

Департамент Образования Администрации города Южно-Сахалинска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Гимназия № 3 г. Южно-Сахалинска



ПРОВЕРЕНО  
заместителем  
Директора  
по ВР  
12.05.2025г.

Е.А. Хворостян

РАССМОТРЕНО  
на ПМГ ПДО  
Театрального  
отделения  
протокол № 4  
от 12.05.2025г.

Руководитель ПМГ

Е.С. Другай

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Мир театра»

направленность: Художественная  
уровень сложности: разноуровневая (стартовый, базовый, продвинутый)  
возрастная категория: 7-15 лет  
срок реализации: 8 лет

Авторы-разработчики:  
Другай Екатерина Сергеевна  
Скворцова Татьяна Анатольевна  
Тимофеева Мария Дмитриевна  
педагоги дополнительного образования

г. Южно - Сахалинск  
2025 год

## **1. Общая характеристика программы ДОП «Мир театра»**

### **1.1 Нормативно правовое обеспечение**

Дополнительная общеразвивающая программа «Театр» художественной направленности разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 г.);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. И плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Распоряжения министерства образования Сахалинской области от 22.09.2020 г. № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области»;
- Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской области 4.35-271/23;
- Уставом МАОУ Гимназии №3 г. Южно-Сахалинск

### Пояснительная записка

Программа способствует подъему духовно-нравственной культуры и отвечает запросам различных социальных групп нашего общества, обеспечивает совершенствование процесса развития и воспитания детей.

Программа предполагает быструю адаптацию вновь прибывших обучающихся в группах с постоянным контингентом.

Полученные знания позволяют воспитанникам преодолеть психологическую инертность, позволяют развить их творческую активность, способность сравнивать, анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

Программа осуществляется последовательным способом реализации.

**Актуальность программы** состоит в том, что обучение актёрскому мастерству способствует внешней и внутренней социализации ребёнка, помогает ему легко входить в коллективную работу. Обучающиеся вырабатывают модель общения, достижения поставленных целей, содержательного времяпровождения и возможного профессионального самоопределения.

**Уровень освоения:** разноуровневая (стартовый, базовый, продвинутой)

**Формы организации содержания и процесса педагогической деятельности:** модульная

**Направленность программы:** художественная

#### Адресат программы

Программа предназначена для детей 7-15 лет.

Обучающиеся делятся на возрастные группы.

Наполняемость групп: 5-15 человек

Требования к состоянию здоровья: Для занятий по сценическому танцу и основам сценического движения необходима справка о состоянии здоровья.

#### Отличительная особенность программы

В коллектив принимаются все ребята, которым, так или иначе, нравится театральная деятельность. Впоследствии, если у обучающегося не обнаружатся таланты в актёрском мастерстве, они могут быть – художниками по костюму, осветителями, звукорежиссерами и помощниками режиссера.

Данная программа отличается от типовых тем, что включение в образовательный процесс обучаемых возможно на любом этапе, с учётом индивидуальных возможностей каждого.

Попадая в группу 2, 3 годов обучения, обучающиеся, не имея навыков, осваивают программу, благодаря дифференцированному подходу педагога. Для ребят, пришедших в середине учебного года, предлагается программа подготовительных упражнений 1, 2 года обучения, в постановках они участвуют по мере усвоения программы или с учётом своего индивидуального развития.

Эта программа не предназначена для детей с ОВЗ.

#### Объем и сроки реализации программы

Таблица 1

Уровень	Старт. уровень		Базовый уровень										Продвинутой уровень			
	1 год обуч.		2 год обуч.		3 год обуч.		4 год обуч.		5 год обуч.		6 год обуч.		7 год обуч.		8 год обуч.	
Год обучения	в недел ю(ч)	за год (ч)	в недел ю(ч)	за год (ч)	в недел ю(ч)	за год (ч)	в недел ю(ч)	за год (ч)	в недел ю(ч)	за год (ч)	в недел ю(ч)	за год (ч)	в недел ю(ч)	за год (ч)	в недел ю(ч)	за год (ч)
Актерское мастерство	3	99	3	102	3	102	3	102	4	136	4	136	4	136	4	136
Культура речи	2ч.	66ч.	2ч.	68ч	2ч.	68ч	2ч.	68ч	1ч.	34ч.	1ч.	34ч.	1ч.	34ч.	1ч.	34ч.
Сценический танец	1ч.	33ч.	1ч.	34ч	1ч.	34ч	1ч.	34ч	-	-	-	-	-	-	-	-
Основы Сценического движения	-	-	-	-	-	-	-	-	1ч.	34ч.	1ч.	34ч.	1ч.	34ч.	1ч.	34ч.
Итого	6	198	6	204	6	204	6	204	6	204	6	204	6	204	6	204
Всего за уровень	198ч.		1020ч.										408 ч.			
Итого за 8 лет обучения	1626 ч.															

## Режим занятий

**Стартовый уровень**- 1 год обучения (7-8 лет)

*Актёрское мастерство* 2 раза в неделю. (3 занятия – по одному академическому часу.)

*Культура речи* 1 раз в неделю (2 занятия - два академических часа.)

*Сценический Танец* 1 раз в неделю (1 занятие по одному академический час.)

**Базовый уровень** - Начальная школа-2-4 год обучения. (9-11 лет)

*Актёрское мастерство* (3 занятия по одному академическому часу)

*Культура речи* 1 раз в неделю (2 занятия - два академических часа.)

*Сценический Танец* 1 раз в неделю (1 занятие - один академический час.)

Среднее звено - 5-6 год обучения. (11-12 лет)

*Актёрское мастерство* (4 занятия по одному академическому часу)

*Культура речи* (1 занятие - один академический час.)

*Основы Сценического движения* (1 занятие - один академический час.)

**Продвинутый уровень** 7-8 год обучения. (13-15 лет)

*Актёрское мастерство* (4 занятия по одному академическому часу)

*Культура речи* (1 занятие - один академический час.)

*Основы Сценического движения* (1 занятие - один академический час.)

**Формы обучения по ДОП:** очная

**Формы организации работы:** групповая

**Формы проведения занятий:** практическое занятие, экскурсия, беседа, занятие – игра, тренинг, дискуссии, мастер-класс, мозговая атака, круглый стол, ролевые игры, концерт, репетиция, спектакль.

**Цель программы:**

Развитие личности обучающегося, его эмоциональной сферы, интеллекта, исполнительских возможностей и реализация его творческого потенциала в области театрального искусства.

**Задачи программы:**

**Предметные:**

1. Овладеть теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками в области театрального искусства;
2. Развить творческие и актерские способности через совершенствование речевой культуры и овладение приемами пластической выразительности с учетом индивидуальных возможностей каждого обучающегося;
3. Развить актёрские задатки и способности обучающихся, применять на практике полученные знания и навыки.

**Метапредметные:**

1. Воспитать социально активную личность, способную к творческому сотрудничеству;
2. Привить культуру осмысленного чтения литературных и драматургических произведений;
3. Развить общую культуру речи.

**Личностные:**

1. Привить дух командности, взаимовыручки и поддержки в группе;
2. Привить настойчивость, выдержку, трудолюбие, целеустремленность – высокие нравственные качества.
3. Привить творческую смелость и свободу к перевоплощениям.

### Планируемые результаты

**Предметные:**

1. Овладеют теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками в области театрального искусства;
2. Разовьют творческие и актерские способности через совершенствование речевой культуры и овладеют приемами пластической выразительности с учетом индивидуальных возможностей каждого обучающегося;

3. Разовьют актёрские задатки и способности обучающихся, смогут применять на практике полученные знания и навыки.

**Метапредметные:**

1. Станут социально активной личностью, способными к творческому сотрудничеству;
2. Смогут применять культуру осмысленного чтения литературных и драматургических произведений;
3. Разовьют общую культуру речи.

**Личностные:**

1. Разовьют дух командности, взаимовыручки и поддержки в группе;
2. Разовьют настойчивость, выдержку, трудолюбие, целеустремленность – высокие нравственные качества.
3. Разовьют творческую смелость и свободу к перевоплощениям.

**Организация учебного процесса.**

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

**«Стартовый уровень» 1 год обучения.**

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**«Базовый уровень» 2 - 6 года обучения.**

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины, в рамках содержательно-тематического направления программы.

**«Продвинутый уровень». 7 - 8 года обучения.**

Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углублённое изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям, в рамках содержательно-тематического направления программы.

Занятия актёрского мастерства, культуры речи и сценического движения предполагаются делиться на учебные (теоретические) и практические.

На теоретических занятиях - обучающимся предлагается материал, ориентированный на профессиональную направленность предмета. На практических занятиях - обучающиеся занимаются творческой деятельностью. Это этюды, разминка, этюды на память физического действия, тренинг, упражнения, репетиции.

**Содержание учебной программы**

**Актёрское мастерство:** Актёрский тренинг. Понятие актёрское упражнение. Актёрский этюд. Сценическое внимание. Три круга внимания. Внутренний монолог. Память и воображение. Виды актёрских этюдов. Этюды-наблюдения. Я в предлагаемых обстоятельствах. Эмоциональная память. Этюды на память физического действия. Сценическое самочувствие. Тонус актёра. Артистическая смелость. История театра: от Древней Греции до наших дней. Культура зрителя. Актёрская этика. {Приложение 1}

**Культура речи:** Артикуляция. Дикция. Речевая разминка. Культура речи. Культура произношения гласных и согласных звуков. Голос – рабочий инструмент актёра. Подтекст. Смысловые ударения. Работа с текстом пьесы. Работа с текстом сценария. Чтения. Дыхание. Управление дыханием. {Приложение 2}

**Основы сценического движения:** Движение, танец, жест в театральном искусстве. Пластический тренинг. Свобода тела. Постановка танцевальных номеров. {Приложение 3}

**Сценический танец:** Основы музыкальной грамоты. Упражнения на ориентировку в сценическом пространстве. Танцевальные движения. Музыкально-ритмические игры.

**Стартовый уровень.  
Модуль 1 (1 год обучения).**

На первом году обучения одним из самых важных критериев оценки педагогом работы воспитанников является естественное и раскованное самочувствие юных актёров на сценической площадке. Все усилия педагога направлены на пробуждение в воспитанниках их природной органики.

Итогом творческой работы группы на первом году обучения являются небольшие тематические зарисовки, миниатюры этюдного характера, которые могут быть использованы в мероприятиях, посвящённых самым различным событиям, либо эпизодическое участие в спектаклях групп базового уровня.

**Цель:**

- Обучение основам по предметам театральных дисциплин.

**Задачи:**

**Предметные:**

1. Научить обучающихся чувствовать себя естественно и расковано на сценической площадке;
2. Ознакомить с основами театрального искусства и его правилами;
3. Развить навыки внимания, воображения, общения с партнером.

**Метапредметные:**

1. Содействовать развитию творческих способностей к воплощению разнообразных замыслов в театральных технологиях;
2. Научить работать в группе;

**Личностные:**

1. Пробудить у обучающихся природную органику.
2. Воспитать общую культуру поведения и общения в творческом коллективе;
3. Научить слушать и слышать музыкальный материал и вовремя вступать.

**Учебный план**

**Таблица 2**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>99</b>	<b>11</b>	<b>88</b>	
<b>1.1.</b>	Развитие психофизического аппарата Элементы внешней и внутренней техники актёра.	70	-	70	Актёрские упражнения, тренировки, показы, групповые и индивидуальные работы, спектакли, этюды.
<b>1.2.</b>	Этика творчества	9	3	6	
<b>1.3.</b>	Обще эстетическое развитие	6	6	-	
<b>1.4.</b>	Работа над ролью	13	2	11	
<b>1.5.</b>	Итоговый контроль	1	-	1	
<b>2.</b>	<b>Культура речи.</b>	<b>66</b>	<b>11</b>	<b>55</b>	
<b>2.1.</b>	Дыхание. Голос	14	1	13	Игры, этюды, тренировки, художественные рассказы, разбор текста, участие в конкурсах и творческих показах.
<b>2.2.</b>	Дикция	17	1	16	
<b>2.3.</b>	Орфоэпия	9	5	4	
<b>2.4.</b>	Работа над текстом	12	4	8	
<b>2.5.</b>	Художественное восприятие образа	13	-	13	
<b>2.6.</b>	Итоговый контроль	1	-	1	
<b>3.</b>	<b>Сценический танец</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>24</b>	
<b>3.1.</b>	Основы музыкальной грамоты	6	3	3	Упражнения, разминка, тренинг, педагогические наблюдения.
<b>3.2.</b>	Партерная гимнастика	6	1	5	
<b>3.3.</b>	Основы танцевального рисунка	6	1	5	
<b>3.4.</b>	Основы классического танца	7	2	5	
<b>3.5.</b>	Основы народного танца	6	1	5	
<b>3.6.</b>	Итоговый контроль	2	1	1	
	<b>ИТОГО часов:</b>	<b>198</b>	<b>31</b>	<b>167</b>	

## Содержание учебного плана

### **1. Актёрское мастерство**

#### **1.1. Развитие психофизического аппарата Элементы внешней и внутренней техники актёра.**

Упражнения на развитие зрительного внимания, путем освоения окружающего пространства; развитие слухового внимания, фантазии на основе образов; изучения окружающего пространства; снятие психофизических зажимов.

#### **1.2. Этика творчества**

Просмотр художественных фильмов о театре, спектаклей и сказок.

#### **1.3. Обще эстетическое развитие**

Знакомство с театральными понятиями (театр, актер, сцена, антракт, аншлаг, этюд и тд.) и театральными жанрами.

#### **1.4. Работа над ролью**

Сюжетно – ролевые игры, творческие этюды, разбор характера роли в детских произведениях.

#### **1.5. Итоговый контроль**

Открытый урок.

### **2. Культура речи**

#### **2.1. Дыхание и голос**

Беседы о содержании и задачах предмета «Культура речи». Элементарные сведения об анатомическом строении, физиологии и гигиене дыхательного и голосового аппарата. Выявление типа дыхания. Освоение дифференцированного вдоха и выдоха. Активизация тонуса мягкого неба.

#### **2.2. Дикция.**

Понятие о предмете. Общие сведения об устройстве и функционировании речевого аппарата. Гласные звуки и их классификация по месту и способу образования. Тренировка гласных звуков в различных словах, учебных текстах. Исправление дикционных недостатков. Произнесение согласных «ч», «щ» («ж», «ш», «ц»). Произнесение глухих согласных перед звонкими.

