- определить ритмическое строение музыкального произведения.
- использовать различные комбинации импульса и волны.
- составить свою пластическую фразу.
- создать образы на основе освоенной техники пластического движения.

Учебно-тематический план

Второй год обучения

№	Название темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Тренаж физического аппарата.	6	1	5
2.	Основы акробатики.	17	7	10
3.	Одиночный баланс.	7	2	5
4.	Стойки.	5	2	3
5.	Вращательные движения.	7	2	5
6.	Поддержки.	4	2	2
7.	Седы.	7	2	5
8.	Входы на плечи.	6	1	5
9.	Перевороты.	4	1	3
10.	Элементы жонглирование.	3	1	2
11.	Сценическая практика	7	2	5
Всего:		72	22	50

Содержание программы:

1. «Тренаж физического аппарата»

Теория: Внимание и двигательная память. Контроль над движением.

Практика: Развивающие и укрепляющие упражнения. Подготовительные и начальные упражнения к акробатическим элементам. Усложненные игрово-силовые упражнения. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, подвижности. Гимнастическая растяжка. Упражнения на раскрепощение мышц. Комбинации различных упражнений.

2. Основы акробатики.

Теория: Освоение индивидуальной элементов акробатики.

Практика:

- «Шпагат» - седы с предельно разведенными ногами.
 - шпагат левой (правой);
 - шпагат прямой;
 - полушпагат;
 - шпагат кольцом;
 - шпагат с захватом.
- «Мосты» - дугообразные, максимально прогнутое положения исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз:
 - мост с согнутыми коленями;
 - мост с выпрямленными коленями;
 - мост на предплечьях;
 - мост на коленях;
 - мост на одну ногу;
 - мост на одну руку;
 - мост с захватом (мост-складка).

3. Одиночный баланс.

Теория: Равновесие тела в различных положениях и на различных точках опоры.

Практика:

- «Упор» - вертикальные или горизонтальные статистические положения с опорой на руки и расположением плеч выше точки опоры:
 - упор на локтях коленями согнутых ног («птица», «лягушка»);
 - горизонтальный упор на одном локте («павлин»).
- «Стойки» - статистические вертикальные положения, при которых исполнитель находится вверх ногами:
 - стойки на лопатках;
 - стойка на груди;
 - стойка на голове;
 - стойка на предплечьях;

- стойка на руках.

4. Вращательные движения.

Теория: Техника выполнения и техника безопасности вращательных движений.

Практика:

- «Перекаты»- вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Перекаты вперед:

- из стойки на лопатках;
- прогнувшись из упора лежа;
- прогнувшись с коленей без опоры.

Перекаты назад:

- из упора присев с группировкой;
- с опорой, опираясь ладонями у плеч;
- прогнувшись из стойки на голове;
- прогнувшись из стойки на руках.

Перекаты в сторону:

- в группировке;
- выпрямившись.

- «Кувырки» - вращательные движения через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

- кувырок вперед;
- кувырок назад;
- «сценический» кувырок;
- «восточный» кувырок.

- «Перекидки» - вращательные движения тела вперед или назад прогнувшись через стойку на руках без фазы полета.

- перекидки вперед;
- перекидки назад.

- «Перевороты колесом» - вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой.

5. Поддержки.

Теория: Техника выполнения и техника безопасности поддержек.

Практика:

- Поддержка на бедрах лицевая;
- «Полуколонна» - поддержка на бедрах спиной к нижнему;
- Поддержка под живот на ступнях нижнего.
- Поддержка под спину на ступнях нижнего.

6. Седы.

Теория: Техника выполнения и техника безопасности элементов седов.

Практика:

- Сед верхом на плечах нижнего, стоящего на коленях;
- Сед верхом на плечах нижнего;
- Сед верхом на ступнях лежащего на ступнях нижнего.

7. Стойки.

Теория: Техника выполнения и техника безопасности стоек.

Практика:

- Стойка плечами на руках нижнего с поддержкой за его колени;
- Стойка на плечах сидящего нижнего, с дополнительной опорой на его руки;
- Стойка плечами на ступнях лежащего на спине нижнего и с дополнительной опорой на его руки.

8. Входы на плечи.

Теория: Техника выполнения и техника безопасности.

