

**Областное государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Зырянская детская школа искусств»
Томской области**

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
«Основы сценического движения»**

Срок реализации – 4 года

Разработчик: Лапкова Наталья Михайловна
преподаватель театральных дисциплин

с. Зырянское

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета

Программа учебного предмета «Основы сценического движения» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», утвержденных приказом Министерства культуры Российской Федерации, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области театрального искусства.

Для детей занимающихся театральным искусством, программ по сценическому движению написано мало. Предмет включает: основы акробатики, работа с равновесием, работу с предметами, выполнение трюков. Но, прежде всего – это развитие психофизического аппарата. Театр требует подготовки учеников не только наделенного драматическим талантом, владеющего словом, мимикой, жестом, но и умеющего танцевать, выполнять сложные трюки. Это говорит о том, что языкам театра является не только слово, но и пластическое поведение актера.

Актуальность данной программы

Возраст детей диктует потребности в проигрывании, «проживании» социальных ролей. Дети в процессе театральных занятий оказываются в различных жизненных ситуациях, действуют от лица разных персонажей и в результате этого получают неоценимый жизненный опыт, тренирует, и развивают возможности общения. Естественно, находясь на сцене, дети проживают жизнь, которая не похожа на собственную жизнь. И чтобы как можно ярче выразить особенности своего героя, нужен не только голос, особенным костюм и грим, но и выражения героя в поведении, походке, т.е. в действии. А для хорошего действия необходимо свободное, не зажатое в рамки, тело актера. Занятия сценическим движением помогают решить эти и многие другие проблемы связанные с движениями.

Срок реализации учебного предмета. Объем учебного времени

При реализации программы учебного предмета «Основы сценического движения» обучение начинается со 2 класса, продолжительность учебного процесса составляет 35 недель в год. Недельная нагрузка 1 час. Объем аудиторных занятий составляет 131 часа. Из них:

Для учащихся 2-4 классов:

33 недели (99 часов) – аудиторные занятия;

1 неделя – резерв учебного времени;

1 неделя – промежуточная аттестация.

Для учащихся 5 класса:

32 недели (32 часа) аудиторные занятия;

1 неделя – резерв учебного времени;

2 недели – итоговая аттестация.

Форма проведения учебных занятий

Основной формой ведения образовательного процесса по данной программе является урок, из расчета 1 час в неделю, ведение предмета начинается со второго класса. Урок проходит в форме мелкогруппового или группового занятия.

Цель учебного предмета

Органично соединить элементы внешней и внутренней техники юного актера и добиться яркого пластического решения, эмоциональной выразительности творческих результатов.

Задачи учебного предмета

Задачами предмета «Сценическое движение» являются:

- Сохранение здоровых психофизических качеств и тренировка психофизического аппарата актера при условии органичного игрового способа освоения материала.

- Воспитание общих двигательных навыков: точности движения, правильное распределение мышечных.
- Освоение ряда частных двигательных навыков - технических приемов, выполнение пластических заданий повышенной сложности, в том числе исторической стилистики движения.
- Развитие ритмичности, музыкальности, моторной памяти, ловкости, скорости, выносливости, целенаправленного внимания.

Методы обучения

- тренинг - активизация, готовность тела и мысли к полной работе над собой;
- игра - в игровой форме ребенку удобнее, проще, интереснее, уяснить и понять, цель и суть задания;
- наблюдение - этот метод заключается в сосредоточении внимания, подчеркивание мелких деталей;
- беседа – обсуждение, анализ ошибок не только своих, но и партнера, подведение итогов.

Самостоятельная деятельность учащихся – на протяжении всех лет обучения учащихся самостоятельно проявляют свои таланты.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

- просторное, светлое, проветриваемое помещение;
- стол, стулья, магнитофон, реквизит, маты;
- литература по данному предмету.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩЕГОСЯ

Выпускник должен иметь следующий уровень подготовки:

1. Умение двигаться в разных скоростях.
2. Иметь навыки простых акробатических упражнений.
3. Иметь навыки пластической выразительности.
4. Уметь гармонично действовать в музыке.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Программа предусматривает текущий контроль и итоговую аттестации. Формами текущего контроля являются: технический зачет, контрольный урок, участие в мини-спектаклях, учитываются творческие показы, работы в спектаклях, участие в концертной деятельности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации преподавателям