#### **2.3. Орфоэпия**

Понятие – орфоэпия. Речь письменная и устная. Буква и звук. Ударение в слове. Произнесение безударных гласных «я» и «е», звук «и» после твёрдой согласной буквы, предлога или при слитном произношении данного и предыдущего слов. Все правила орфоэпии устанавливаются сначала на примерах специально подобранных слов, затем слова для текстов – тренировки выписываются для развития дикции, голоса, логики.

#### **2.4. Работа над текстом**

Беседа о выразительных возможностях звучащей речи. Правила логического чтения текста: речевой такт, логические паузы, знаки препинания, логическое ударение в смысловом отрезке, главное и второстепенное ударение. Выделение логическим ударением противоположных понятий.

#### **2.5. Художественное восприятие образа.**

Игры, этюды, тренинги, художественные пересказы, упражнения.

#### **2.6. Итоговый контроль**

Открытый урок.

### **3. Сценический танец**

#### **3.1. Основы музыкальной грамоты**

Ознакомиться с темпом (медленно, быстро, умеренно); Изучение ритма и исторических структур (такты, доли, синкопы); Основные виды музыкальных размеров (2/4, 3/4, 4/4); Тактирование.

#### **3.2. Партерная гимнастика**

Растяжка (наклоны вперед и назад, скручивания позвоночника, растяжка ног, растягивание паховых связок, плеч, спины и шеи); Укрепляющие упражнения (подъем корпуса, подъем таза, удержание положения «планка», пресовые упражнения, наклоны туловища, подтягивание коленей к груди, подъем ног лежа на спине или животе); Координационные упражнения (перекаты

корпусом, вращение головой, плечами, бедрами, махи ногами и руками, чередующие повороты корпуса, смена положений рук и ног); Балансировочные упражнения (держат равновесие в статичных позициях стоя на коленях, балансировка на руках, ногах, положение моста, шпагата); Упражнения на расслабление и дыхание (медленное глубокое дыхание, релаксирующие позы, растяжки для снятия напряжения).

### **3.3. Основы танцевального рисунка**

Линейные перестроения (горизонтально или вертикально в ряд. Переход из одной линии в две и наоборот); Круговые перестроения (движения по кругу иногда сжимаясь и расширяясь, концентрические круги, растворение круга); Крестообразные перестроения (X - форма креста. Т - образуется двумя линиями, перпендикулярными друг - другу); Геометрические фигуры (зигзаг, волна, петля); Радиальные перестроения (радиусы движения, спираль, вихрь); Импровизационные перестроения (свободные конфигурации, в группе, внутри группы).

### **3.4. Основы классического танца**

Классические позиции ног; Классические позиции рук; Plie; Releve на полупальцы; Battement tendu; Battement tendu jete; Rond de jambe; Battement trappe; Battement fondu; Grand battement; Pas saute; Changement de pied; Tours chaines.

### **3.5. Основы народного танца**

Русский танец; Чешский танец.

### **3.6. Итоговый контроль**

Открытый урок.

#### **Планируемые результаты:**

##### ***Предметные:***

- Смогут чувствовать себя естественно и расковано на сценической площадке;
- Будут знать основы театрального искусства и его правила;
- Сформируют навыки внимания, воображения, общения с партнером;

##### ***Метапредметные:***

- Активизируют творческие способности к воплощению разнообразных замыслов в театральных технологиях;
- Сформируют навык работы в театральном коллективе;

##### ***Личностные:***

- Сумеют пробудить природную органику;
- Сформируют навыки культуры поведения и общения в творческом коллективе;
- Научатся слушать и слышать музыкальный материал и вовремя вступить.

#### **Базовый уровень.**

#### **Модуль 2 (2 год обучения).**

На втором году обучения остаётся задача по одному из самых важных критериев оценки педагогом работы естественное и раскованное самочувствие юных актёров на сценической площадке. Все усилия педагога направлены на пробуждение в воспитанниках их природной органики.

Итогом творческой работы группы на втором году обучения являются небольшие тематические зарисовки, миниатюры этюдного характера, которые могут быть использованы в мероприятиях, посвящённых самым различным событиям, либо эпизодическое участие в спектаклях старших групп обучения.

#### **Цели:**

- Развить внутренние элементы техники актёра;
- Обучить элементарным основам по предметам театральных дисциплин;
- Привить общую культуру поведения и общения в творческом коллективе.

#### **Задачи:**

##### ***Предметные:***

1. Сформировать навык постановки и участия в тематических зарисовках, миниатюрах этюдного характера;
2. Научить основам верного дыхания, артикуляционной гимнастике и основам музыкально – ритмических навыков;
3. Научить основам психофизического тренинга.

**Метапредметные:**

1. Содействовать развитию творческих способностей к воплощению разнообразных замыслов в театральных технологиях;
2. Развивать навык абстрагирования от окружающей действительности при выполнении сценического действия через психофизический тренинг;
3. Развить навыки внимания, мышления, воображения, памяти физического действия, общения с партнером.

**Личностные:**

1. Привить общую культуру поведения и общения в творческом коллективе;
2. Развивать способность к перевоплощению через создание этюдов;
3. Воспитывать у обучающихся творческую потребность постоянного совершенствования актёрской психотехники путём индивидуального тренинга и самовоспитания.

учащихся

**Учебный план.**

Таблица 3

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>102</b>	<b>7</b>	<b>95</b>	
<b>1.1.</b>	Развитие психофизического аппарата. Элементы внешней и внутренней техники актёра.	69	-	69	Актёрские упражнения, тренировки, показы, групповые и индивидуальные работы, спектакли, этюды.
<b>1.2.</b>	Этика творчества	4	2	2	
<b>1.3.</b>	Общеэстетическое развитие	4	1	3	
<b>1.4.</b>	Работа над ролью	24	4	20	
<b>1.5.</b>	Итоговый контроль	1	-	1	
<b>2.</b>	<b>Культура речи.</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	
<b>2.1.</b>	Дыхание. Голос	14	6	8	Игры, этюды, тренировки, художественные пересказы, разбор текста, участие в конкурсах и творческих показах.
<b>2.2.</b>	Дикция	16	2	14	
<b>2.3.</b>	Орфоэпия	10	2	8	
<b>2.4.</b>	Работа над текстом	13	-	13	
<b>2.5.</b>	Художественное восприятие образа	14	-	14	
<b>2.6.</b>	Итоговый контроль	1	-	1	
<b>3.</b>	<b>Сценический танец</b>	<b>33</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	
<b>3.1.</b>	Основы музыкальной грамоты	4	1	3	Упражнения, разминка, тренинг, педагогические наблюдения.
<b>3.2.</b>	Партерная гимнастика	5	1	4	
<b>3.3.</b>	Основы танцевального рисунка	4	1	3	
<b>3.4.</b>	Основы классического танца	7	2	5	
<b>3.5.</b>	Основы народного танца	6	1	5	
<b>3.6.</b>	Основы бального танца	6	1	5	
<b>3.7.</b>	Итоговый контроль	2	1	1	
	<b>ИТОГО часов:</b>	<b>204</b>	<b>25</b>	<b>179</b>	

**Содержание учебного плана**

**1. Актёрское мастерство**

**1.1. Развитие психофизического аппарата. Элементы внешней и внутренней техники актёра.**

Формирование навыка творческой мобилизации; Упражнения на развитие зрительного внимания; Упражнение на постепенное расширение зрительного представления; Развитие воображения на основе фантастических образов природы; Игры в ассоциации; Придумки, пространство, замысел;

Освоение окружающего пространства через формирование элементарных двигательных-музыкальных навыков и умений; Упражнения на развитие пластичности и выразительности рук; Навык импровизации.

### **1.2 Этика творчества.**

Обсуждение этюдов, упражнений, творческих заданий, выполненных самостоятельно; Освоение позиции исполнителя – готовность выйти и выполнить задание педагога.

### **1.3. Общеэстетическое развитие.**

Особенности театрального искусства; Театр - коллективный труд. Главный носитель - актёр Театральные жанры; Показ отрывков из фильмов на театральные жанры Комедия - «Приключение желтого чемоданчика», Трагедия - «Русалочка»; Современное устройство сцены; Экскурсия в Сахалинский театр кукол; Театральные термины: Спектакль, Комедия, Драма, Сцена, Этюд, Зеркало сцены.

### **1.4. Работа над ролью**

Пьеса «Однажды в дождь» Галина Латышева (пьеса выбирается педагогом); Фиксирование темы и сверхзадачи роли; Выяснение пространственных обстоятельств жизни героя; Формирование навыка исполнения роли от начала до конца спектакля в заданной логике поведения; Работа над ролью в два состава (вариативность исполнения); Работа над пьесой и создание образа спектакля: работа за столом: действенный анализ пьесы; Выпуск спектакля: генеральные репетиции и прогоны; Эксплуатация спектакля (зритель, как обязательный компонент творчества).

### **1.5. Итоговый контроль**

Открытый урок.

## **2. Культура речи**

### **2.1. Дыхание и голос**

Постановка дыхания; Произношение текста на выдохе; Игры с мячом, бросание слогов вперед-вдаль с помощью руки; Произношение скороговорок шепотом с посылом на дальнейшее расстояние; Выработка носового дыхания.

### **2.2. Дикция**

Развитие речевого аппарата; Работа над четкой артикуляцией.; Массаж мышц лица (Подготовка к работе). Скороговорки: Отработка звуков [з] - [з'], [р] - [р'], [с] - [с']

### **2.3. Орфоэпия**

Слушание сказки. Поиск незнакомых слов.; Произношение сочетаний согласных «сш», «зш», «тч», «дц», «стн», «здн», «стл».; Чтение стихов, расставляя правильно ударения.

### **2.4. Работа над текстом**

«Почему у Слона длинный хобот» (по сказке Р.Киплинга); Знакомство с построением текста; Сочинение сказки.

### **2.5. Художественное восприятие образа**

Знакомство с русским детским фольклором через работу над скороговорками, говорить с разной интонацией, в разном характере, в образе персонажа;. Изображение голосовых жестов в буквах о, у, и, э (по В.Фаворскому) Ассоциации по звучанию букв (ветер, вой волка, юла, жужжание пчелы, мухи и т. д.); образы букв (что на что похоже);

### **2.6. Итоговый контроль**

Открытый урок.

## **3. Сценический танец**

### **3.1. Основы музыкальной грамоты**

Ознакомиться с темпом (медленно, быстро, умеренно); Изучение ритма и исторических структур (такты, доли, синкопы); Основные виды музыкальных размеров (2/4, 3/4, 4/4); Тактирование.

### **3.2. Партерная гимнастика**

Растяжка (наклоны вперед и назад, скручивания позвоночника, растяжка ног, растягивание паховых связок, плеч, спины и шеи); Укрепляющие упражнения (подъем корпуса, подъем таза, удержание положения «планка», пресовые упражнения, наклоны туловища, подтягивание

коленей к груди, подъем ног лежа на спине или животе); Координационные упражнения (перекаты корпусом, вращение головой, плечами, бедрами, махи ногами и руками, чередующие повороты корпуса, смена положений рук и ног); Балансировочные упражнения (держат равновесие в статичных позициях стоя на коленях, балансировка на руках, ногах, положение моста, шпагата); Упражнения на расслабление и дыхание (медленное глубокое дыхание, релаксирующие позы, растяжки для снятия напряжения).

### **3.3. Основы танцевального рисунка**

Линейные перестроения (горизонтально или вертикально в ряд. Переход из одной линии в две и наоборот); Круговые перестроения (движения по кругу иногда сжимаясь и расширяясь, концентрические круги, растворение круга); Крестообразные перестроения (X - форма креста. Т - образуется двумя линиями, перпендикулярными друг - другу); Геометрические фигуры (зигзаг, волна, петля); Радиальные перестроения (радиусы движения, спираль, вихрь); Импровизационные перестроения (свободные конфигурации, в группе, внутри группы).

### **3.4. Основы классического танца**

Классические позиции ног; Классические позиции рук; Plie; Releve на полупальцы; Battement tendu; Battement tendu jete; Rond de jambe; Battement trappe; Battement fondu; Grand battement; Pas saute; Changement de pied; Tours chaines.

### **3.5. Основы народного танца**

Русский танец; Чешский танец.

### **3.6. Основы бального танца**

Медленный вальс; Ча-ча-ча.

### **3.7. Итоговый контроль**

Открытый урок.

### **Планируемые результаты:**

#### ***Предметные:***

1. Сформируют навыки постановки и участия в тематических зарисовках, миниатюрах этюдного характера;
2. Научатся основам верного дыхания, артикуляционной гимнастике и основам музыкально – ритмических навыков;
3. Освоят основы психофизического тренинга.

#### ***Метапредметные:***

1. Усовершенствуют творческие способности к воплощению разнообразных замыслов в театральных технологиях;
2. Сформируют навык абстрагирования от окружающей действительности при выполнении сценического действия;
3. Сформируют навыки внимания, мышления, воображения, памяти физического действия, общения с партнером.

#### ***Личностные:***

1. Усовершенствуют общую культуру поведения и общения в творческом коллективе;
2. Сформируют способность к перевоплощению через создание этюдов;
3. Сформируют творческую потребность постоянного совершенствования актёрской психотехники.

## **Базовый уровень**

### **Модуль 3 (3 год обучения)**

**Цели и задачи** остаются прежними, развиваются согласно возрасту обучающихся, добавляются новые задачи:

#### ***Предметные:***

1. Освоить окружающее пространство через формирование элементарных двигательных музыкальных навыков и умений;
2. Обучить театральным понятиям: «сценарий», «сценарное мастерство», «режиссура», «композиция»;

- Заложить основу создания сценариев сказок; инсценировать созданные сценарии.

**Метапредметные:**

- Сформировать навык коллективной работы и творческой дисциплины;
- Воспитать интерес к работе своих товарищей.

**Личностные:**

- Усовершенствовать общую культуру поведения и общения в творческом коллективе;
- Научить навыку оценки своего и чужого исполнения, радоваться удаче другого, откликаться на сделанные педагогом и товарищами замечания;
- Научить преодолевать скованность и зажим, нежелание выходить на сценическую площадку.