Практика:

- Входы на плечи нижнего, стоящего на коленях;
- Входы на плечи стоящего нижнего спереди прыжком.

9. Перевороты.

Теория: Техника выполнения и техника безопасности переворотов.

Практика:

- Перевороты назад по спине партнера
- Сальто назад по спине партнера.
- Боковое колесо вдвоем.

10. Элементы жонглирования.

Теория: Правила исполнений баланса предмета. Постановка рук при жонглировании. Порядок движений при жонглировании.

Практика: Балансирование предмета в руке. Балансирование трости, шеста (на руке, ноге, голове).

Жонглирование мячом в одной руке. Жонглирование двумя предметами. Жонглирование платками. Жонглирование тремя (и более) предметами.

11. Сценическая практика.

Теория: Страховка и самостраховка. Разбор этюдов. Этюды на сочетание баланса, координации и основ акробатики.

Практика: Выполнение самостоятельных этюдов по заданию педагога (с распределением на учащихся-актеров). Соединение в этюде различных навыков (баланса, координации и основ акробатики). Отработка целостности этюда. Подборка музыкального сопровождения. Развитие органики и поиск собственных выразительных средств.

К концу года учащиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении акробатических трюков и комбинации элементов;
- технику выполнения страховки и самостраховки.

К концу года учащиеся должны уметь:

- выполнять акробатический кувырок в любых условиях и с соблюдением правил техники безопасности;
- выполнять изученные поддержки и балансы;
- владеть элементами эксцентрики;
- выполнять простейшие акробатические элементы.

Учебно-тематический план

Третий год обучения

№	Название темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Тренаж физического аппарата.	4	1	3
2.	Сценический бой.	12	3	9
3.	Сценический бой.	12	2	10
4.	Падения.	8	3	5
5.	Сценический бой с использованием предмета.	7	2	5
6.	Драка в паре.	8	3	5
7.	Групповая драка.	7	2	5
8.	Сценические переноски.	4	1	3
9.	Сценическая практика.	10	5	6
Всего:		72	21	51

Содержание программы:

1.Тренаж физического аппарата.

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений, разбор выявленных ошибок и недочетов.

Практика: Развивающие и укрепляющие упражнения. Повтор изученных акробатических элементов. Усложненные игрово-силовые упражнения. Сложные упражнения на развитие гибкости, ловкости, подвижности. Упражнения на разогрев мышц. Комбинации различных упражнений с использованием акробатических элементов.

2.Сценический бой.

Теория: Одна из самых важных частей сценического движения- техника безопасности и техника выполнения.

Практика: Отработка отдельных ударов.

- Прямой удар;
- Боковой удар;
- Удар ногой в пах;
- Удар локтем сбоку;
- Удар локтем снизу вверх;
- Удар головой;
- Удар головой об коленку;
- Удар в живот;
- Удар ногой в живот;
- Пинки ногами;
- Удар об стену;
- Защита от прямого удара;
- Защита от прямого удара;
- Защита от удара в пах;
- Защита от удара ногой;
- Пощечина;
- Захват за горло и освобождение от этого захвата руками с поворотом тела;
- Удар ножом, защита и бросок через бедро;
- Захват за горло и бросок через себя;
- Удар кулаком в челюсть из положения лежа на спине;
- Удар ногой в живот из положения лежа на спине;
- Удар палкой по голове и защита броском через плечо.

3. Падения.

Теория: Техника безопасности и техника выполнения "падения"

Практика:

- Падение в обморок;

- Падение в бок;
- Падение назад;
- Падение вперед;
- Выполнение удара с падениями.

4. Сценический бой с использованием предмета.

Теория: Техника безопасности и техника выполнения падения с использованием предмета.

Практика:

- Удары предметом об голову;
- Удар предметом в тело.

5. Драка в паре.

Теория: Техника безопасности и техника выполнения в паре

Практика:

- Драка в паре, выстроенная педагогом;
- Драка в паре, выстроенная самими дерущимися.

6. Групповая драка.

Теория: Техника безопасности и техника выполнения групповой драки.

Практика:

- Драка "пара на пару";
- Драка с участием всей группы.

7. Сценические переноски.

Теория: Техника безопасности ,техника выполнения сценических переносов.