Без активного движения жизнь ребенка практически невообразима. Здоровый ребенок всегда прыгает, бегает, кувыркается. Ему трудно сидеть на одном месте. И даже свои эмоции и чувства, переживания он выражает, прежде всего, через движение, а не через слово. Поэтому один из интереснейших предметов в театральном творчестве является сценическое движение.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Первый год обучения

№	Название темы аудиторных занятий	Кол- во часов
1	Внешняя техника актера и ее значение.	1
2	Мышечная свобода. Упражнения по снятию мышечного зажима.	6
3	Тренировка скорости, темпа, контрастности движений.	5
4	Закрепление пройденного материала.	2
5	Упражнения на развитие выразительности рук.	5
6	Акробатические упражнения. Сценические падения.	6
7	Развитие координации движения.	6
9	Закрепление пройденного материала.	2
	Всего часов:	33

Второй год обучения

№	Название темы аудиторных занятий	Кол- во часов
1	Общеразвивающиеся упражнения.	6
2	Акробатические упражнения. Сценические падения, кувырки.	6
3	Тренировка скорости, темпа, контрастности движений.	5
4	Закрепление пройденного материала.	3
5	Пластическая композиция.	10
6	Закрепление пройденного материала.	3
	Всего часов:	33

Третий год обучения

№	Название темы аудиторных занятий	Кол- во часов
1	Общеразвивающиеся упражнения.	3
2	Упражнения на координацию движения с речью.	5
3	Тренировка скорости, темпа, контрастности движений.	5
4	Закрепление пройденного материала.	3
5	Тренировка музыкальности и ритмичности.	4
6	Пластические музыкальные этюды и импровизации.	10
6	Закрепление пройденного материала.	3
	Всего часов:	33

Четвертый год обучения

№	Название темы аудиторных занятий	Кол- во часов
1	Общеразвивающиеся упражнения.	2
2	Скульптурность тела в движении и статике.	5
3	Стилистика движений, манеры этикет в различные исторические эпохи.	5
4	Закрепление пройденного материала.	3
5	ПФД	5
6	Пластика и Пантомима.	10
6	Закрепление пройденного материала.	2
	Всего часов:	32

Первый год обучения

Тема 1

Внешняя техника актера и ее значения.

Значение и место сценического движения в совершенствовании актерского мастерства. Внешняя техника актера. Взаимосвязь сценического движения с другими дисциплинами.

Различные виды движения, их влияние на пластику актера. Внешнее поведение человека, как результат внутренней жизни человеческого духа.

Тема 2

Мышечная свобода. Упражнения по снятию мышечного зажима.

Развитие основных навыков саморегуляции, умение управлять своим телом, освобождать мышцы от зажимов. Эти умения развиваются в процессе релаксации, упражнений, а так же игр, сочетающих в себе чередование расслабления и напряжения. Кроме того они снимают эмоциональное напряжение у учащихся, развивают слуховое внимание, чувство ритма, фантазию.

- Упражнение «Шалтай – балтай». Помогает освободить от напряжения мышцы шеи, плечевого пояса, воспитывает умение сохранить расслабленное состояние тела.

-Упражнение «Расслабься под счет». Развивает слуховое внимание, умение расслаблять и зажимать разные части тела.

Тема 3

Тренировка скорости, темпа, контрастности движений.

Укрепление мышц туловища, развитие подвижности суставов, коррекция недостатков телосложения, развитие двигательной памяти. Использование подвижных общеразвивающих детских игр.

Тема 4

Упражнения на развитие выразительности рук.

Развитие гибкости и подвижности плечевых, локтевых, лучезапястных суставов, а так же пальцев; преодоление неравномерной развитости рук ; воспитание навыка смысловой и эмоциональной характеристики жеста. Упражнения, построенные на взаимодействии или противодействии обеих рук: сжатие или разжатие, прижимание или отталкивание обеими руками, затем те же движения одной рукой.

- Упражнения: «Змея», «Веер» развивают все суставы рук, гибкости кисти и пальцев.

- Упражнения «Кисть» , «Тянучка» развивают плавность движений в плечевых, локтевых суставах, кистей рук и пальцев.

Тема 5

Акробатические упражнения. Сценические падения.

Развитие силы. Развитие ловкости и координации движений. Тренировка вестибулярного аппарата. Развитие общей подвижности тела в пространстве.