**Учебный план**

Таблица 4

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>102</b>	<b>7</b>	<b>95</b>	
<b>1.1.</b>	Развитие психофизического аппарата. Элементы внешней и внутренней техники актёра.	69		69	Актёрские упражнения, тренировки, показы, групповые и индивидуальные работы, спектакли, этюды.
<b>1.2.</b>	Этика творчества	4	2	2	
<b>1.3.</b>	Общеэстетическое развитие	4	1	3	
<b>1.4.</b>	Работа над ролью	24	4	20	
<b>1.5.</b>	Итоговый контроль	1	-	1	
<b>2.</b>	<b>Культура речи.</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	
<b>2.1.</b>	Дыхание. Голос	14	6	8	Игры, этюды, тренировки, художественные пересказы, разбор текста, участие в конкурсах и творческих показах.
<b>2.2.</b>	Дикция	16	2	14	
<b>2.3.</b>	Орфоэпия	10	2	8	
<b>2.4.</b>	Работа над текстом	13	-	13	
<b>2.5.</b>	Художественное восприятие образа	14	-	14	
<b>2.6.</b>	Итоговый контроль	1	-	1	
<b>3.</b>	<b>Сценический танец</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	
<b>3.1.</b>	Основы классического танца	7	2	5	Упражнения, разминка, тренинг, педагогические наблюдения.
<b>3.2.</b>	Основы народного танца	7	1	6	
<b>3.3.</b>	Основы бального танца	7	1	6	
<b>3.4.</b>	Основы современного танца	11	2	9	
<b>3.5.</b>	Итоговый контроль	2	1	1	
	<b>ИТОГО часов:</b>	<b>204</b>	<b>24</b>	<b>180</b>	

**Содержание учебного плана**

**1.Актёрское мастерство**

**1.1.Развитие психофизического аппарата. Элементы внешней и внутренней техники актёра.**

Парные и групповые упражнения на внимание; Созерцание, наблюдение, узнавание; Изображение – видение; Разглядывание натюрмортов (форма предметов, соотношение друг с другом, ассоциации). Иллюстративный материал: А.Дерен. «Стол и стул», П. Сезанн. «Натюрморт с драпировкой», Ф. де Сурбаран. «Посуда и мельница для шоколада», «Натюрморт с четырьмя сосудами», В. Х. Хеда. «Завтрак с омаром», А. Матисс. «Красный интерьер, натюрморт на синем столе», «Натюрморт с баклажанами», «Натюрморт с голубой скатертью», П.Пикассо. «Натюрморт с красными яблоками», Д. Штеренберг. «Красный натюрморт», К. Петров-Водкин. «Бокал и лимон», «Натюрморт с синей пепельницей; Превращения и оживление предметов; Создание картин-постановок из предметов быта, деталей механизмов, тканей, веревок (примерные темы: «Ожидание», «Ссора», «Встреча», «Неприятный разговор», «Сон» и т. д.); Пространство: Этюды «Тесная комната», «Сервированный стол», «Лампочка», «Холодильник», «Книжная полка», «Занавес», «Бельевые веревки», «Лифт», «Полет самолета», «Движение машин на улице», «Вешалка»; Действие-подражание: упражнение «Я - флейта, рожок, труба, барабан, рояль, орган,

колокольчик, арфа» и т. д.; Выполнение упражнений с элементами акробатики; Растяжки: мост, шпагат; Стойки на лопатках, голове, руках. Колесо.

### **1.2. Этика творчества.**

Формирование навыка коллективной работы и творческой дисциплины; Воспитание интереса к работе своих товарищей; Навык оценки своего и чужого исполнения; Умение радоваться удаче другого; Откликаться на сделанные педагогом и товарищами замечания; Умение преодолевать скованность и зажим, нежелание выходить на сценическую площадку.

### **1.3. Общеэстетическое развитие.**

Развитие чувства красоты и гармонии через формирование интереса к окружающим ребенка вещам и предметам, к которым прикасалась рука художника; Понятие «сценарий». Отличие его от понятия «текст». Придумать свой сценарий спектакля или композиционное построение сценария (по принципу этюда); Посещение театров, эстрадных представлений, народных праздников, музеев, выставок, действующих на это время (по выбору педагога).

### **1.4. Работа над ролью.**

Спектакль «Ч.П. Куриного масштаба» Г. Латышева (пьеса подбирается педагогом); Фиксирование темы и сверхзадачи роли – Тема, как идея. Сверхзадача роли – понимание через линию поведения - что я за герой и какое отношение ко мне у зрителя; Выяснение пространственных обстоятельств жизни героя – Где родился, с кем жил, отношение с партнерами и окружающим ореолом; Навык исполнения роли от начала до конца спектакля в заданной логике поведения через этюды спектакля; Работа над ролью в два состава (вариативность исполнения). Работа над пьесой и создание образа спектакля; Выпуск спектакля: генеральные репетиции и прогоны;

### **1.5. Итоговый контроль**

Творческий показ.

## **2. Культура речи**

### **2.1. Дыхание и голос**

Освоение смешанно - диафрагмального дыхания; Чтение стихов; Звучание музыкальных инструментов (голоса земли, воды, воздуха, огня); Различие звуков природы и предметного мира; звукоподражание.

### **2.2. Дикция**

Развитие речевого аппарата; Работа над четкой артикуляцией; Отработка звуков [в] - [в'], [р] - [р']- четкостью произношения каждого звука; Скороговорки: правильно произнести название следующих букв «к» «л» «м» «н» «р» «с» «ф» «х» «ш» «щ», затем произнести правильно звуки, которыми обозначаются этими буквы. Произнесение сочетаний согласных «сти», «зди», «бджи», «встч», «гздв»; Развитие речевого слуха.

### **2.3. Работа над текстом**

А.П.Чехов «Белолобый» (Текст подбирается педагогом); Тема текста, главная мысль, тип текста (повествование, описание, рассуждение), повествование, развязка текста.

### **2.4 Художественное восприятие образа**

Трактовка образа. Радио спектакль по рассказу А.П.Чехова «Белолобый» - рисунки, наброски к спектаклю.

### **2.5. Итоговый контроль**

Творческий показ.

## **3. Сценический танец**

### **3.1. Основы классического танца**

Классические позиции ног; Классические позиции рук; Plie; Relive на полупальцы; Battement tendu; Battement tendu jete; Rond de jambe; Battement trappe; Battement fondu; Grand battement; Pas saute; Changement de pied; Tours chaines.

### **3.2. Основы народного танца**

Русский танец; Чешский танец.

### **3.3. Основы бального танца**

Медленный вальс; Ча-ча-ча.

### 3.4. Основы современного танца

Модерн - уэнс; Джазовый танец; Хип - хоп.

### 3.5. Итоговый контроль

Творческий показ.

#### Планируемые результаты:

##### *Предметные:*

1. Освоят окружающее пространство через формирование элементарных двигательных-музыкальных навыков и умений;
2. Будут знать театральные понятия: «сценарий», «сценарное мастерство», «режиссура», «композиция»;
3. Будут знать основы создания сценариев сказок; инсценировать созданные сценарии.

##### *Метапредметные:*

3. Сформируют навык коллективной работы и творческой дисциплины;
4. Сформируют интерес к работе своих товарищей.

##### *Личностные:*

4. Усовершенствуют общую культуру поведения и общения в творческом коллективе;
5. Научатся навыку оценки своего и чужого исполнения, радоваться удаче другого, откликаться на сделанные педагогом и товарищами замечания;
6. Научатся преодолевать скованность и зажим, нежелание выходить на сценическую площадку.

### Базовый уровень Модуль 4 (4 год обучения)

**Цели и задачи** остаются прежними, развиваются согласно возрасту обучающихся, добавляются новые задачи:

##### *Предметные:*

1. Научить освоению пространства через развитие всей мышечной системы и навыка координации при выполнении заданных действий;
2. Сформировать представление о сверхзадаче роли, ее сквозном действии;
3. Развить навык правдивого, достоверного и точного исполнения актерской задачи.

##### *Метапредметные:*

1. Научить выстраивать логику поведения героя в предлагаемых обстоятельствах пьесы (поступок героя как соединение его «я» с миром);
2. Привить готовность в любой момент помочь своему товарищу, а при необходимости и заменить его;
3. Привить навык участия в спектакле, как коллективном творчестве.

##### *Личностные:*

1. Сформировать навык коллективной работы и творческой дисциплины;
2. Сформировать чувство «боли» за коллективный труд, сознание необходимости своего участия в нем.

### Учебный план

Таблица 5

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>102</b>	<b>7</b>	<b>95</b>	Актёрские упражнения, тренировки, показы, групповые и индивидуальные работы, спектакли, этюды.
<b>1.1.</b>	Развитие психофизического аппарата Элементы внешней и внутренней техники актёра.	69		69	
<b>1.2.</b>	Этика творчества	4	2	2	
<b>1.3.</b>	Общеэстетическое развитие	4	1	3	
<b>1.4.</b>	Работа над ролью	24	4	20	
<b>1.5.</b>	Итоговый контроль	1	-	1	
<b>2.</b>	<b>Культура речи.</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	Игры, этюды, тренировки, художественные
<b>2.1.</b>	Дыхание. Голос	14	6	8	
<b>2.2.</b>	Дикция	16	2	14	

2.3	Орфоэпия	10	2	8	пересказы, разбор текста, участие в конкурсах и творческих показах.
2.4	Работа над текстом	13	-	13	
2.5	Художественное восприятие образа	14	-	14	
2.6	Итоговый контроль	1	-	1	
<b>3.</b>	<b>Сценический танец</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	
3.1	Основы классического танца	8	2	6	Упражнения, разминка, тренинг, педагогические наблюдения.
3.2	Основы народного танца	8	2	6	
3.3	Основы балльного танца	8	2	6	
3.4	Основы современного танца	8	2	6	
3.5	Итоговый контроль	2	1	1	
	<b>ИТОГО часов:</b>	<b>204</b>	<b>26</b>	<b>178</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Актерское мастерство.

#### **1.1. Развитие психофизического аппарата Элементы внешней и внутренней техники актёра.**

Упражнения на коллективные действия; Индивидуальные и коллективные этюды на выполнение одного и того же действия, но с разными задачами; одной и той же задачи, но в разных предлагаемых обстоятельствах (например, открыть дверь, чтобы проветрилась комната, чтобы услышать разговор в коридоре, чтобы напугать кого-либо; собирание осенних листьев - в солнечную погоду, под дождем, под снегом); Выполнение этюдов на формирование серьезного отношения к «волшебному» слову «если бы» (первоначальное представление о предлагаемых обстоятельствах); Этюды на формирование представления о сценическом общении как взаимодействии с партнером; Выполнение парных этюдов на противоположные по смыслу действия: спрятаться - найти, отнять - не отдать, остановить - уйти и т. д.; рассказ о поведении партнера; Сочинение и исполнение парных этюдов, построенных на взаимодействии героев из разных сказок (выявление конфликта в неожиданных для героев предлагаемых обстоятельствах); Восстановление хода сказки по одному из ее эпизодов (узнавание сказки по книжным иллюстрациям, игры в «Угадайку» по опорным словам сказки и т. д.).

Освоение окружающего пространства развитие всей мышечной системы и навыка координации при выполнении заданных действий; Выполнение упражнений на развитие рече - двигательной координации.

#### **1.2. Этика творчества.**

Анализ режиссерских замечаний, попытка их исправить через этюды.

#### **1.3 Общеэстетическое развитие.**

Просмотр и анализ мультфильмов, спектаклей, художественных фильмов (по выбору педагога) Формирование первоначального представления о конфликте; Представление о трансформации образа в других видах искусства; Первоначальное представление об истоках театрального искусства.

#### **1.4. Работа над ролью**

Формирование представления о сверхзадаче роли, ее сквозном действии; Выстраивание логики поведения героя в предлагаемых обстоятельствах пьесы (поступок героя как соединение его «я» с миром); Определение главного желания персонажа (его сверхзадачи) и основных этапов движения к конечной цели; Фантазирование предлагаемых обстоятельств, их углубление по мере развития сюжетной линии.

#### **1.5. Итоговый контроль**

Творческий показ.

### 2. Культура речи

#### **2.1. Дикция**

Развитие речевого аппарата, работа над четкой артикуляцией; Скороговорки. Тренировка мышц дыхательного аппарата (см. упражнения для первого - третьего классов); Отработка звуков [в] - [в']

#### **2.2. Орфоэпия**

Пословицы; Постановка правильных ударений в стихотворных произведениях (на выбор педагога).

### **2.3. Работа над текстом**

Логический анализ текста; Сочинение стихов, рассказов, сказок по опорным словам и фразам, их исполнение; Знаки препинания, грамматические паузы, ударения; Навык передачи смысловой и выразительной функций знаков препинания в работе над текстом.

### **2.4. Художественное восприятие образа**

Игры. «Лягушки и цапля», «Кошки-мышки», «Льдинки» - образ-маска. Научиться отличать характер образа от личного поведения.

### **2.5. Итоговый контроль**

Творческий показ.

## **3. Сценический танец**

### **3.1. Основы классического танца**

Классические позиции ног; Классические позиции рук; Plie; Releve на полупальцы; Battement tendu; Battement tendu jete; Rond de jambe; Battement trappe; Battement fondu; Grand battement; Pas saute; Changement de pied; Tours chaines.

### **3.2. Основы народного танца**

Русский танец; Чешский танец.

### **3.3. Основы бального танца**

Медленный вальс; Ча-ча-ча.

### **3.4. Основы современного танца**

Модерн - уэнс; Джазовый танец; Хип - хоп.

### **3.5. Итоговый контроль**

Творческий показ.

## **Планируемые результаты:**

### ***Предметные:***

1. Освоят пространство через развитие всей мышечной системы и навыка координации при выполнении заданных действий;
2. Сформируют представление о сверхзадаче роли, ее сквозном действии;
3. Сформируют навык правдивого, достоверного и точного исполнения актерской задачи.

### ***Метапредметные:***

1. Научатся выстраивать логику поведения героя в предлагаемых обстоятельствах пьесы (поступок героя как соединение его «я» с миром);
2. Сформируют готовность в любой момент помочь своему товарищу, а при необходимости и заменить его;
3. Сформируют навык участия в спектакле, как коллективном творчестве.

### ***Личностные:***

1. Сформируют навык коллективной работы и творческой дисциплины;
2. Сформируют чувство «боли» за коллективный труд, сознание необходимости своего участия в нем.

## **Примерный список произведений для работы в начальной школе**

1. А. Милн «Вини – Пух и все, все, все»
2. Аристофан «Птицы»
3. Б. Заходер.
4. Е. Тараховская «По щучьему велению»
5. И. Токмакова
6. К. Чуковский «Доктор Айболит»
7. П. Ершов «Конек-Горбунок»
8. Произведения устного народного творчества
9. С. Михалков «Теремок»
10. С.Маршак

11. Ф. Киплинг «Маугли»
12. Х.К. Андерсен «Дюймовочка»
13. Ш. Перро «Красная шапочка»
14. Э. Мошковская
15. Ю. Елисеев «Два мастера»

**Базовый уровень**  
**Модуль 5 (5 год обучения)**

**Цель:**

Углубить практические и теоретические знания обучающихся в театральном искусстве.