Практика:

- 7 человек несут одного;
- 5 человек несут одного;
- 4 человек несут одного;
- 3 человек несут одного;
- Переноска способом "нести на руках";
- Переноска способом "нести на плече".

8. Сценическая практика.

Теория: Развитие органики и поиск собственных выразительных средств. Ученики уже обладают значительным "багажом" навыков.

Поэтому важно, чтобы каждый из них систематизировал полученные знания, понял какой из профилей сценического движения ему ближе, что получается лучше с помощью чего ему дается ярче выразиться.

Практика:

- Работать над ролью в спектакле с использованием пройденного материала.

К концу года учащиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении ударов на сцене;
- Техники безопасности при падениях;
- Технику безопасности при выполнении сценических переносок.

К концу года учащиеся должен уметь:

- Вести длительный (20 минут) сценический бой с одними или несколькими партнерами с соблюдением техники безопасности;
- Выполнять падение вперед, назад, вбок, из любого положения с соблюдением техники безопасности;
- Выполнять сценические переноски с соблюдением техники безопасности.

Учебно-тематический план

Четвертый год обучения.

№	Название темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Сценическое фехтование. Техника безопасности.	1	1	-
2.	Техника выполнения фехтования на колющих шпагах.	20	5	15
3.	Наступательные и оборонительные схватки с применением уколений.	10	3	7
4.	Приемы обезоруживания и пленения. Приемы легких ранений.	8	2	6
5.	Виды исторического фехтования и его технико-тактические характеристики.	8	5	3
6.	Средства сценической выразительности в действиях участников поединков.	8	4	4
7.	Постановка сценических поединков.	12	5	7
8.	Сценическая практика.	5	-	5
Всего:		72	25	47

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Сценическое фехтование. Техника безопасности.

Теория: Исторические предпосылки возникновения систем ведения боя на легком холодном оружии. Обеспечение безопасности на занятиях фехтованием.

Практика:

- положения туловища в боевой стойке;
- серии шагов вперед, шагов назад;

- Показ укола.

2. Техника выполнения фехтования на колющих шпагах.

Теория: Техника выполнения и техника безопасности сценического фехтования на колющих шпагах.

Практика:

- держание оружия;
- исходное положение перед боем;
- салют;
 - боевая стойка;
 - шаги вперед, назад;
 - шаги в сторону;
 - скрестные шаги;
 - скачки вперед, назад;
 - выпад;
 - уход с выпада назад;
 - перемены боевой стойки;
 - позиции верхние;
 - соединения верхние;
 - показ укола;
 - атаки укола прямо в туловище;
 - атаки переводом в туловище;
 - верхние защиты прямые;
 - позиции нижнего;
 - соединения нижнего;
 - атаки уколом в ногу;
 - защиты нижние прямые, круговые;
 - контрзащиты верхние и контрответы уколом прямо в туловище;
 - атаки с финтом и уколом;
 - атаки с батманом и уколом;

- атаки с захватом и уколом;
- атаки повторные ответные;
- атаки на подготовку;
- контр атаки.

3. Наступательные и оборонительные схватки с применением уколений.

Теория: Техника выполнения и техника безопасности уколений от уколов и ударов. Уколение от уколов с выпадом в туловище. Совершение координационных способностей при уколений.

Практика:

- уколение вправо;
- уколение влево;
- уколение назад;
- уколение вниз.

4. Приемы обезоруживания и пленения. Приемы легких ранений.

Теория: Самостоятельное моделирование оборонительных схваток. Обезоруживание, пленения, ранения в боевом взаимодействии и игре учеников. Техника выполнения и безопасности боя с двумя – тремя противниками.

Практика:

- способы обезоруживания;
- способы повышения зрелищных эффектов.
- приемы нанесений ранений.

5. Виды исторического фехтования и его технико-тактические характеристики.

Теория: Техника безопасности и выполнения исторического фехтования.

Практика:

- техника боя на шпагах и дагах (кинжалах);
- техника боя на шпагах с применением плаща;
- техника боя с применением исторических видов оружия (меч и щит; двуручный меч; копье; алебарда).

6. Средства сценической выразительности в действиях участников поединков.

Теория: Моделирование схваток. Страховка и самостраховка.

