

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «РОДНИК»

Согласовано  
Проектно-методический совет  
от «28» августа 2018г.  
Протокол № 1

Детский  
МОУ ДО ДЭЦ «Родник»  
центр  
«03» сентября 2018г.  
Принято на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1  
«28» августа 2018г.



Художественная направленность  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Учебный театр Надежда: сценическое движение»**

Начальный уровень обучения

Возраст обучающихся: 6 - 9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
педагог дополнительного образования  
**Попов П. В.**

Ярославль, 2018 г.

## **Оглавление**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка.....                  | 2  |
| 2. Учебно-тематический план.....               | 4  |
| 3. Содержание программы.....                   | 5  |
| 4. Обеспечение программы.....                  | 8  |
| 5. Мониторинг образовательных результатов..... | 10 |
| 6. Список информационных источников .....      | 11 |

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена для детей, занимающихся в Учебном театре «Надежда» на основе программы А.В. Гребенкина «Сценическое движение».

Программа имеет художественную направленность.

Детский театральный коллектив – это особая среда, представляющая огромные возможности для развития ребёнка: от пробуждения интереса к сценическому искусству до овладения основами профессионального мастерства. Театр как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всём его разнообразии.

Сценическое движение формирует эмоциональную сферу ребёнка, его координацию, музыкальность и артистичность, воздействует на его двигательный аппарат, развивает слуховую, зрительную, мышечную память. Сценическое движение – это тренировочная дисциплина, позволяющая ребёнку открыть и развить его двигательные способности, научить тело юного актёра реактивности, выносливости, пластичности и выразительности

### **Актуальность, педагогическая целесообразность**

Современный подросток в мире, который его окружает, иногда теряет целостное ощущение собственной личности, своё единство с этим миром. Часто его тело работает отдельно от его разума. Это не позволяет стать ему счастливой и гармоничной личностью. Работая по программе «Сценическое движение в детском театральном коллективе», педагог не ставит собой задачу подготовить из детей профессиональных актёров. Комплекс двигательных дисциплин следует рассматривать как органическую часть всего образовательного процесса, проходящего в детском театральном коллективе. Педагог, средствами сценического движения, воспитывает у ребёнка навыки формирования выразительного, пластически подвижного тела, добивается умения переносить эти навыки из тренировочных упражнений в спектакль. Занятия по программе помогают соединить пластические возможности ребёнка и выразительность его тела, руководствуясь главным правилом - **единство психического и физического начала.**

Программа позволит ребёнку открыть и развить его двигательные способности, повысить не только его психофизический рейтинг среди сверстников, но и эмоциональную культуру. Навыки, полученные в процессе освоения программы, помогут адаптироваться и социализироваться ребёнку в условиях современной жизни, в первую очередь, в умении правильно двигаться и через тело выражать свою мысль. Именно в этом и состоит актуальность программы.

Педагогическая целесообразность – в необходимости научить детей основам пластического искусства и привить им любовь к театральному искусству.

### **Отличительные особенности программы**

Автор программы, прежде всего, опирается на собственный опыт работы с детьми в детских театральных коллективах. Отличие данной программы от программы А.В. Гребенкина «Сценическое движение» (Программы

художественного дополнительного образования детей, М.: Просвещение, 2006) и программы А.Б. Дрознина по сценическому движению в театральном училище им. Щукина состоит в том, что в данную программу вводятся новые темы: «Пластическая импровизация» и «Элементы пантомимы» и частично видоизменяются некоторые разделы: «Тренировка музыкальности и ритмичности», «Исправление дефектов осанки и походки».

**Новизна программы** - в современном освоении учебного материала, интенсивном совершенствовании пластики, двигательной координации и сценической выразительности юных актеров, через элементы игры и пластической импровизации.

**Цель программы** - раскрытие и развитие природных задатков и творческого потенциала в процессе обучения сценическому движению с учетом комплексного обучения театральному искусству.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- обучить методам самоконтроля
- обучить управлению вниманием
- обучить управлению телесным аппаратом
- обучить музыкальности и ритмичности
- обучить технике безопасности на занятиях сценическим движением
- обучить правилам поведения на сцене

Развивающие:

- сформировать интерес к сценическому движению
- сформировать понимание о необходимости здорового образа жизни
- развить подвижность мышечно-двигательного аппарата
- развить нервно-мышечный аппарат
- развить эмоциональную выразительность
- развить художественный вкус
- развить координацию движений
- сформировать навыки воплощения собственных идей в пластических образах и пластических импровизациях
- сформировать коммуникативные навыки

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма
- воспитать ответственность за результат своей работы и коллективных работ;

**Ожидаемые результаты:**

В конце начального уровня обучения обучающиеся будут знать:

- правила безопасности при выполнении упражнений и заданий;
- санитарно-гигиенические требования;
- методы самоконтроля, основы музыкальности и ритмичности;
- основы управления телесным аппаратом и вниманием;

- о предмете «Сценическое движение» как об составной части театрального обучения.