**Задачи:****Предметные:**

1. Сформировать представление о поэтапной работе над спектаклем;
2. Познакомить с техникой нанесения грима;
3. Ознакомить обучающихся с предметом: основы сценического движения.

**Метапредметные:**

1. Углубить навык логического анализа текста, в работе над драматургическим произведением;
2. Ознакомить с фонетическими нормами русского языка.

**Личностные:**

1. Научить владеть ровным по тембру и фонетически правильным звучанием;
2. Сформировать навык работы над телом и понятие: «физическое самочувствие»;
3. Научить бороться с дурными настроениями, способствовать созданию рабочей атмосферы, быть доброжелательными в обращении с режиссером и своими товарищами по общему делу.

**Учебный план**

**Таблица 6**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>136</b>	<b>35</b>	<b>101</b>	
1.1.	Развитие психофизического аппарата. Элементы внешней и внутренней техники актёра.	60	15	45	Актёрские упражнения, тренинги, показы, групповые и индивидуальные работы, спектакли, этюды.
1.2.	Этика творчества	10	5	5	
1.3.	Общеэстетическое развитие	15	5	10	
1.4.	Работа над ролью	50	10	40	
1.5.	Итоговый контроль	1	-	1	
<b>2.</b>	<b>Культура речи.</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	
2.1.	Дыхание. Голос	23	2	21	Игры, этюды, тренинги, художественные пересказы, разбор текста, участие в конкурсах и творческих показах.
2.2.	Дикция	20	2	18	
2.3.	Орфоэпия	8	2	6	
2.4.	Работа над текстом	8	2	6	
2.5.	Художественное восприятие образа	8	2	6	
2.6.	Итоговый контроль	1	-	1	
<b>3</b>	<b>Основы Сценического движения</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	
3.1	Развитие правильного дыхания в движении и пластике	9	-	9	Упражнения, тренинги. Показ зарисовок, которые могут быть использованы в концертных мероприятиях, а так же, эпизодическое участие в пластических сценах спектаклей театральных групп.
3.2	Простые двигательные навыки (осанка, походка, позы)	10	-	10	
3.3	Словесно - вокально-двигательная координация	5	-	5	
3.4	Акробатика	5	-	5	
3.5	Пластика. Этюды	4	-	4	
3.6	Итоговый контроль	1	-	1	
	<b>Итого часов</b>	<b>238</b>	<b>45</b>	<b>193</b>	

## Содержание учебного плана

### 1.Актерское мастерство

#### **1.1. Развитие психофизического аппарата Элементы внешней и внутренней техники актёра.**

Развитие фантазии через освоение стиливого разнообразия реального мира; Развитие двигательной культуры; Сочинение и исполнение этюдов (со словами и без слов) с включением элементов сценического боя; Умение владеть речью в этюдах «Переговоры»; Грим: - овладение техникой нанесения грима: общий тон. Выбор и смешивание красок. Впадины и выпуклости. Румяна. Грим носа. Глаза и брови. Рот. Морщины. Уши. Наклейки; Гримы по картинам П. Филонова «Колхозник», А. Лентулова «Девушка с концертино», Е. Эвенбах «Студенты» и др.

#### **1.2. Этика творчества.**

Формирование навыка коллективной работы и творческой дисциплины над спектаклем «Розовый бантик» К.Степаньичевой - формирование умения работать не только на себя (свою роль), но и в общую «копилку»; Умение жить в режиме работы над спектаклем, т. е. подчинять свои интересы интересам коллектива; дисциплины над спектаклем; Бороться с дурными настроениями, способствовать созданию рабочей атмосферы, быть доброжелательными в обращении с режиссером и своими товарищами по общему делу; Принимать участие в подготовке сцены к репетиции.

#### **1.3. Общеэстетическое развитие.**

Формирование представления о творческой интерпретации; Анализ профессиональных и своих собственных работ в разных видах искусства, выполненных на одну и ту же тему; Раскадровка и анализ полученных вариантов картин В.И. Сурикова «Боярыня Морозова» и «Утро стрелецкой казни» (Ю.Н. Усова); Проблема интерпретации в театральном искусстве; Углубление представления о сверхзадаче и сквозном действии.

#### **1.4. Работа над ролью и создание образа героя:**

Представление о поэтапной работе над спектаклем: работа за столом: действенный анализ пьесы; какие темы она поднимает, через какие образы эти темы раскрываются; драматургическая форма выявления темы, определение сверхзадачи спектакля; Сквозное действие и контрдействие.

#### **1.5. Итоговый контроль**

Творческий показ.

### 2.Культура речи

#### **2.1. Дыхание и голос**

Подготовка речевого аппарата к звучанию; Артикуляционная гимнастика; Тренировка дыхания, голоса.

#### **2.2. Дикция**

Выработка четкой артикуляции и четкого произношения звуков; наращивание мышечной массы языка; Работа над скороговорками: Отработка звуков [к] - [к'], [л] - [л'].

#### **2.3. Орфоэпия.**

Особенности русского ударения:

- а) Свободное (падает на любой слог) молот, машина, пальто.
- б) Подвижное меняет свое место в зависимости от формы слова (сестра -сестры, стена- нет стены)
- в) Изменчивость (устаревшие слова: эпитафия, кладбище, музыка), но мы их встречаем в старых текстах и читаем так, как написал автор.

«Гремит музыка полковая» - А.С. Пушкин

«Ворон не жарят, ни варят» - И.Крылов

#### **2.4. Работа над текстом.**

1. Анализа текста. А.Некрасов «Крестьянские дети»

Эмоциональное восприятие. Кто автор, в какое время жил - время, история того времени. Тема, идея, конфликт, как разрешается.

2. Композиция. Как построено стихотворение. На какие части можно разделить. Какие приемы использует автор (метафора, эпитет, олицетворение, лексически повторы, употребление слов определенной части речи).

3. Сочинение стихов, рассказов, сказок, по опорным словам, и фразам, их исполнение самостоятельно.

## **2.5. Художественное восприятие образа**

Совершенствование техники сценической речи через художественное слово: - сочинение стихов, рассказов, сказок, по опорным словам, и фразам, их исполнение; Освоение характера-маски в романтических и философских пьесах-сказках: фиксирование темы и сверхзадачи роли; Формирование навыка исполнения роли от начала и до конца спектакля в заданной логике поведения; навык самостоятельной работы над ролью.

## **2.6. Итоговый контроль**

Творческий показ.

## **3. Основы Сценического Движения**

### **3.1. Развитие правильного дыхания в движении и пластике.**

1. Тренировочный бег.
2. Упражнение. Бег и чтение логического текста.
3. Упражнение. Бег и чтение логического текста (второй вариант).
4. Упражнение «Декорации»

### **3.2. Простые двигательные навыки (осанка, походка, позы)**

1. Упражнение. Бытовая походка с различными положениями рук.
2. Упражнение. Бытовая походка и наблюдение за вымышленными предметами.

### **3.3. Вокально-двигательная координация**

1. Упражнение. «Белеет парус одинокий».

Усложнение.

### **3.4. Акробатика.**

1. Упражнение. Два кувырка вперед, лечь, «мост», лечь, сесть, кувырок назад, отойти.
2. Упражнение. Кувырок через одну руку.

### **3.5. Пластика. Этюды**

1. Упражнение «Схватить - бросить».
2. Упражнение. «Мухи».
3. Упражнение «Пружинки».

### **3.6. Итоговый контроль**

Творческий показ.

## **Планируемые результаты:**

### ***Предметные:***

1. Сформируют представление о поэтапной работе над спектаклем;
2. Ознакомятся с техникой нанесения грима;
3. Ознакомятся с предметом: основы сценического движения.

### ***Метапредметные:***

1. Углубят навык логического анализа текста, в работе над драматургическим произведением;
2. Ознакомится с фонетическими нормами русского языка.

### ***Личностные:***

1. Научить владеть ровным по тембру и фонетически правильным звучанием;
2. Сформировать навык работы над телом и понятие: «физическое самочувствие»;
3. Научить бороться с дурными настроениями, способствовать созданию рабочей атмосферы, быть доброжелательными в обращении с режиссером и своими товарищами по общему делу.

## **Примерный список произведений для работы в 5 классе**

1. А. де Сент-Экзюпери «Маленький принц»
2. К. Гоцци «Король-олень»
3. Л. Кэрлла «Алиса в стране чудес»
4. М. Метерлинк «Синяя птица»
5. Е. Шварц «Обыкновенное чудо»

**Базовый уровень  
Модуль 6 (6 год обучения)**

**Цель:**

Углубить практические и теоретические знания обучающихся в театральном искусстве.

**Задачи:****Предметные:**

1. Ознакомить с манерой поведения свойственной различным историческим эпохам (западноевропейское общество XVII - XVIII вв.);
2. Сформировать представление о театральной интерпретации пространства как интерпретации картины бытия. Роль художника в создании образа спектакля;
3. Научить формировать образ через подражание. Походка образа, речь, вес, физическое самочувствие, грим молодого и старого лица, навык использования париков и причесок.

**Метапредметные:**

1. Обучить умению пользоваться смешанно - диафрагмальным типом дыхания;
2. Сформировать навыки координации движений, реакции, динамичности, прыгучести, физической силы;
3. Ознакомить с действенным анализом литературного текста.

**Личностные:**

4. Мотивировать к достижению абсолютной мышечной свободы, лёгкости и уверенности в работе с собственным телом;
5. Обогащать отношение к спектаклю, как к произведению искусства, способного изменить мир.

**Учебный план**

Таблица 7

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>136</b>	<b>35</b>	<b>101</b>	
<b>1.1.</b>	Развитие психофизического аппарата Элементы внешней и внутренней техники актёра.	60	15	45	Актёрские упражнения, тренинги, показы, групповые и индивидуальные работы, спектакли, этюды.
<b>1.2.</b>	Этика творчества	10	5	5	
<b>1.3.</b>	Общеэстетическое развитие	15	5	10	
<b>1.4.</b>	Работа над ролью	50	10	40	
<b>1.5.</b>	Итоговый контроль	1	-	1	
<b>2.</b>	<b>Культура речи.</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	
<b>2.1.</b>	Дыхание. Голос	23	2	21	Игры, этюды, тренинги, художественные пересказы, разбор текста, участие в конкурсах и творческих показах.
<b>2.2.</b>	Дикция	20	2	18	
<b>2.3.</b>	Орфоэпия	8	2	6	
<b>2.4.</b>	Работа над текстом	8	2	6	
<b>2.5.</b>	Художественное восприятие образа	8	2	6	
<b>2.6.</b>	Итоговый контроль	1	-	1	
<b>3.</b>	<b>Основы Сценического движения</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	
<b>3.1.</b>	Развитие правильного дыхания в движении и пластике	9	-	9	Упражнения, тренинги Показ зарисовок, которые могут быть использованы в концертных мероприятиях, а так же, эпизодическое участие в пластических сценах спектаклей театральных групп.
<b>3.2.</b>	Простые двигательные навыки (осанка, походка, позы)	10	-	10	
<b>3.3.</b>	Словесно - вокально-двигательная координация	5	-	5	
<b>3.4.</b>	Акробатика	5	-	5	
<b>3.5.</b>	Пластика. Этюды	4	-	4	
<b>3.6.</b>	Итоговый контроль	1	-	1	
	<b>Итого часов</b>	<b>238</b>	<b>45</b>	<b>193</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Актерское мастерство.

#### **1.1. Развитие психофизического аппарата Элементы внешней и внутренней техники актера**

Развитие ассоциативного мышления. Исполнение этюдов типа «На что это похоже»; Развитие двигательной культуры; Понятие о сценических планах:

- Двух - и трехплановые статические композиции на произвольные темы.
- Статические композиции на определенное число исполнителей с заведомым распределением их по планам.
- Самостоятельное составление скульптурной группы, выстроенной по барельефу на основе общей для всех задачи, требующей неподвижности

#### **1. 2. Этика творчества.**

Умение жить в режиме выпуска и эксплуатации спектакля:

- Понимание ведущей роли режиссера в данный период;
- Мобилизация всех интеллектуальных, духовных и физических возможностей;
- Готовность идти навстречу режиссеру в осуществлении его замысла;
- Формирование отношения к спектаклю как к произведению искусства, способному изменить мир.

Углубление представления о творческой интерпретации; Развитие чувства театральной формы через анализ сценографических решений спектаклей; Метафора в поэзии, прозе, изобразительном искусстве, искусстве кино и т. д.

#### **1.3. Работа над ролью**

Освоение характера-маски в приключенческих и героических пьесах-сказках; Углубление навыка самостоятельной работы над ролью (навык конкретного фантазирования); Развитие навыка исполнения роли от начала до конца спектакля, не выбываясь из заданного характера; Овладение характером через поиск внешней характеристики: походка (легкая, тяжелая, вперевалку и т. д.), движения (угловатые, плавные, порывистые и т. д.), ассоциации с животными, вещами; речь (отрывистая, звучная, с заиканием и т. д.); поиски физических действий героя; Отношение образа к окружающей его в пьесе действительности, включая персонажей, с которыми он входит в общение; возраст, чем занимается в жизни, какова его профессия, если таковая имеется; пространственные обстоятельства жизни; Овладение характером через поиски грима, костюма образа, его реквизита.

#### **1.5. Итоговый контроль**

Творческий показ.

### 2. Культура речи.

#### **2.1. Дыхание и голос**

Подготовка речевого аппарата к звучанию; Артикуляционная гимнастика; Тренировка дыхания, голоса.

#### **2. 2. Дикция**

Выработка четкой артикуляции и четкого произношения звуков; Работа над скороговорками: Подготовка речевого аппарата к звучанию.

#### **2. 3. Орфоэпия**

Выучить наизусть «Рассказ школьного портфеля» Ю. Тимьянский. Как заучить сложные слова. «Рифма помощника» (А.Шибяев); Работа со словарем.

#### **2.4. Работа над текстом**

Комплексный анализ текста:

- Определить тему.
- Определить идею текста
- Определить тип речи
- Определить стиль речи

Совершенствование техники сценической речи через художественное слово: формирование представления о сквозном действии на основе литературного текста приключенческого (остросюжетного) характера; Действенный анализ текста (рассказа, отрывка), его основная мысль;

цветовая характеристика текста в развитии; Умение «зажигать» своими видениями, вести слушателя за собой.