Практика:

- ответы с завязыванием и отбрасыванием оружия противника;
- проходы батманы;
- создания шумовых эффектов мощностью батманов, «свистом» от взмаха клинком, «вспугиванием» от ударов ногой об пол.

7. Постановка сценических поединков.

Теория: Обеспечение безопасности проведения занятий фехтованием на основе овладения специальными умениями.

Практика:

- компоненты постановки массового боя;
- особенности реализации бутафорский схем при постановки боев, бытовых конфликтов с применением подручных средств;
- не реагировать на помехи от движений противника оружием и передвижений;
- переключаться от нападений к защите, от атаки к отступлению или повторной атаке;
- выбирать сторону защиты;
- ориентироваться при возникновении неожиданных ситуаций.

8.Сценическая практика.

Теория: Техника безопасности при моделировании самостоятельных схваток. Свободное моделирование схваток.

Практика:

- моделирование схваток с двойным нападением шпагой и тягой и различными много темповыми взаимодействиями;
- самостоятельное моделирование поединка;
- использование полученных навыков в работе над ролью.

К концу года учащиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении сценического боя;
- технику безопасности и выполнения боя на колющих шпагах;
- технику безопасности уколов от уколов и ударов;
- технику безопасности приемов обезоруживания и пленения;
- технику безопасности исторического фехтования;
- технику безопасности проведения занятий фехтованием на основе овладения специальными умениями.

К концу года учащиеся должны уметь:

- выполнять фехтование на колющих шпагах;
- выполнять изученные наступательные и оборонительные схватки;
- владеть видами исторического фехтования;
- моделировать схватки;
- ориентироваться при возникновении неожиданных ситуаций;
- использовать полученные навыки на сценической практике.

Учебно-тематический план

Пятый год обучения.

№	Название темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Тренаж физического аппарата	5	1	4
3.	Время, пространство, темпо-ритм.	15	5	10
4.	Движение и речь.	10	3	7
5.	Особенности стилевого поведения и правила этикета, принятые в европейском и русском обществе XVI – XIX вв. и в начале XX столетия.	31	15	16
6.	Сценическая практика.	10	-	10
Всего:		72	25	47

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Обеспечение безопасности на занятиях.

2. Тренаж физического аппарата.

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений, разбор выявленных ошибок и недочетов.

Практика: Развивающие и укрепляющие упражнения. Повтор изученных акробатических элементов. Усложненные игрово-силовые упражнения. Сложные упражнения на развитие гибкости, ловкости, подвижности. Упражнения на разогрев мышц. Комбинации различных упражнений с использованием акробатических элементов.

3. Время, пространство, темпо-ритм.

Теория: Развитие чувства ритма в движении и способности сохранять и изменять заданный темпо-ритм, точно понимая его составляющие.

Практика:

- понятие темпо-движения в разных скоростях;
- понятие чувства времени – распределение движения во времени;
- понятие ритма – движение в ритмических рисунках.

4. Движение и речь.

Теория: развитие способностей свободно и уверенно соединять движение и речь при выполнении активной задачи в действии.

Практика:

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

5. Особенности стилового поведения и правила этикета, принятые в европейском и русском обществе XVI – XIX вв. и в начале XX столетия.

Теория: особенности стилового поведения русского и западноевропейского общества

Практика:

1. Особенности поведения русского боярства XVI – XVII вв.
2. Особенности стилового поведения западноевропейского общества XVI - XVII в.:
 - а) общие сведения;
 - б) костюм;
 - в) осанки и походки;
 - г) оружие;
 - д) большой плащ, широкополая шляпа, веер;
 - е) поклоны;
 - ж) этикет и хороший тон в приветствиях, беседе, во время еды, в музыке, танцах и пении;
 - з) правила вызова на дуэль, церемония обетов и клятв.
3. Стилиевые особенности в проведении европейского общества XVII в.:

- а) особенности костюма;
 - б) осанка и походка;
 - в) обращение с треуголкой, веером, тростью.
4. Стилиевые особенности в поведении русского и западно-европейского общества XIX – XX вв.:
- а) костюм, аксессуары костюма и обращение с ним;
 - б) пластика русского офицера, светского мужчины, светской дамы, русской барышни, чиновника;
 - в) обязанности и поведение домашней прислуги.
5. Этюды.
6. Импровизация.
7. Этюды-задания совместно с педагогами по предмету «Основы актерского мастерства».