Уметь:

- продемонстрировать приобретенные навыки: психофизический тренинг, элементы хореографии и акробатики

-проявлять свою фантазию и реактивность в соответствии со своими способностями

-демонстрировать простейшие кувырки назад и вперед, каскад кувырков

-показать пластические этюды и импровизации

Результативность освоения программы выявляется на контрольных занятиях, проводящихся в конце каждого полугодия в форме зачёта или открытого показа. Результаты оцениваются комплексно всеми педагогами. На открытые показы приглашаются педагоги, родители и товарищи учащихся. По окончании учебного года подведение итогов проходит в форме открытых занятий, контрольных зачетов, а также в целостных творческих работах: миниатюрах, композициях, спектаклях.

Срок реализации – 1 год.

Занятие проводится на углубленном уровне обучения 1 часа в неделю.

Возраст учащихся – 6 - 9 лет.

Количество часов на начальном уровне обучения – 36 ч.

Групповые занятия проводятся как в теоретической форме (беседы, инструкции), так и в практической форме (учебный тренинг, участие в этюдах, учебных работах, спектаклях). Основной формой занятий является практическое занятие. Занятия проводятся в хорошо проветриваемой, свободной от мебели аудитории, либо на сцене.

## 2. Учебно-тематический план начальный уровень обучения

| №          | Название раздела, темы             | Количество часов |            |           |
|------------|------------------------------------|------------------|------------|-----------|
|            |                                    | теория           | практика   | всего     |
| 1.         | Вводное занятие                    | 1                |            | 1         |
| <b>I</b>   | <b>Тренинги</b>                    | <b>1,5</b>       | <b>3,5</b> | <b>5</b>  |
| 1.         | Подготовительный                   | 0,5              | 0,5        | 1         |
| 2.         | Развивающий                        |                  | 1          | 1         |
| 3.         | Пластический                       |                  | 1          | 1         |
| 4.         | Специальный                        |                  | 1          | 1         |
| <b>II.</b> | <b>Этюды</b>                       | <b>4</b>         | <b>19</b>  | <b>23</b> |
| 1.         | Самостоятельно придуманные этюды с |                  | 3          | 3         |

|             |                                                  |            |             |           |
|-------------|--------------------------------------------------|------------|-------------|-----------|
|             | использованием полученных навыков                |            |             |           |
| 2.          | Импровизации с использованием полученных навыков |            | 3           | 3         |
| 3.          | Сценическая акробатика/падения                   | 1          | 4           | 5         |
| 4.          | Взаимодействие с предметом                       | 1          | 4           | 5         |
| 5.          | Взаимодействие с партнером                       | 1          | 4           | 5         |
| 6.          | Специальные навыки сценического движения         | 1          | 1           | 2         |
| <b>III.</b> | <b>Постановочная работа</b>                      |            | <b>6</b>    | <b>6</b>  |
| <b>IV.</b>  | <b>Итоговое занятие</b>                          |            | <b>2</b>    | <b>2</b>  |
|             | <b>Итого</b>                                     | <b>5,5</b> | <b>30,5</b> | <b>36</b> |

### 3. Содержание программы углубленного уровня обучения

#### Вводное занятие

**Теория:** Знакомство педагога с детьми. Правила безопасности на занятиях. Правила поведения в центре и на занятиях. Требованиями к внешнему виду. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях.

#### Раздел 1. Тренинги.

##### 1.Тренинг подготовительный.

**Теория:** задача данного 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.

**Практика:** 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.

##### 2. Тренинг развивающий.

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

**Практика:** 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.

**3. Тренинг пластический.**

**Теория:** главной задачей данного тренинга является развитие внутреннего ощущения движения.

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.

**4. Тренинг специальный.**

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

Упражнения:

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

Занятия по данным темам (все 4 вида тренинга) должны проводиться регулярно, постепенно принимая все более выраженную ролевую компоненту.

**Раздел 2. Этюды.**

## **1. Самостоятельно придуманные этюды с использованием полученных навыков**

**Практика.** Создание образа посредством движений. Выполнение творческих заданий.

## **2. Импровизации с использованием полученных навыков**

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

## **3.. Сценическая акробатика/падения**

Использованные упражнения данной темы должны быть внутренне оправданы и конкретны (сколько шагов, с какой скоростью, в какой направлении). Упражнения выполняются по заданию педагога или сочиняются учащимися. (Темп определяется количеством шагов выполняемых за 5 секунд : I скорость - 2 шага; II скорость – 3-4 шага; III скорость – 6-7 шагов; IV скорость – 10-11 шагов; V скорость – 15-16 шагов)

## **4. Взаимодействие с предметом**

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;
- со скакалкой, веревкой;
- со стулом;
- с гимнастическим обручем;
- с предметом по выбору учащегося.