## **2. 5. Художественное восприятие образа**

Совершенствование техники сценической речи через художественное слово; Навык создания непрерывной киноленты видений; Освоение характера-маски в приключенческих и героических пьесах-сказках «Илья Муромец», «Руслан и Людмила», «Баба Яга»; Углубление навыка самостоятельной работы над ролью.

## **2.6. Итоговый контроль**

Творческий показ.

## **3. Основы Сценического Движения**

### **3.1. Развитие правильного дыхания в движении и пластике.**

1. Тренировочный бег.
2. Упражнение. Бег и чтение логического текста.
3. Упражнение. Бег и чтение логического текста (второй вариант).
4. Упражнение «Декорации»

### **3.2. Простые двигательные навыки (осанка, походка, позы).**

1. Упражнение. Бытовая походка с различными положениями рук.
2. Упражнение. Бытовая походка и наблюдение за вымышленными предметами.

### **3.3. Вокально-двигательная координация.**

Упражнение. «Белеет парус одинокий».

Усложнение.

### **3.4. Акробатика.**

1. Упражнение. Два кувырка вперед, лечь, «мост», лечь, сесть, кувырок назад, отойти.
2. Упражнение. Кувырок через одну руку.

### **3.5. Пластика. Этюды.**

1. Упражнение «Схватить - бросить».
2. Упражнение. «Мухи».
3. Упражнение «Пружинки».

## **3.6. Итоговый контроль**

Творческий показ.

## **Планируемые результаты:**

### ***Предметные:***

1. Ознакомятся с манерой поведения свойственной различным историческим эпохам (западноевропейское общество XVII - XVIII вв.);
2. Сформируют представление о театральной интерпретации пространства как интерпретации картины бытия. Роль художника в создании образа спектакля;
3. Научатся формировать образ через подражание. Походка образа, речь, вес, физическое самочувствие, грим молодого и старого лица, навык использования париков и причесок.

### ***Метапредметные:***

1. Научатся умению пользоваться смешанно - диафрагмальным типом дыхания;
2. Сформируют навыки координации движений, реакции, динамичности, прыгучести, физической силы;
3. Ознакомятся с действенным анализом литературного текста.

### ***Личностные:***

1. Достигнут абсолютной мышечной свободы, лёгкости и уверенности в работе с собственным телом;
2. Усовершенствуют отношение к спектаклю, как к произведению искусства, способного изменить мир.

## **Примерный список произведений для работы**

1. М. Твен «Принц и нищий» (инсценировка), «Приключение Тома Сойера» (инсценировка).
2. Е. Шварц «Дракон».

3. Е. Шварц «Обыкновенное чудо»
4. У.Шекспир «Ромео и Джульетта»

**Продвинутый уровень  
Модуль 7 (7 год обучения)**

**Цель:**

Активное применение на практике полученных ранее знаний и умений.

**Задачи:****Предметные:**

1. Освоить звуковое пространство спектакля;
2. Углубить представление об образе спектакля и его компонентах.

**Метапредметные:**

1. Освоить стилевые особенности художественного текста в процессе работы над басней;
2. Освоить жанр комедии: водевиль и его специфику.

**Личностные:**

1. Развить актерскую наблюдательность, как потребность исследования жизни;
2. Способствовать анализу своей работы и работы партнеров с позиции реализации замысла (навык согласованного осмысления совместного опыта);
3. Углубить осознание себя, как необходимую часть коллектива.

**Учебный план**

Таблица 8

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>136</b>	<b>35</b>	<b>101</b>	
<b>1.1</b>	Развитие психофизического аппарата Элементы внешней и внутренней техники актёра.	60	15	45	Актерские упражнения, тренинги, показы, групповые и индивидуальные работы, спектакли, этюды.
<b>1.2</b>	Этика творчества	10	5	5	
<b>1.3.</b>	Общеэстетическое развитие	15	5	10	
<b>1.4.</b>	Работа над ролью	50	10	40	
<b>1.5</b>	Итоговый контроль	1	-	1	
<b>2.</b>	<b>Культура речи.</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	
<b>2.1.</b>	Дыхание. Голос	23	2	21	Игры, этюды, тренинги, художественные пересказы, разбор текста, участие в конкурсах и творческих показах.
<b>2.2</b>	Дикция	20	2	18	
<b>2.3</b>	Орфоэпия	8	2	6	
<b>2.4</b>	Работа над текстом	8	2	6	
<b>2.5</b>	Художественное восприятие образа	8	2	6	
<b>2.6</b>	Итоговый контроль	1	-	1	
<b>3</b>	<b>Основы Сценического движения</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	
<b>3.1</b>	Развитие правильного дыхания в движении и пластике	9	-	9	Упражнения, тренинги Показ зарисовок, которые могут быть использованы в концертных мероприятиях, а так же, эпизодическое участие в пластических сценах спектаклей театральных групп.
<b>3.2</b>	Простые двигательные навыки (осанка, походка, позы )	10	-	10	
<b>3.3</b>	Словесно - вокально-двигательная координация	5	-	5	
<b>3.4</b>	Акробатика	5	-	5	
<b>3.5</b>	Пластика. Этюды	4	-	4	
<b>3.6</b>	Итоговый контроль	1	-	1	
	<b>Итого часов</b>	<b>238</b>	<b>45</b>	<b>193</b>	

**Содержание учебного плана**

**1. Актерское мастерство.****1.1. Развитие психофизического аппарата Элементы внешней и внутренней техники актёра.**

Собирание и изучение материалов по истории интерьера и театрального костюма XIX века.

**1.2.Этика творчества.**

Использование навыка коллективной работы и творческой дисциплины (умение работать с другим коллективом, доносить свой замысел и идею до окружающих); Осознание себя как необходимой частью коллектива; Организация внутренней жизни коллектива; посещение театров, выставок, просмотр кинофильмов, встречи с деятелями искусства; проведение праздников, капустников, дней рождений и т. д.

### **1.3. Общеэстетическое развитие.**

Водевиль и его отличие от драмы, трагедии и комедии (обостренность ситуации: если не сейчас, то никогда; сатирическая направленность; одностороннее развитие характеров и устойчивость сценических типов; включенность танцев, куплетов, когда герой уже не может говорить, и т. д.); Разнообразие средств и форм театра комедии (комедия положений, нравов, сатира, фарс, буффонада; «Условность» и «Правда» на сцене; Умение вносить корректировку в свое исполнение, а также анализировать свою работу и работу партнеров с позиции

### **1.4. Работа над ролью**

Работа в спектакле от имени героя; воспитание потребности общения со зрителем; Умение вносить корректировку в свое исполнение, а также анализировать свою работу и работу партнеров с позиции реализации замысла.

### **1.5. Итоговый контроль**

Творческий показ.

## **2. Культура речи**

### **2.1. Дыхание и голос**

Подготовка речевого аппарата к звучанию:

### **2.2. Дикция**

Артикуляция звуков.

### **2.3 Орфоэпия**

Произношение конечных согласных П, Ф, К, Т – фиксирование внимания на конечном согласном звуке. Особенности произношения двойных согласных: щелевые звуки В и Ф произносятся, как «длинные» долгие В и Ф. взрывные звуки Б, П, К, Г, Д, Т произносятся с большим затвором, проверяем движение диафрагмы, которая подталкивает выдыхаемую струю воздуха к месту затвора, и взрыв получается сильнее сочетания Ч и Щ со звуком Ц. скороговорки на каждый звук.

### **2.4. Работа над текстом**

Совершенствование техники сценической речи через художественное слово; Освоение стилевых особенностей художественного текста; Работа над басней.

### **2.5. Художественное восприятие образа**

Взаимосвязь внешней и внутренней жизни героя; «зерно» образа, его пластическая характеристика:

1. Работа в спектакле от имени героя;
2. Воспитание потребности общения со зрителем;
3. Умение вносить корректировку в свое исполнение, а также анализировать свою работу и работу партнеров с позиции реализации замысла.

### **2.6. Итоговый контроль**

Творческий показ.

## **3. Основы Сценического движения**

### **3.1. Развитие правильного дыхания в движении и пластике.**

1. Тренировочный бег.
2. Упражнение. Декорация.

### **3.2. Простые двигательные навыки (осанка, походка, позы).**

1. Упражнение. Бытовая походка со сменой скорости, движения.
2. Упражнение. Бытовая походка и наблюдение за присутствующими.

### **3.3. Вокально-двигательная координация.**

Упражнение «Белеет парус одинокий» - усложнение.

### **3.4. Акробатика.**

1. 1.Упражнение. Три кувырка вперед через одну руку в одном направлении.
2. 2.Упражнение. Два кувырка через одну руку с изменением направления движения.
3. 3.Упражнение. Три кувырка вперед через одну руку с поворотами.

### 3.5. Пластика. Этюды.

1. Упражнение «Вытирать зеркало сразу двумя руками».
2. Упражнение. «Зеркало с партнером».
3. Упражнение «Да - нет».

### 3.6. Итоговый контроль

Творческий показ.

#### Планируемые результаты:

##### *Предметные:*

3. Освоят звуковое пространство спектакля;
4. Углубят представление об образе спектакля и его компонентах.

##### *Метапредметные:*

3. Освоят стилевые особенности художественного текста в процессе работы над басней;
4. Освоят жанр комедии: водевиль и его специфику.

##### *Личностные:*

4. Обогалят актерскую наблюдательность, как потребность исследования жизни;
5. Смогут анализировать свою работу и работу партнеров с позиции реализации замысла (навык согласованного осмысления совместного опыта);
6. Углубят осознание себя, как необходимую часть коллектива.

#### Примерный список произведений для работы в 7 классе

1. Ф. Кони «Девушка – гусар»
2. И. Крылов «Ягодная лавка».
3. Э. Лабин «Соломенная шляпка».
4. В. Сологуб «Беда от нежного сердца».

### Продвинутый уровень Модуль 8 (8 год обучения)

#### Цель:

Активное применение на практике полученных ранее знаний и умений.

#### Задачи:

##### *Предметные:*

1. Совершенствовать навык индивидуального пространства через развитие точности, грамотности и максимальной выразительности движений, снятие «внутреннего зажима»;
2. Совершенствовать навык перевоплощения через овладение внутренней характерностью образа;
3. Совершенствовать представление об образе спектакля.

##### *Метапредметные:*

1. Культивировать чувство удовольствия от общения с партнерами, зрительным залом, возможностью вести зрительный зал за собой (развитие умения заражать зрителя своими мыслями, представлениями, чувствами);
2. Совершенствовать умения активно использовать полученные навыки работы над ролью;
3. Совершенствовать потенциальные возможности обучающихся через выбор материала (роли) на «преодоление» индивидуальных недостатков.

##### *Личностные:*

1. Нацелить на активную жизненную позицию (умение отстаивать интересы коллектива);
2. Совершенствовать навык самостоятельной работы над режиссерскими замечаниями.

#### Учебный план

Таблица 9

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Актёрское мастерство	136	35	101	

1.1.	Развитие психофизического аппарата Элементы внешней и внутренней техники актёра.	60	15	45	Актёрские упражнения, тренинги, показы, групповые и индивидуальные работы, спектакли, этюды.
1.2.	Этика творчества	10	5	5	
1.3.	Общеэстетическое развитие	15	5	10	
1.4.	Работа над ролью	50	10	40	
1.5.	Итоговый контроль	1	-	1	
2.	<b>Культура речи.</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	Игры, этюды, тренинги, художественные пересказы, разбор текста, участие в конкурсах и творческих показах.
2.1.	Дыхание. Голос	23	2	21	
2.2.	Дикция	20	2	18	
2.3.	Орфоэпия	8	2	6	
2.4.	Работа над текстом	8	2	6	
2.5.	Художественное восприятие образа	8	2	6	
2.6.	Итоговый контроль	1	-	1	
3	<b>Основы Сценического движения</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	Упражнения, тренинги Показ зарисовок, которые могут быть использованы в концертных мероприятиях, а так же, эпизодическое участие в пластических сценах спектаклей театральных групп.
3.1	Развитие правильного дыхания в движении и пластике	9	-	9	
3.2	Простые двигательные навыки (осанка, походка, позы )	10	-	10	
3.3	Словесно - вокально-двигательная координация	5	-	5	
3.4	Акробатика	5	-	5	
3.5	Пластика. Этюды	4	-	4	
3.6	Итоговый контроль	1	-	1	
	<b>Итого часов</b>	<b>238</b>	<b>45</b>	<b>193</b>	

## Содержание учебного плана

### 1.Актёрское мастерство

#### **1.1.Развитие психофизического аппарата Элементы внешней и внутренней техники актёра.**

Формирование навыка творческой мобилизации; Освоение индивидуального пространства через работу с воображаемыми предметами; Развитие навыка «публичного одиночества»; Формирование навыка перевоплощения (овладение внутренней характерностью образа); Развитие навыка логического целесообразного действия; Придумывание серии вопросов, относящихся к персонажу, теме, идее, сценографии, музыкальному решению, актерскому исполнению, пьесе, режиссерской трактовке.

Посещение спектаклей Театра Кукол, Драматического театра и фестивалей - конкурсов детских драматических театров.

#### **1.2.Этика творчества.**

Использование навыка коллективной работы и творческой дисциплины (умение работать с другим коллективом, доносить свой замысел и идею до окружающих); Осознание себя как необходимой частью коллектива; Организация внутренней жизни коллектива; посещение театров, выставок, просмотр кинофильмов, встречи с деятелями искусства; проведение праздников, капустников, дней рождений и т. д.

#### **1.3. Общеэстетическое развитие.**

Водевиль и его отличие от драмы, трагедии и комедии (обостренность ситуации: если не сейчас, то никогда; сатирическая направленность; одностороннее развитие характеров и устойчивость сценических типов; включенность танцев, куплетов, когда герой уже не может говорить, и т. д.); Разнообразие средств и форм театра комедии (комедия положений, нравов, сатира, фарс, буффонада; «Условность» и «Правда» на сцене; Умение вносить корректировку в свое исполнение, а также анализировать свою работу и работу партнеров с позиции

#### **1.4. Работа над ролью**

Творческие этюдные работы по драматическим произведениям: «Отверженные. Гаврош.» В.Гюго; «Том Сойер М.Твен» М.Твен, «Русалочка» Л.Разумовская»; Освоение характера героя как социально-психологического типа.

### **1.5. Итоговый контроль**

Творческий показ.