- Кувырки вперед и назад;

- кувырки со сменой направления и темпа движения парное групповое исполнение.

- боковые перекаты.

- упражнение «Мост» стойки на лопатках.

Тема 6

Развитие координации движения.

Развитие и тренировка вестибулярного аппарата, выработка навыка производственного управления инерцией тела и регулирования мышечного напряжения. Совершенствование координации движения. Тренировка воли и сосредоточенного внимания. Воспитание смелости и решительности. Ходьба по уменьшенной опоре. Ходьба на носках с приседаниями. Парные упражнения в балансе. Техника соскока. Игры на развитие равновесия.

Второй год обучения

Тема 1.

Общеразвивающие упражнения.

Развитие гибкости и подвижности тела, укрепление мышц туловища исправление осанки и походки. Внимание на правильную постановку ног. На первых этапах тренировки шаг замедленный и стилизованный.

Тема 2

Акробатические упражнения. Сценические падения.

Развитие силы. Развитие ловкости и координации движений. Тренировка вестибулярного аппарата. Развитие общей подвижности тела в пространстве.

- Кувырки вперед и назад;
- кувырки со сменой направления и темпа движения парное групповое исполнение;
- боковые перекаты;
- упражнение «Мост» стойки на лопатках;
- каскад прыжков через препятствия;
- акробатические комплексы – сочетание акробатических элементов в определенной последовательности;
- парные акробатические упражнения (поддержки, стойки на коленях, перекаты вдвоем).

Тема 3

Тренировка скорости, темпа, контрастности движений.

Укрепление мышц туловища, развитие подвижности суставов, коррекция недостатков телосложения, развитие двигательной памяти. Использование подвижных общеразвивающих детских игр.

Тема 4

Пластическая композиция

С точки зрения пластики, сценический конфликт выражается через столкновение интонаций ритмов и направлений движений, экспрессивность и расположение в пространстве.

На первом этапе эти упражнения отрабатываются через взаимодействие в отвлеченном, орнаментальном пластическом рисунке.

На втором – упражнения становятся конкретно – образными и опираются на навыки первого этапа, как на камертон пластической выразительности. В их основе лежит один из основных композиционных принципов – контрастность или сопоставление противоположностей, резких различий.

Контрастная композиция проявляется через главные, наиболее характерные для сопоставляемых объектов качества, отражающие их особенности и сути.

Контрастная композиция, сталкивая крайние противоположности по внутреннему содержанию, предполагает высокую степень конфликтности и неприкрытости столкновения.

-Упражнения «Лист бумаги», «Доброта» «Радость».

Третий год обучения

Тема 1

Общеразвивающие упражнения

Тема предполагает развитие гибкости и подвижности тела, укрепление мышц туловища, исправление осанки; повторение и совершенствование уже известных упражнений и тренингов.

Тема включает работу по блокам:

- Общеразвивающие упражнения на полу.
- Парные упражнения на полу.
- Упражнения со стулом.
- Упражнения в кругу.

Тема 2

Упражнения на координацию движения с речью

Тренировка внимания, двигательной памяти, ритмичности. Развитие навыка координации движений с работой речевого аппарата, а так же навыки сознательного построения движений по заданной схеме.

В этом цикле дополнительно вводим задания на множественное внимание. Сочетание движений рук и ног в разных направлениях и темпах с чтением текстов разной трудности. Упражнения на развитие навыков сочетания речи с движением при условии прекращения и возобновления исполнения по внезапному сигналу преподавателя.

- Упражнение: «Скакалочка» развивает дикцию, выносливость, тренирует дыхание, подвижность, сочетание речи и быстрого ритма движения, смена интонаций требует собранности внимания.

Тема 3

Тренировка скорости, темпа, контрастности движений

Укрепление мышц туловища, развитие подвижности суставов, коррекция недостатков телосложения, развитие двигательной памяти. Использование подвижных общеразвивающих детских игр.

Тема 5,6.

Тренировка ритмичности и музыкальности

Пластические музыкальные этюды и импровизации

Освоение законов пластической импровизации, лидерство и дополнение в мизансценическом рисунке во время импровизации, работа на дополнение в различной высоте пространства.