6.Сценическая практика.

Теория: Развитие чувства эпохи и стиля. Ученики должны научиться держаться соответствующим образом в спектакле того или другого стиля, понимать и органически ощущать особенности костюма той или иной эпохи и его влияние на характер движения, правильно вести себя по отношению к партнеру и к окружающим.

Практика:

- Работать над ролью в спектакле с использованием пройденного материала.

К концу года учащиеся должны знать:

- Технику безопасности поведения на занятиях по пластике;
- Особенности быта. Костюма, этикета и его влияния на характер и манеру исполнения танцевальных композиций историко-бытового этикета;
- Историю возникновения и эволюционного развития бытовых этюдов прошлых эпох.

К концу года учащиеся должны уметь:

- Провести полный комплекс разминки и растяжки;

- Владеть характером и манерой исполнения этюдов определенной исторической эпохи;
- Владеть навыками применения историко-бытового костюма, его деталей и аксессуаров (плащ, трость, шляпа и т.д.);
- Владеть техникой исполнения движений историко-бытовых этюдов

Методическое обеспечение и условия реализации программы.

Первый год обучения

Тема	Форма занятий	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Вводное занятие. Техника безопасности.	Лекция	иллюстрации	опрос
2. Тренаж физического аппарата.	тренинг, игра упражнения	Мат, обручи, мячи, прыгалки	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений
3. Понятие пластической культуры.	Тренинг, игра этюды	Стулья, мат, обручи, мячи, прыгалки	Этюды под музыку
4. Развитие внутреннего ощущения движения.	Тренинг, игра упражнения	Стулья	Этюды, состоящие из пройденных упражнений
5. Темпо – ритм движения.	Тренинг, игра этюды	Стулья, мат, обручи, мячи, прыгалки	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений.
6. Основы	Тренинг, игра	Мат, обручи,	Этюды

выразительности движений.	упражнения.	мячи, прыгалки	под музыку.
7. Пластическая фраза.	Тренинг, игра упражнения.	Стулья	Этюды под музыку.
8. Классификация форм пластического движения	Тренинг, игра упражнения.	Стулья, мат, обручи, мячи, прыгалки	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений
9. Пластические этюды по заданной теме	Тренинг, игра упражнения.	Стулья	Этюды под музыку.
10. Сценическая практика.	Спектакль	Стулья, мат, обручи, мячи, прыгалки.	Участие в спектакле с использованием пластических навыков.

Второй год обучения

Тема	Форма занятий	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Тренаж физического аппарата	Беседа, тренинг, упражнения, этюды	Стулья, мат, обручи, мячи, прыгалки	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений
2. Основы акробатики.	тренинг, игра упражнения	Мат, обручи, мячи, прыгалки	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений
3. Одиночны	тренинг, игра этюды	Стулья, мат, обручи, мячи,	Этюды на баланс.

й баланс.		прыгалки	
4. Стойки.	тренинг, игра упражнения	Стулья	Этюды, состоящие из акробатических стоек.
5. Вращательные движения.	тренинг, игра этюды	Стулья, мат, обручи, мячи, прыгалки	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений.
6. Поддержки.	Тренинг, игра упражнения.	Мат, обручи, мячи, прыгалки	Этюды с элементами поддержек.
7. Седы.	Тренинг, игра упражнения.	Стулья	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений.
8. Входы на плечи.	Тренинг, игра упражнения.	Стулья, мат, обручи, мячи, прыгалки	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений.
9. Перевороты.	Тренинг, игра упражнения.	Стулья	Этюды с элементами переворотов.
10. Элементы жонглирование.	Беседа, тренинг, упражнения, этюды.	Мячи, палки, булавы.	Этюды с элементами жонглирования.
11.Сценическая практика.	Спектакль	Стулья, мат, обручи, мячи,	Участие в спектакле с