## **2. Культура речи.**

### **2.1 Дыхание и голос**

Подготовка речевого аппарата к звучанию; Артикуляционная гимнастика; Скороговорки; Тренировка дыхания, голоса (см. упражнения для 1-4 годов обучения).

### **2.2 Дикция**

Совершенствование техники сценической речи через художественное слово; Особенности стихотворной формы и развитие навыка их использования для выявления содержания и главной мысли произведения; Работа над мелодией стиха, его метром, ритмом, способом рифмовки.

### **2.3 Орфоэпия**

Произношение конечных согласных П, Ф, К, Т – фиксирование внимания на конечном согласном звуке. Особенности произношения двойных согласных: щелевые звуки В и Ф произносятся, как «длинные» долгие В и Ф. взрывные звуки Б, П, К, Г, Д, Т произносятся с большим затвором, проверяем движение диафрагмы, которая подталкивает выдыхаемую струю воздуха к месту затвора, и взрыв получается сильнее сочетания Ч и Щ со звуком Ц. скороговорки на каждый звук.

### **2.4. Работа над текстом**

Совершенствование техники сценической речи через художественное слово; Особенности стихотворной формы и развитие навыка их использования для выявления содержания и главной мысли произведения.

### **2.5. Художественное восприятие образа**

Выпускной спектакль (пьесу подбирает педагог). Обсуждение образов пьесы.

Умение понимать, что необходимо зрителю сегодня, и стремиться ответить на волнующие его вопросы. Следование формуле К.С. Станиславского: «Проще, легче, веселей».

### **2.6. Итоговый контроль**

Творческий показ.

## **3. Основы сценического движения**

### **3.1. Развитие правильного дыхания в движении и пластике.**

1. Тренировочный бег.
2. Упражнение Ходьба на высоте с движениями рук.
3. Упражнение Ходьба по скамейке с движениями рук и чтением текста таблицы умножения или песней.

### **3.2. Простые двигательные навыки (осанка, походка, позы)**

1. Упражнение. Бытовая походка со сменой скорости, движения.
2. Упражнение. Бытовая походка и наблюдение за присутствующими.

### **3.3 Вокально-двигательная координация**

Упражнение «Белеет парус одинокий» - усложнение.

### **3.4. Акробатика.**

1. Упражнения: Комплекс 1.:
2. Упражнение Комплекс 2. Два кувырка вперед, лечь, «мост», лечь, сесть, кувырок назад, отойти.

### **3.5. Пластика. Этюды**

1. Упражнение «Пушинка».
2. Упражнение Назойливая муха.
3. Упражнение. «Смола».
4. Упражнение. «Чаша»

### **3.6. Итоговый контроль**

Творческий показ.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

1. Будут применять навыки индивидуального пространства через развитие точности, грамотности и максимальной выразительности движений, снятие «внутреннего зажима»;
2. Будут применять навыки перевоплощения через овладение внутренней характерностью образа;
3. Смогут использовать знания об образе спектакля.

**Метапредметные:**

1. Будут получать чувство удовольствия от общения с партнерами, зрительным залом, возможностью вести зрительный зал за собой (развитие умения заражать зрителя своими мыслями, представлениями, чувствами);
2. Смогут активно использовать полученные навыки работы над ролью;
3. Будут использовать возможность преодолевать собственные недостатки.

**Личностные:**

1. Смогут отстаивать активную жизненную позицию;
2. Сможет самостоятельно отстаивать и анализировать свою позицию при работе с режиссерскими замечаниями.

**Примерный список произведений для работы в 8 классе**

1. П. Бомарше «Женитьба Фигаро»
2. К. Гольдони «Слуги двух господ»
3. Ж. Мольер «Мещанин во дворянстве»
4. Ростан «Романтики»
5. Д. Фонвизин «Недоросль»
6. В. Шекспир «Много шума из ничего», «Двенадцатая ночь».
7. Р.Б. Шеридан «Школа злословия».

**Формы проведения итогового контроля:**

На каждом направлении Программы существуют свои критерии для оценки уровня обучения обучающихся в соответствии с объёмом материала.

**Оценочные материалы**

Чтобы определить желаемый результат, нужно знать с какими знаниями и качественными характеристиками поступили обучающиеся в объединение (стартовый контроль) и что получили на выходе (итоговый контроль). Контроль позволяет определить эффективность обучения и воспитания по программе, обсудить результаты, внести коррективы в образовательный процесс. Формы диагностики эффективности образовательного процесса по данной программе можно рассмотреть в двух направлениях:

- личный: наблюдения педагога, прослушивание;
- внешний: творческие отчёты, открытые занятия, участие в спектаклях, конкурсах, выступления на концертах.

**Формы контроля:**

- опрос
- прослушивания на репетициях;
- открытые и итоговые занятия;
- зачётные занятия;
- праздничные мероприятия;
- спектакли;
- конкурсы;
- творческий отчёт

**Критерии оценивания**

**Таблица 11**

Баллы	Критерии оценивания
5 - отлично	Стремление и трудоспособность обучающегося, направленные к достижению профессиональных навыков, полная самоотдача на занятиях и

	сценической площадке, грамотное выполнение заданий работа над собой.
4 - хорошо	Чёткое понимание развитие обучающегося в том или ином направлении, видимый прогресс в достижении поставленных задач, но пока не реализованных в полной мере.
3 - удовлетворительно	Обучающийся недостаточно работает над собой, пропускает занятия, не выполняет заданную работу. В результате чего видны значительные недочёты в работе на сценической площадке.
2 - неудовлетворительно	Случай, связанный либо с отсутствием возможности развития актёрской природы, либо с постоянными пропусками занятий и игнорированием выполнения работы.
Зачет без баллов	Промежуточное оценивание работы обучающегося, отражающая полученные на определённом этапе навыки и умения.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество дней	Количество часов	Режим занятий
1-й учебный год	01.09.25г.	31.05.26 г	33 недели	165	198	3 раза в неделю – по 2 ч.
2-й учебный год	01.09.25г.	31.05.26 г	34 недели	170	204	3 раза в неделю – по 2 ч.
3-й учебный год	01.09.25г.	31.05.26 г	34 недели	170	204	3 раза в неделю – по 2 ч.
4-й учебный год	01.09.25г.	31.05.26 г	34 недели	170	204	3 раза в неделю – по 2 ч.
5-й учебный год	01.09.25г.	31.05.26 г	34 недели	170	204	3 раза в неделю – по 2 ч.
6-й учебный год	01.09.25г.	31.05.26 г	34 недели	170	204	3 раза в неделю – по 2 ч.
7-й учебный год	01.09.25г.	31.05.26 г	34 недели	170	204	3 раза в неделю – по 2 ч.
8-й учебный год	01.09.25г.	31.05.26 г	34 недели	170	204	3 раза в неделю – по 2 ч.

### Учебно-методический комплекс

1. Брудный Д. Л. «Беседы о театре» Л., 1983.
2. Видеофильмы со спектаклями Российских и зарубежных театров.
3. Выгодский Л. Г. «Воображение и творчество в детском возрасте». М., 1991.
4. Генов Г. В. «Театр для малышей». М., 1991.
5. Демонстрационный материал «В мире мудрых пословиц»,
6. Демонстрационный материал «История обычных вещей»
7. Демонстрационный материал «Уроки Ушинского»
8. Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции»
9. Журнал «Детская энциклопедия». М., 2000
10. Журнал «Праздник в школе». М., 2007.
11. Кияновский А. А. «Школьный театр в начальной школе». М., 2007.
12. Куликова К. П. «Рассказы о первых русских комедиантах». М., 1979.
13. Ладыженская «Речь, речь. Речь» М.. 1986.
14. Михайлова А. Я. «Театр в эстетическом воспитании младших школьников.» М., 1974.
15. Наглядно-дидактическое пособие рассказы по картинам «Весна»

16. Наглядно-дидактическое пособие рассказы по картинам «Мой дом»
17. Наглядно-дидактическое пособие рассказы по картинам «Моя семья»
18. Наглядно-дидактическое пособие рассказы по картинам «Распорядок дня»
19. Смирнова Н. И «Оживают куклы...» М., 1980.
20. Уварова Е. Д. «Как поставить спектакль». М., 1962.
21. Чеботаревская Т. А. «Путешествие по театральной программке». М., 1975.
22. Чистякова М. М. «Психологогимнастика». М. 1995.
23. Чурилова Э. Г. Программа «Арт - фантазия». М., 2006.

#### **Литература для педагога:**

1. Березкин В. Марат Китаев. - Л., 1984.
2. Березкин В. Художник в театре Чехова. - М., 1987.
3. Волконский С. Человек на сцене. - С.-Петербург, 1912.
4. Волконский С. Выразительное слово. - С.-Петербург, 1913.
5. Волконский С. Быт и бытие: Из прошлого, настоящего, вечного. - М., 1924.
6. Волошин М. Лики творчества. - Л., 1989.
7. Гачев Г. Национальные образы мира. - М., 1980.
8. Гачев Г. Национальный космос//Современная драматургия. - 1990. - № 2, 5.
9. Гиппиус С. Гимнастика чувств. - М., 1967.
10. Градова К. Театральный костюм. - М., 1987.
11. Захава Б. Мастерство актера и режиссера. - М., 1969.
12. Захаров Р. Сочинение танца: Страницы педагогического опыта. - М., 1989.
13. Дункан А. Танец будущего: Моя жизнь. - Киев, 1989.
14. Ершов П. Режиссура как практическая психология. - М., 1972.
15. Кибанова Л., Гербенова О., Ламарова М. Иллюстрированная энциклопедия моды. - Прага, 1966.
16. Кнебель М. Поэзия педагогики. - М., 1976.
17. Козюренко Ю. Основы звукорежиссуры в театре. - М., 1975.
18. Копцева Т. Природа и художник//Программа по изобразительному искусству для детей пятилетнего возраста с краткими методическими рекомендациями. - М., 1994. Кренке Ю. Практический курс воспитания актера. - М., 1938.
19. Кулешова В. Эдуард Кочергин. - Л., 1990.
20. Кох. И.Э. Основы сценического движения. Ленинград. «Искусство» 1962г.
21. Лосев А. Философия. Мифология. Культура. - М., 1991.
22. Михайлова А. Образ спектакля. - М., 1978.
23. Михайлова А. Сценография: Теория и опыт. - М., 1990.
24. Морозова. Г.В. Сценический бой и пластические трюки в спектакле. Москва. 1970г.
25. Мочалов Ю. Композиция сценического пространства. - М., 1981.
26. Мудрость народная: Жизнь человека в русском фольклоре. - Вып.1. - Младенчество. Детство. - М., 1991.
27. Народный театр: Библиотека русского фольклора. - М., 1991.
28. Некрылова А. Русские народные городские праздники, увеселения и зрелища: Конец XVIII - начало XX века. - Л., 1984.
29. Немеровский А. Пластическая выразительность актера. - М., 1988.
30. Новицкая Л. Тренинг и муштра. - М., 1969.
31. Новицкая Л. Уроки вдохновения. - М., 1984.
32. Основы сценического движения. - М., 1976.
33. Основы театральной культуры в школе. - М., 1988.
34. Петрова А. Сценическая речь. - М., 1981.
35. Подготовка спектаклей: Программа и методические рекомендации для театральных отделений детских школ искусств (проект)/ Сост. В.К. Давыдов, 1988.
36. Рапопорт И. Работа актера. - М., 1935.
37. Рутберг И. Пантомима: Первые опыты. - М., 1972.

38. Рутберг И. Пантомима: Опыты в аллегории. - М., 1976.
39. Славский Р. Искусство пантомимы. - М., 1962.
40. Советские художники театра и кино/Сост. В.Н. Кулешова. - М., 1986. - № 5.
41. Станиславский К.С. полное СОБР.соч.
42. Станиславский К.С. Собрание сочинений в восьми томах. Т.3, М., «Искусство», 1975г.
43. Станиславский К. Работа актера над образом и над собой// Полн.собр.соч.: В 8 т. - М., 1954. - Т. 2.
44. Сценическая речь. - М., 1976.
45. Сыромятникова И. История прически. - М., 1989.
46. Товстоногов. Г.А. «Работа актера над собой»
47. Упражнения для занятий по театральному искусству с учащимися первых классов/Сост. Т.Г. Пеня. - М., 1986.
48. Уроки театра на уроке в школе/Сост. А.П. Ершова. - М., 1990.
49. Усов Ю. В мире экранных искусств. - М., 1994.
50. Художник и сцена. - М., 1988.
51. Чернова А. ...Все краски мира, кроме желтой. - М., 1987.
52. Чехов М. Литературное наследие: В 2 т. - М., 1986.
53. Шангина Е. Выявление и развитие актерских и режиссерских способностей. - М., 1993.
54. Школьников С. Грим. - Минск, 1969.
55. Эфрос А. Репетиция - любовь моя. - М., 1975.
56. Эфрос А. Продолжение театрального рассказа. - М., 1985.

**Учебно-методическая литература для обучающихся  
по предмету «Хоровой класс»**

1. Боголюбова Т.- Тайны музыкального мира, СПб. -Композитор, 1998
2. Борухзон М., Волчек Г., Гусейнова А.-Азбука музыкальной фантазии, ч.1., СПб. - Композитор, 1999
3. Борухзон М., Волчек Г., Гусейнова А.-Азбука музыкальной фантазии, ч.2-3, СПб. - Композитор, 1997
4. Вахромеева Т. -Справочник по музыкальной грамоте и сольфеджио, М.-Музыка, 2001
5. Зебряк Т. -Основы музыкальной грамоты и сольфеджио, М.-Кифара, 2006
6. Золина Е.- Музыкальная грамота для 1-4 классов ДМШ, М.-Престо, 1999
7. Калинина Г. – Музыкальные прописи 6-7 лет, М.-Престо, 2007
8. Самин Д.К. 100 великих вокалистов. М., 1981.
9. Способин И.В. -Элементарная теория музыки, М.-Кифара, 1996
10. Цодоков Е.С. Опера. Энциклопедический словарь. М., 1999
11. Энциклопедия для юных музыкантов / Авторы – составители Куберский И.Ю., Минина Е.В. – Спб.: ТОО Диамант, ООО Золотой век, 1997
12. Юдина Е.И. Мой первый учебник по музыке и творчеству / Азбука музыкально-творческого саморазвития. М.: Аквариум, 1997

**Список литературы, рекомендованный родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании ребенка:**

1. Айхорн А. Трудный подросток. М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСО – Пресс, 2001. – 304 с. (Серия «Как стать психологом»)
2. Владиславский В. Все начинается с детства. М. 1989г.
3. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению.
4. Королева Е.В., Юрченко П.Г., Бурдыгина Т.Н. Проблемные ситуации в школе и способы их решения. Практическое пособие. М.: АРКТИ, 2006. -80 с. (Школьное образование).
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. С-Пб 2000
6. Писхарт К. Е.. Руководство для одиноких родителей. М. 1998 г.