Работа с тренингами, упражнения под музыку, тренинги в разных темпах ритма. Работа над одиночными этюдами, парными, этюдами на взаимодействие, групповыми, где наиболее проявляется пластическая способность учащихся, ощущения формы, объёма предмета.

При этом особое внимание уделяется освобождению от напряжения мышц и частей тела, не участвующих в действии и движении.

Четвертый год обучения

Тема 1

Общеразвивающие упражнения

Упражнения в начале каждого урока нацелены на подготовку двигательного аппарата физическим нагрузкам, на разогрев мышц, активизацию их восприимчивости. Начинаем с крупных движений, а затем переходим к более детальным упражнениям. Нацеливание учеников на правильное дыхание: вдох – расслабление, выдох на момент.

- Простая ходьба под музыку, пробежки;
- ходьба на носках и пятках с выпрямленным коленом;
- подскоки;
- ходьба в положении приседа, на четвереньках и другие разновидности передвижений со сменой темпа и ритма.

Различные движения, включающие в работу плечевой пояс, руки, шею, спину, тазобедренный сустав.

Тема 2

Скульптурность тела в движении и статике

Устранение недостатков осанки и походки; навыки правильной бытовой походки, прерывность движения, замедленного и ускоренного движения, сознательного прекращения движения, фиксации его отдельного момента в позе; навык локального движения одной части тела на фоне его общей статике. Выработка навыка выразительности микромизансцены тела и ее знаковой выразительности. Техника правильной ходьбы и осанки. Тренировка в ходьбе вверх и вниз по лестнице с остановками и поворотами, со сменой направления и темпа.

Специальные упражнения, развивающие навыки непрерывности и прерывности: движения в медленном и очень медленном, быстром и очень быстром темпе; резкие и постепенные переходы от движения к статике и обратно, что органично сочетается с элементом актерской техники «оценка

факта». Сюда входят упражнения, способствующие развитию навыков выполнения движений отдельными частями тела (рукой, ногой, шеей, глазами, пальцами и т.д.) при неподвижности остальных. Развитие навыков локализации его с одной мышечной группы на другую.

Этот цикл упражнений органически связан с такими бессловесными элементами действия как « оценка факта», «пристройка». Освоение этих элементов на уроке актерского мастерства позволяет органично вводить их в дополнительные задания.

Тема 3

Стилистика движений, манеры, этикет в различные исторические эпохи

Развитие навыков поведения в предлагаемых обстоятельствах спектакля на историческую тему, воспитание вкуса к точной пластической характеристике образа, освоение способов использования деталей костюма и бытовых аксессуаров. Освоение стилевых признаков бытовой пластики испанского дворянства (осанка, походка, обращение с плащом, веером). Мужские и женские поклоны. Сочетание ходьбы с поклоном, позами, жестами. Движение в парах и без партнера. Движение рук с плащом, шляпой, веером в сочетании с ходьбой и позами сидя и стоя.

Освоение стилевых признаков бытовой пластики русского боярства. Сочетание ходьбы с поклонами, позами, жестами.

Освоение стилевых признаков бытовой пластики различных слоев общества России. Освоение пластики светского человека, чиновника. Особенности женской пластики (осанка, походка, жесты). Сочетание ходьбы с поклонами. Движение в парах в различных условиях: на болу, на прогулке, в гостиной. Использование во время движения и общения с партнером различных аксессуаров: головного убора, трости, веера, перчаток и т. д.

Тема 4

ПФД – память физических действий

Одна из важных и трудных тем ПФД (память физических действий), которая требует сосредоточенности, внимания, чтобы не упустить мельчайшие детали. Упражнения направлены на развитие памяти и без предметных действий в этюдах. ПФД – требует большой практики не только во время урока, но и в жизни. ПФД развивает внимание, наблюдательность, развивает концентрацию внимания.

-Упражнения «Зеркало», «Утро», «Цветок».

Тема 5

Пластика и Пантомима

Практическое знакомство с основными приёмами техники пантомимы. Приобретение навыков стилизованного движения. Отработка стилизованных движений классической пантомимы (стена, неподвижная точка, борьба с воображаемым препятствием, шаг, на месте, бег на месте перетягивание каната).

- Этюд «Лес», «Цветы» способствует развитию фантазии, пластичности тела веры в предлагаемые обстоятельства.

- действие с воображаемым предметом развивает наблюдательность.

- упражнение «Стена» развивает пластичность тела, фантазию.