## **5. Взаимодействия 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.

#### **6. Специальные навыки 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 3. Постановочная работа**

**Теория.** Подбор музыкального сопровождения для танцевальных комбинаций. Выбор темы и музыки для постановки танцевального номера. Объяснение замысла постановочного номера (танца). Показ характерных движений.

**Практика.** Постановка и разучивание танцевальных номеров и двигательных композиций.

### **Раздел 4. Итоговое занятие**

Проведение зачетного занятия. Анализ усвоения и качества прохождения программы.

## **4.Методическое обеспечение учебного процесса.**

### **Методические рекомендации преподавателям.**

Необходимым условием подготовки актера всегда было всестороннее пластическое развитие. В современной актерской школе недостаточно только физической подготовленности учащегося. Скованность движения, мышечный зажим, неверная осанка или походка – это только малая часть физических недостатков, с которыми педагог сталкивается на первом этапе обучения.

На занятиях педагог должен учитывать характерные особенности каждой группы. Это опорно-двигательная и суставно-связочная система. Возрастное развитие учащихся зависит от многих внутренних и внешних факторов. И уровень физических нагрузок может повлиять как на физическое естественное развитие учащегося, так и на задержку.

Развитие костно-мышечной системы тесно связано с индивидуальностью учащихся. И педагог должен иметь индивидуальный подход к каждому обучающемуся. В отличие от спорта здесь нет задачи достижения тех или

иных результатов. Задача педагога по сценическому движению научить чувствовать свое тело и движения, развивать психофизические качества. Особое внимание надо уделять 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 – психическое и физическое – существуют в неразрывной связи. Очевидно, что совершенствование возможностей актерского аппарата не может быть ограничено только задачами физического развития.

Особое внимание необходимо уделять подготовительным упражнениям. На каждом занятии повторять и закреплять пройденные элементы. Требование точности выполнения движения 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 соблюдение надежной страховки, создание верного психологического настроя у обучающихся.

С первых занятий на самых простых упражнениях необходимо добиваться точности исполнения заданий, не допускать приблизительности, поверхностного освоения материала. Каждый элемент упражнения, выполняемый обучающимися, должен носить творческий характер, актерское игровое начало. Например, прыжки с одной ноги на другую. Здесь задание может быть следующим: «Перебраться на другой берег реки по небольшим камням». В этом упражнении, кроме развития прыгучести, прорабатывается такое качество, как способность управлять центром тяжести и инерцией своего тела.

Одной из главных задач, выполняемых педагогом в процессе обучения, является выявление и развитие фантазии обучающихся. Помимо умения точно выполнять заданный педагогом пластический рисунок, обучающиеся должны постепенно подойти к созданию пластического образа.

Важно, чтобы все разделы программы не оставались на ознакомительном уровне, а были бы освоены обучающимися в полном объеме. О назначении и значимости сценического движения К.С.Станиславский писал: «... артист нашего толка должен гораздо больше, чем в других направлениях искусства позаботиться не только о внутреннем аппарате, создающем процесс переживания, но и о внешнем телесном аппарате, верно передающем результаты творческой работы чувства, - его внешнюю форму воплощения».

Музыка играет очень важную роль в воспитании актера, ей необходимо уделить особое внимание. Следует строго подходить к качеству музыкального сопровождения, воспитывая вкус обучающихся. Музыка должна помогать находить органичный ритм движения. Характер ее должен соответствовать

характеру движения, а не подчинять его себе, за исключением специальных задач, где музыка способна направлять, окрашивать, иногда и диктовать движение. Но в некоторых упражнениях музыка может помешать ему, навязывая свой ритм и динамику. При освоении техники подобных упражнений музыка должна быть изъята. При овладении их техникой она вводится снова, уже как равноценный фактор, помогая организовать движение в законченную форму.

Исходя из своего опыта педагог, при необходимости, может работать с концертмейстером. Живая музыка на занятиях – это важный компонент в процессе обучения. Здесь нужно учитывать, что музыкальное сопровождение является не просто музыкальным фоном, музыка – равноправный партнер.

### **Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.**

Самостоятельная работа обучающихся заключается в посещении театров и других учреждений культуры, сочинении этюдов, работе над индивидуальными заданиями и самостоятельными отрывками, работе над ролью, работе над совершенствованием и закреплении профессиональных навыков.

### **Средства обучения**

Зал для занятий сценическим движением.

Оборудование зала:

- ступеньки различной высоты и шага;
- кубы разных размеров;
- столы, стулья разные;
- музыкальный центр.