**Список литературы, рекомендованный для обучающихся:**

1. Климов А. А. Русский народный танец. Издательство Московского университета культуры. 1996г.

2. Роберт Хэррольд. Костюмы народов мира. Иллюстрированная энциклопедия. –М: издательство ЭКСМО-ПРЕСС, 2002г.

#### **Список литературы для родителей**

1. Влияние технологий Артпедагогике на личностный рост преподавателей эстетического цикла.- Южно-Сахалинск, СОИПиПКК, 2008.
2. Иванов М.А., Прежде всего мы родители – М., Сов. Россия. 1992.-220с.
3. Суперинтеллект. Практикум по развитию - М., Мир книги, 2066-320с.
4. Познавательные ресурсы интернета.

#### **Материально-технические условия реализации программы:**

Санитарно-гигиенические условия процесса обучения - для проведения занятий необходимо учебное помещение, отвечающее всем требованиям САНПиНа по соблюдению температурного и световой режима, пожарной и электробезопасности.

Коллектив имеет свой учебный театр на 100 посадочных мест, оборудованный звуко - и светоаппаратурой, 2 учебных кабинета, гримерную комнату, бутафорную комнату, складские помещения для костюмов, реквизита и декораций.

Специально оборудованный хореографический класс:

станки – 8 шт.;

зеркала – 8 шт.;

гимнастические скамейки – 5 шт.;

гимнастические коврики – 10 шт.;

музыкальный центр – 1 шт.;

компьютерное место – 1 шт.;

музыкальный инструмент – 1 шт.;

танцевальный реквизит;

аудио и видео материалов (диски, флешки);

учебная, научно-методическая, диагностическая литература и дидактический материал;

костюмерная

*Тренировочная форма*

Девочки:

гимнастический черный купальник, черные чешки

Мальчики:

черная футболка, черные шорты - велосипедки, черные чешки;

#### **Кадровое обеспечение программы**

Реализация дополнительной программы «Мир театра» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование или среднее - специальное, соответствующее художественной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

#### **Условия реализации программы**

1. В группах не более 15 обучающихся.
2. Необходимость требования к внешнему виду обучающихся:
  - 2.1. репетиционная форма,
  - 2.2. удобная обувь, ввиду обеспечения техники безопасности на занятиях и свободы движения в процессе работы.
3. Подбор учебного сценического репертуара с выраженным детским звучанием, содержащий тренинговый материал.
4. Обеспечить материально-техническое оснащение для занятий: просторная, хорошо проветриваемая комната, число стульев должно соответствовать числу обучающихся в группе, магнитофон для работы над образом в музыкальном произведении.

**Актерское мастерство**

*Развитие навыков рабочего самочувствия.*

*Организованность, коллективность законченность действий.*

*Тренинг сосредоточенного и рассредоточенного многоплоскостного внимания.*

**Упражнение 1 ТВОРЧЕСКИЙ ПОЛУКРУГ**

Начинать воспитание навыков рабочего самочувствия нужно с первого же урока. Позаботимся, чтобы в аудитории, куда придут ученики, стояли вдоль стен стулья в достаточном количестве.

Впервые вошли обучающиеся.

Садитесь, товарищи.

Сели — кто где.

Удобно ли так заниматься? Все ли видят меня? Все ли видят друг друга? Кто прячется? Попробуйте расставить стулья в аудитории так, чтобы каждый из вас видел всех своих товарищей и чтобы я видел каждого из вас... Выстраиваете стулья в линию? Но так вам будут хорошо видны только ваши ближайшие соседи.

Коллективные поиски приводят к верному решению: напротив столика педагога выстраиваются ровным полукругом стулья учеников. Каждый ученик убеждается: «я вижу всех, меня — все».

А точно ли стоит полукруг? Везде ли равные расстояния между стульями?

Расстояния проверяются, стулья переставляются,— ученики с первых шагов должны приучаться к завершенности и целесообразности всего происходящего на творческой площадке.

**Упражнение 2 ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

Встать!

Для того чтобы все встали одновременно, нужно, чтобы тело всегда было готово к движению. Плечи, корпус, ноги не напряжены, но и не расслаблены чрезмерно. Для этого нужно «держать осанку», найти такое положение корпуса и ног, при котором можно мгновенно встать, затратив минимум усилий. Быть внимательным, быть постоянно готовым к действию. Это — исходное положение в полукруге, рабочее положение, при котором легко слушать, смотреть, активно действовать.

Встать! Сесть!.. Нет, не нужно сидеть так, словно аршин проглотил. Не выпячивайте грудь, но и не горбитесь. Плечи развернуты. Свободные, спокойные руки — на коленях. Ноги не закручены спиралью и не упрятаны под стул. Легко сидеть? Удобно? Встать!

Упражнение 3 КТО ЛЕТАЕТ?

Для того чтобы определить степень внимательности отдельных учеников, сыграем на одном из первых занятий в какую-нибудь детскую игру.

Выясним, кто летает. Я буду, спрашивать, а вы сразу же без паузы отвечайте. Если я назову что-нибудь летающее, стрекозу, например, — отвечайте хором: «летает!» — поднимите руки. Если спрошу о поросенке, — молчите и не поднимайте руки. То, что поросенок может лететь с мостков в воду — не считается.

Орел летает?

Воробей летает?

Божья коровка летает?

Змея летает?

**Упражнение 4 ПЕРЕХОДЫ**

Потренируем навыки рабочей собранности.

Посмотрите на своих товарищей по полукругу, обратите внимание на цвет волос каждого из них. Теперь поменяйтесь местами так, чтобы крайним справа сидел ученик с самыми светлыми волосами, рядом с ним — потемнее, а крайним слева был самый черный.

Никаких шумных обсуждений! Сидя на месте, молча, каждый ученик ориентируется, куда он должен перейти, и по хлопку педагога все одновременно меняются местами.

Пересядьте по алфавиту фамилий!

По алфавиту имен!

По росту!

Бесшумно! Четко! Легко! Без лишних движений, только целесообразные!

### **Упражнение 5 ПЕРЕХОДЫ СО СТУЛОМ**

Так же, как и в предыдущем упражнении, нужно меняться местами, но переходить вместе со своими стульями. При переходе держать стул в условленном положении:

перед собой,

сбоку,

над головой.

Сначала — без ограничения времени. Потом по счету.

Я буду считать до десяти. Распределите так свои движения, чтобы без суеты уложиться в назначенное время. На счет раз встаете и начинаете переход. На счет десять садитесь на новое место.

Стулья не должны сталкиваться! Ни одного звука в аудитории, ни одного скрипа! Представьте себе, что вы делаете перестановку декораций на сцене в короткой паузе между картинами. Темнота, занавес открыт, зрители не должны слышать шума.

### **Упражнение 6 ТВОРЧЕСКАЯ ПЛОЩАДКА**

Для какого-нибудь индивидуального упражнения оставим одного ученика «на сцене». Остальным со своими стульями надо перейти в «зрительный зал», к столику педагога.

А как это сделать организованно, бесшумно? Пробуйте!

В результате — полукруг разрывается пополам, две дуги становятся по обе стороны столика.

Принцип соблюден — «я вижу всех, меня — все».

То же самое на счет пять!

На счет двадцать восемь!

Творческий полукруг на площадке и разорванный полукруг в «зале» перед творческой площадкой — два основных расположения стульев на уроке.

### **Упражнение 7 КОЛЬЦО**

Нам понадобится в упражнениях еще одно расположение стульев — кольцо. Воспитывая навыки рабочего самочувствия, потренируем и эту перестановку.

Обучающиеся сидят в полукруге. По счету (на десять или на пять) надо переместиться со стульями так, чтобы получилось самое широкое кольцо, какое возможно в аудитории.

Точнее распределяйте свои движения по времени. Сесть нужно с последним счетом... А расстояния между стульями везде получились одинаковыми?

Обратно — в полукруг. Снова — в широкое кольцо.

Внимание к соседу! Не мешайте ему, переставляя свой стул! Следите за его движениями, действуйте одновременно с ним!

По счету (на десять или на пять) превратим большое кольцо в малое — стул к стулу. Оттренируем и создание среднего кольца, промежуточного по величине между большим и малым.

Потренируем перемену расположения стульев в произвольном порядке:

Большое кольцо, на счет пять! Малое, на счет десять! Большое, на счет двадцать три! Среднее, на счет три!

Бесшумность, четкость, завершенность — постоянные требования.

### **Упражнение 8 ФИГУРЫ ПЕРЕСТАНОВОК**

Таким же образом происходит превращение полукруга, по определенному счету, в различные фигуры:

треугольник,

прямоугольник,

овал,

квадрат,

восьмерку,

лесенку.

В каждом из таких превращений надо добиваться точного распределения движений по времени.

По счету (на десять, на пять) овал превращается в квадрат, квадрат — в треугольник и т. д.

### **Упражнение 9 ТРАМВАЙ**

Обучающиеся — в полукруге.

На счет десять превратите полукруг в два ряда стульев, поставьте их, как в старом трамвае, чтобы сесть лицом друг к другу. Начали!

Запомните товарищей, сидящих напротив вас. Запомните и своих соседей. Теперь — внимание! Когда услышите цифру семь, быстро поменяйтесь местами с каким-нибудь из товарищей, сидящих, напротив. Договоритесь сейчас, с кем будете меняться... Два! Три! Пять! Четыре! Пять! Шесть! Восемь! Семь!

Все успели поменяться местами? Осмотритесь, запомните новых соседей. Назовем это размещением № 2. На счет три вернитесь на прежнее место. Раз! Два! Три!

Пока я считаю от одного по двадцати, переходите, не спеша, к размещению № 2. Раз!.. Два!.. Три!.. Стоп. Вы уже на полдороге? Рано! Надо было гораздо медленнее идти. Вернитесь обратно. Снова начнем.

Двадцать! Сели. На счет два вернитесь на прежнее место. Раз! Два!

- Когда услышите цифру семь, займите какое-нибудь новое место напротив. Заранее договариваться нельзя! Раз! Два! Семь! Назовем это размещением № 3. Теперь по счету десять пересядьте в размещение № 2.

### **Упражнение 10 ЧАСЫ**

В этом упражнении, тренирующем сосредоточенное внимание, заняты 13 человек—12 «часов» и один «диспетчер».

Встаньте широким кольцом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. Диспетчер — посередине.

Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас — определенным «звучащим» часом,— как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 — спойте «бам-мм!» Так и расположены стрелки в это время — одна на одиннадцати, другая на двенадцати. Показание большой стрелки должно быть первым.

Без двадцати пяти час. Что показывает большая стрелка? Час. Единица, ударьте в ладоши. Маленькая стрелка на какой цифре? На семерке. Семерка, пойте «бам-мм!»

Диспетчер, объявите время сами, а цифры — отбивайте свои часы.

### **Упражнение 11 ВОЛЧОК**

Возьмите стулья и встаньте широким кольцом. Держа стулья перед собой на вытянутых руках, идите по кругу! Не спеша! Чуть быстрее! Еще быстрее! Медленней! Совсем медленно — три секунды на один шаг! Быстрее! Еще!.. Еще!.. Стоп! Договоримся о двух условиях. Первое: какой-бы быстрый темп хода ни был задан, нельзя касаться друг друга, нельзя задеть стулом.

Второе условие: когда я скажу «стоп!», надо быстро поставить стул и сесть лицом ко мне. Пошли!.. Быстрее!..

### **Упражнение 12 ХЛОПКИ**

Обучающиеся сидят в «среднем кольце». В заданном ритме они хлопают в ладоши, один за другим, по кругу, по ходу часовой стрелки. Хоп!

По этой команде педагога хлопки должны отбиваться в обратном направлении, против часовой стрелки. Главное — не сбиться с ритма в этот момент перехода. Команда «хоп!» должна застать ученика за мгновение до хлопка, чтобы его соседи, правый и левый, успели сориентироваться,— кто из них должен сделать следующий хлопок.

Когда это освоено, упражнение усложняют,— ученики, один за другим, отвечают хлопком на хлопок педагога, который постепенно меняет ритм и силу ударов. Характер хлопков ученика должен точно соответствовать заданному педагогом ритму и его постепенному изменению.

Я как будто спрашиваю вас о чем-то, а вы отвечаете. Отвечайте мне в том же тоне и с той же силой удара, с какой я задаю вопрос.

А теперь поспорим! Чем тише я хлопаю, тем громче отвечайте. Чем громче будет мой удар, тем тише должен быть ваш. Если я ухожу от спора — наступайте. Если же я наступаю — отступайте тихими ударами.

### **Упражнение 13 ДВОЙНЫЕ ХЛОПКИ**

Если в кольце более 15 учеников, упражнение с хлопками можно усложнить.

Внутри кольца ставят двух ведущих.

Первый ведущий, отбивайте медленные, тяжелые хлопки — как удары большого колокола! Не спеша поднимайте руки для хлопка. Удар! Пауза. Во время паузы ученик, отвечающий на удар, в том же ритме поднимает руки для ответного хлопка. Удар ученика. Пауза. Удар ведущего. Пауза. Ваши ответные удары должны идти по кольцу в направлении хода часовой стрелки. Значит, после удара одного из вас, после паузы, после удара ведущего, хлопает ваш левый сосед. Начали!

Ведущий, изменяйте постепенно общий ритм,— то замедляйте его, то возвращайтесь к исходному.

Стоп! Теперь отрепетируем удары второго ведущего. Бейте в ладоши быстро, часто и негромко. Ответы на удары ведущего должны идти по кольцу в направлении против хода часовой стрелки. Начали!

Стоп! Одновременно работают оба ведущих, а вы отвечаете и одному, и другому. Начали! После тренировки можно усложнить это упражнение дополнительными командами каждого ведущего («хоп!»), после которых меняется направление хода ответных хлопков,— те, что шли по часовой стрелке, идут теперь против часовой, справа налево, а те, что шли справа налево, идут слева направо.

Четкое выполнение такого упражнения — показатель хорошо от тренированного рабочего внимания, чувства партнера и сформировавшегося навыка произвольных переключений из одного ритма в другой.

### **Упражнение 14 МЯЧИКИ**

Нужно принести на урок несколько теннисных мячиков.

Обучающиеся — в большом кольце.