		прыгалки.	использованием акробатических навыков.
--	--	-----------	--

Третий год обучения

Тема	Форма занятий	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Тренаж физического аппарата	Беседа, тренинг, упражнения, этюды.	Стулья, мат, обручи, мячи, Прыгалки.	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений
2. Вводное занятие. Сценический бой. Техника безопасности.	Лекция.	Беседа.	Опрос.
3. Падения.	Тренинг, игра этюды	Стулья, мат.	Этюды нападения.
4. Сценический бой с использованием предмета.	тренинг, игра упражнения	Стулья, палки, маты.	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений
5. Драка в паре.	тренинг, игра этюды	Стулья, Мат, палки.	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений.
6. Групповая драка.	Тренинг, игра упражнения.	Мат, стулья, палки.	Тренинг, состоящий из пройденных

			упражнений.
11.Сценическая практика.	Спектакль	Стулья, мат, палки.	Участие в спектакле с использованием сценической борьбы.

Четвёртый год обучения

Тема	Форма занятий	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Вводное занятие. Сценическое фехтование. Техника безопасности.	Лекция.	Беседа.	Опрос.
2. Техника выполнения фехтования на колющих шпагах.	Тренинг, игра упражнения	Шпага, мат	Этюды на колющих шпагах.
3. Наступательные и оборонительные схватки с применением уколов.	Тренинг, игра этюды	Шпага, мат, стулья.	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений.
4. Приемы обезоруживания и пленения. Приемы легких ранений.	Тренинг, игра упражнения	Шпага, мат, стулья.	Этюды на обезоруживания и пленения.
5. Виды исторического фехтования и его технико-тактические характеристики.	Тренинг, игра этюды	Маты, шпаги, кинжалы, плащи, мечи и щиты.	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений.

6. Средства сценической выразительности в действиях участников поединков.	Тренинг, игра упражнения.	Маты, шпаги, кинжалы, плащи, мечи и щиты.	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений.
7. Постановка сценических поединков.	Тренинг, игра упражнения.	Маты, шпаги, кинжалы, плащи, мечи и щиты.	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений.
8. Сценическая практика.	Спектакль	Маты, шпаги, кинжалы, плащи, мечи и щиты.	Участие в спектакле с использованием сценического фехтования.

Пятый год обучения

Тема	Форма занятий	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Вводное занятие. Техника безопасности.	Лекция.	Беседа.	Опрос.
2. Тренаж физического аппарата	Тренинг, игра упражнения.	Мат, обручи, мячи, прыгалки	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений.
3. Время, пространство, темпо-ритм.	Тренинг, игра этюды.	Шпага, мат, стулья.	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений.
4 Движение и речь.	Лекция, тренинг, игра упражнения.	Мат, стулья, палки, скакалка,	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений.

		обруч, мяч.	
5. Особенности стилевого поведения и правила этикета, принятые в европейском и русском обществе XVI – XIX вв. и в начале XX столетия.	Лекция, тренинг, игра Этюды.	Маты, шпаги, кинжалы, плащи, веера, шляпы, трость, мечи и щиты.	Тренинг, состоящий из пройденных упражнений.
6.Сценическая практика.	Спектакль.	Маты, шпаги, кинжалы, плащи, мечи и щиты	Участие в спектакле

Список используемой литературы:

1. Андраников С.Г. «Пластические тренинги» М., 2000.
2. Гегель Г.В.Ф. Эстетика. В 4-х т., М., 1971, т.4, с.180.
3. Кох И.Э. «Основы сценического движения» Л., 1976.
4. Журналы «Здоровье»
5. Михайлова Э.И., Иванов Ю.И. «Ритмическая гимнастика» М., 1987.
6. Нахимовский А.М. «Профессия – режиссёр» М., 1999/12.
7. Петров С.В. «Физический тренаж как элемент актерского тренинга» Ч., 1992
8. Театр-студия «Дали»: Программы. Репертуар. М., ВЦХТ, 1997 № 5-6.
9. Шишкина В.А. «Движение плюс движение» М., 1991.

Список рекомендуемой литературы для учащихся:

1. Авторов Н.Д. «Спектакль и зритель». М., Просвещение, 1985.
2. Голубовский Б. «Пластика в искусстве актёра». И.И 1986.
3. Немеровский А. «Пластическая выразительность актёра» М., 1976;
4. Петров С.В.«Физический тренаж, как элемент актерского тренинга» Ч., 1992;
5. Румнев И. «О пантомиме» М.. 1964.