Инвентарь:

- мячи маленькие (теннисные, резиновые, матерчатые);
- палки гимнастические деревянные (длина 1 - 1,5 метра, диаметр 2,5см.);
- трости;
- скакалки гимнастические (длина 2 метра);
- маты гимнастические и акробатические (длина 4,5 метра, ширина 2 метра, толщина 10-15см);
- плащи (короткие и длинные), шляпы, цилиндры, веера, лорнеты, зонты;
- костюмы тренировочные (для занятий).

## **5. Мониторинг образовательных результатов.**

**Способы выявления результатов:** педагогическое наблюдение, анализ приобретенных навыков (анализ исполнения танцевальной композиции, участие в творческих конкурсах, викторины, творческие задания, анкетирование), диагностика (заполнение диагностической карты)

Основным методом диагностики является метод педагогическое наблюдение. Результативность освоения программы выявляется на

контрольных занятиях, проводящихся в конце каждого полугодия в форме зачета или открытого показа. Результаты оцениваются комплексно всеми педагогами театральной студии. На открытые показы приглашаются педагоги, родители и товарищи обучающихся. По окончании учебного года подведение итогов проходит в форме открытых занятий, контрольных зачетов, а также в целостных творческих работах: миниатюрах, класс-концертах, спектаклях.

При проверке уровня подготовки детей используются варианты игр и заданий уже известных детям. Очень важно, чтобы обучающиеся не понимали, что педагог проверяет их знания, умения, навыки, наблюдает за мотивацией и поведением на занятии.

Этапы контроля:

1. входной (сентябрь)
2. промежуточный (декабрь)
3. итоговый (май) в конце программы

По результатам контроля заполняется диагностическая карта, в которой выделяется три уровня усвоения программного содержания: высокий, средний, низкий. По окончании программы составляется аналитическая справка.

#### Диагностическая карта программы

«Сценическое движение»

Начальный уровень обучения

Группа № \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ лет

Наполняемость \_\_\_\_\_ человек Педагог \_\_\_\_\_

Этап контроля \_\_\_\_\_

| №<br>п/п | ФИ<br>ребенка | Навыки                                         |                                           |                                            |                                           |                                    |                                    |                                           |
|----------|---------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|
|          |               | Освоение<br>тренинга<br>подгото-<br>вительного | Освоение<br>тренинга<br>разви-<br>вающего | Освоение<br>тренинга<br>пласти-<br>ческого | Освоение<br>тренинга<br>специаль-<br>ного | Взаимодей-<br>ствие с<br>предметом | Взаимодей-<br>ствия с<br>партнером | Владение<br>сценическ-<br>ими<br>приемами |
|          |               |                                                |                                           |                                            |                                           |                                    |                                    |                                           |
|          |               |                                                |                                           |                                            |                                           |                                    |                                    |                                           |

#### Критерии оценки основных параметров диагностической карты.

Высокий (В) – быстрое, четко самостоятельное выполнение заданий.

Средний (С) – для быстрого и правильного выполнения заданий необходима помощь руководителя или других обучающихся

Низкий (Н) – не способен своевременно выполнить задание даже помощью педагога.

Основной метод – метод наблюдения. При проверке уровня подготовки детей используются варианты игр и заданий уже известных детям. Очень важно, чтобы воспитанники не понимали, что педагог проверяет их знания, умения, навыки, наблюдает за мотивацией и поведением на занятии.

#### Список литературы:

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца». – Л., 1983
2. Васильева Т.И. «Балетная осанка-основа хореографического воспитания детей». – М., 1983
3. Гребёнкин А.В. «Сценическое движение» Министерство образования и науки РФ М.: Просвещение 2007
4. Закиров А.З. Семь уроков сценического движения. – М., 2009
5. Каминский М.В. Мороз В.Н. Основы сценического движения. М.: 2004
6. Карпов Н.В. Уроки сценического движения. – СПб.: Сова, 2000
7. Кох И.Э. Основы сценического движения. Издательство: Планета музыки, Лань, 2010
8. Макарова Е.П. «Ритмическая гимнастика и игровой танец на занятиях стретчингом»-СПб., 1993
9. Немеровский А. Пластическая выразительность актера. М.: «ГИТИС» 2010
10. Станиславский К. Работа актера над образом и над собой. Том 2. – М., 1954
11. Поляев Б.А., Лайшева О.А., Калашникова О.М. Правильная осанка. Памятка для родителей. – М.: Изд-во «Расмирби», 2003
12. Чехов М. «О технике актёра». – М., 2007
1. <http://biblioteka.teatr-obraz.ru/node/6574>
2. <http://pmatsuk.narod.ru/teatr-knigi.html>