Вот вам один мячик. Перебрасывайте его, прислушиваясь к ритму.

Если нет метронома, можно отстукивать ритм ударом руки по столу. Сначала — медленный.

Движения ваших рук должны соответствовать заданному ритму. Удар! — вы кидаете мячик и медленно опускаете руки. Поймали мячик. Предчувствуя время удара, медленно поднимаете руки для броска. Удар! — кидаете мячик.

Ритм постепенно убыстряется. Приспосабливайте к нему свои движения.

Ритм становится таким частым, как тиканье ручных часиков.

Кидайте мячик на каждый второй удар. Опускайте руки и поднимайте их для броска в том же ритме!

А теперь — каждый удар это сигнал для движения. Удар — кинули мячик. Удар — партнер поймал его.

Когда переброска одного мячика освоена, нужно подкинуть в кольцо еще один мячик, потом третий, четвертый. В кольце из двадцати учеников могут одновременно летать пять-шесть мячиков.

### **Упражнение 15 МЯЧИКИ С ЧИСЛАМИ**

Другое упражнение с мячиком:

Кидая мячик, назовите любое число от единицы до девятнадцати. Тот, кому кинули мячик, должен мгновенно откликнуться, назвав число на единицу больше, и снова кинуть мячик, назвав новое число. Запрещается, когда кидает мячик, называть число, следующее по порядку за тем, которым только что откликнулся.

Семь! — кидает один.

Восемь! — откликается другой, ловит мячик и кидает его снова.

Пятнадцать!

Шестнадцать! — откликается третий.

Это не сразу удается. Когда два числа произносятся одно за другим в быстром ритме, третье число так и норовит соскочить с языка — следующим по порядку. Навык рабочей сосредоточенности поможет ученику сбить эту рефлекторную последовательность.

Постепенно варьируйте ритмы кидания, приспособливайте к изменяющимся ритмам и движения рук, кидающих и ловящих мячик. Называть число нужно одновременно с броском. Отвечать на число — сразу же, пока мячик летит в воздухе.

### **Упражнение 16 МЯЧИКИ СО СЛОВАМИ**

Обучающиеся перебрасываются двумя мячиками, белым и черным. Оба они летают в кругу, подчиняясь заданным ритмам.

Обучающийся, кидающий черный мячик, называет любое существительное в именительном падеже. Тот, кто ловит мячик, мгновенно добавляет подходящий по смыслу глагол: Облако... плывет!.. Костер... разгорается!..

Это простое на первый взгляд упражнение выполняется без труда лишь в сравнительно медленном ритме. Только хорошо отработанное рабочее рассредоточенное внимание позволит мобилизовать механизмы переключения, и тогда можно будет вести упражнение в более быстром ритме.

### **Упражнение 17 ЗЕМЛЯ И ВОЗДУХ**

Есть известный вариант предыдущего упражнения. Белый мячик обозначает «воздух», поэтому ученик, который ловит белый мячик, должен назвать какую-нибудь птицу, летающее насекомое и т. п. Черный мячик — «земля», на него нужно отозваться наименованием какого-нибудь наземного животного.

Можно прибавить еще и третий мячик, «воду», и называть какую-нибудь рыбу. Этот мячик должен быть другого цвета — голубым, например.

Временные связи в сознании (черное — земля, белое — воздух, голубое — вода) образуются быстро, но только хорошо тренированное рассредоточенное внимание позволит ученику мгновенно ориентироваться, действуя с тремя мячиками.

Если нет разноцветных мячиков, можно работать и с одноцветными, называя их при кидании «воздухом», «землей» и «водой».

Можно, наконец, обойтись всего одним мячиком, кидая его то как «землю», то как «воздух».

Нужно только иметь в виду, что основная цель упражнения — формирование навыка быстрого переключения при взаимосвязи с партнером, поэтому быстрота возникновения ассоциаций в этом упражнении важнее, чем изобретательность, изощренность фантазии.

### **Упражнение 18 ПЕСНЯ**

Все знают песню «Подмосковные вечера»? Споем эту песню хором. По первому хлопку начинайте петь, по второму хлопку продолжайте петь мысленно, про себя, а по третьему хлопку — снова вслух.

Так проверяется и тренируется способность держать общий ритм своим внутренним слухом. После нескольких повторений упражнение видоизменяется:

После второго хлопка, когда вы перейдете на мысленное пение, я стану дирижировать вами, — на кого укажу, тот должен петь вслух, пока я не отведу от него руки и не переведу ее на другого обучающегося.

Выделяя таким образом отдельные голоса, требующие проверки, педагог затем начинает варьировать хлопки и дирижирование.

### **Упражнение 19 ДЕРЖИ СВОЮ МЕЛОДИЮ!**

Похожее на предыдущее, это упражнение преследует другие цели. Оно тренирует своеобразный иммунитет против общего ритма. Актер на сцене часто заражается общим ритмом действия, в то время как ему надо было бы нести свой собственный ритм.

По одному хлопку каждый из вас начинает мысленно петь свою песню. Какую — мы пока не знаем, У каждого будет своя. По двум хлопкам — все поют вслух. Будьте внимательны. Чтобы ритм песни соседа не мешал вашему, не сбивал вас. Запомните, один хлопок — про себя, два хлопка — вслух.

Тренируя рабочее сосредоточенное внимание учеников и навыки произвольного переключения, педагог ведет это упражнение, иногда усложняя его двумя однородными хлопками подряд, по одному или по два удара.

Внимание! Вы должны мгновенно ориентироваться, что делать, — продолжать ли петь про себя или переходить на пение вслух.

### **Упражнение 20 КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ**

Навыки координации движений создаются специальными упражнениями на уроках сценического движения. Ограничимся здесь одним несложным примером.

Педагог определяет порядок движений учеников в то время, когда они поют какую-нибудь песню. Например: быстро встать и, медленно обойдя свой стул, остановиться у его спинки — на три первые строчки песни;

остановившись — пропеть две следующие строчки;

перенести стул в условленное место, остановиться — на три строчки;

не двигаясь — пропеть строчку;

встать на стул и медленно выпрямиться — на одну строчку;

быстро спрыгнуть — в паузе между строчками;

стоя — пропеть две строчки;

быстро перенести стул на прежнее место — на начале строчки;

медленно обойти стул кругом и сесть — на четыре строчки.

По сигналу начинается песня ч, не нарушая ритма, ученики проделывают заданные движения, сначала тренируя отдельно каждый пункт, потом — с начала песни, не прерывая ее.

### **Упражнение 21 ПИШУЩАЯ МАШИНКА**

Обучающиеся в полукруге. Слева направо они рассчитываются по алфавиту:

А, Б, В, Г, Д...

Если обучающихся в полукруге — не 32, а меньше (чаще всего так и бывает), они повторно рассчитываются до тех пор, пока не дойдут до конца алфавита. Так что за каждым учеником закрепляется по несколько букв.

Педагог задает какую-нибудь фразу или строчку стихотворения, и она «печатается на пишущей машинке». Педагог хлопает в ладоши («нажимает на клавишу буквы»), ученик отхлопывает свою букву, очередную в слове («бьет буквой по бумаге»). Паузу отхлопывают все.

Допустим, задана строчка: «люби искусство в себе, а не себя в искусстве». Порядок упражнения будет следующий:

хлопок педагога — клавиша буквы Л,

хлопок одного из обучающихся — буква Л,

хлопок педагога — клавиша буквы Ю,

хлопок обучающегося — буква Ю,

хлопок педагога — клавиша буквы Б,

хлопок обучающегося — буква Б,

хлопок педагога — клавиша буквы И,

хлопок обучающегося — буква И,

хлопок педагога — «каретка — пауза»,

одновременно хлопок всех обучающихся — пауза,

хлопок педагога — клавиша буквы И... и т. д.

Когда упражнение в таком виде освоено, педагог усложняет его — задает сразу не одну строчку, а несколько и изменяет ритм, «нажимая на клавиши», то ускоряя его, то замедляя.

Это упражнение имеет смысл, если оно тренирует активную взаимосвязь с партнером (которым в данном случае является педагог). Поскольку это так, ученикам нужно следить только за педагогом, ошибки товарищей не должны их сбивать. Каждая буква ждет только нажатия своей клавиши. Пусть сосед пропустил свою букву или получилась «опечатка», — важно вовремя отозваться ударом на нажатие своей клавиши. Следя за всем текстом, не обращая внимания на «опечатки» (а это самое трудное — не обращать на них внимания), ученик ждет свою букву и печатает ее.

Нужно заметить кстати, что тексты, «отпечатанные» на такой машинке, как показывает практика, прочно и надолго сохраняются в памяти учеников после упражнения, поэтому стоит обратить особое внимание на содержание того, что именно мы «отпечатываем» в их памяти.

### **Упражнение 22 ДВА ШРИФТА**

Более усложненный вариант «пишущей машинки» тренирует не только сосредоточенную взаимосвязь с партнером, но и механизм переключения с одного объекта на другой. Кроме одной порции букв, полученной от расчета по алфавиту слева направо, у каждого ученика есть и вторая порция, полученная от расчета справа налево. Значит, сразу «работают» два алфавита, два шрифта. Назовем один из них прописным, а второй — курсивом. При обычной группе в десять-пятнадцать человек ученик получает, например:

в первой порции—прописные буквы К и Ц из первого алфавита,  
во второй порции — курсивные буквы В, П, Э из второго алфавита.

Сперва нужно закрепить в памяти обе порции:

Вспомните свои прописные буквы. Курсивные... Еще раз — прописные... Курсивные...

Затем педагог задает строфу стихотворения и просит запомнить ее, образно представив себе описываемую картину.

В момент перед самым первым своим хлопком педагог объявляет:

Прописными! (или — курсивом!)

В процессе печатанья, не прерывая заданного ритма, педагог меняет задание перед началом любого слова или строчки:

Курсивом! (или — прописными!)

Можно и заранее распределить:

Первую строчку будем печатать курсивом, вторую и третью — прописными, четвертую — курсивом.

Оба упражнения могут выполняться и без «нажатия клавиш» — буквы печатаются обучающимися одна за другой, без хлопков педагога.

### **Упражнение 23 ИСПОРЧЕННАЯ ПИШУЩАЯ МАШИНКА**

А если бы в нашей пишущей машинке были испорчены некоторые буквы? Машинистка печатает, привычно бьет по клавише, но вместо буквы получается пропуск.

Какие именно буквы испорчены — педагог сообщает в последний момент, перед первым «нажатием на клавишу».

Усложним упражнение. Испорченная буква в ответ на нажатие своей клавиши должна встать.

Или:

Испорченная буква не печатается хлопком, а произносится вслух.

Еще один вариант испорченной машинки:

Испорчены все предпоследние буквы в каждом слове.

Или, если печатаются стихи:

Испорчены все большие буквы. Значит, молчит первая буква в начале каждой строчки и в начале фразы.

### **Упражнение 24 ЛИНОТИП**

Печатаем фразу на линолите. Нажатие клавиши — буква отправилась «отливаться». Мы будем отливать не по строчке, как в настоящем линолите, а по одному слову.

На хлопок педагога ученик-буква выходит и становится посреди комнаты «на линию отливки». Следующий хлопок — к нему присоединяется другой ученик-буква. Когда первое слово «набрано», оно «отливается», по хлопку учеников, оставшихся на местах, все обучающиеся, составляющие слово, хором произносят его и «рассыпаются», садясь на свои места. Набирается следующее слово.

Усложним упражнение. От начала и до конца «набора» каждый из вас должен напевать какую-нибудь песенку. Пойте ее и участвуйте в «наборе», но не нарушайте ни ритма песенки, ни ритма «набора».

### **Упражнение 25 ПЛАКАТ**

В этом упражнении учащимся даются первые задания по действию с воображаемыми предметами и продолжается тренировка сосредоточенного и рассредоточенного внимания. Обучающиеся рассчитываются по алфавиту, как для «пишущей машинки».

Представьте себе, что перед каждым из вас стоит ящик с несколькими накладными буквами. Буквы большие, с полметра высотой, вырезаны они из плотного белого картона. Представьте себе далее, что через всю комнату протянуты две деревянные планки, на которые надо подвешивать буквы. Вот они, эти планки. Сделаем плакат в комнате на слова Пушкина «Служенье муз не терпит суеты».

Педагог задает определенный ритм (с помощью метронома или постукивания по столу), и ученики, выходя в этом ритме к воображаемым планкам, подвешивают свои буквы, одну за другой.

Смотрите внимательней, где, на каком уровне повесил ваш товарищ предыдущую букву. Соблюдайте одинаковые расстояния между буквами, старайтесь чтобы текст ложился ровно.

### **Упражнение 26 АРИФМОМЕТР**

Обучающиеся в полукруге. Десять человек рассчитываются от единицы до нуля (он же — десятка). Кроме того, в зависимости от количества учеников, могут быть знаки: плюс, минус, умножение, деление, равенство. Могут быть и числа, продолжающие счет, — 11, 12, 13 и т. д.

Задается:

Пять, умноженное на четыре, минус один.

Встает 5, хлопает в ладоши и садится.

Встает знак умножения, хлопает и садится.

Встает 4, хлопает и садится.

Встают одновременно 2 и 0 (число 20), хлопают и садятся.

Встает знак минуса, хлопает и садится.

Встает 1, хлопает и садится.

Встает знак равенства, хлопает и садится.

Встают 1 и 9 (итог 19), хлопают и садятся.

Встают все, принимавшие участие в этом действии, одновременно хлопают и садятся.

### **Упражнение 27 ИГРОВЫЕ АРИФМОМЕТРЫ**

В. Львова и Л. Шихматов в книге «Первые этюды» приводят описания двух вариантов игровых арифмометров.

Первый.

Если учащихся — 15, то 14 из них в кругу, а 1 ведущий.

Десять человек — цифры от 0 до 9. Четыре человека — знаки: плюс, минус, умножение, деление.

Ведущий называет: пять плюс девять. По хлопку ведущего 5 делает шаг вперед, плюс делает хлопок, 9 делает шаг вперед. Все делают два хлопка (знак равенства), 1 и 4 делают шаг вперед, что обозначает 14. Все хлопают три раза (конец).

Второй вариант.

Из семи учащихся первый — единицы, второй — десятки, третий — сотни, четвертый — тысячи, пятый — десятки тысяч, шестой — сотни тысяч. Седьмой обучающийся — ведущий.

Ведущий называет какое-нибудь число, например 125102. Затем хлопает в ладоши. Сотня тысяч — делает поклон, десяток тысяч — два раза поворачивается, тысяча — пять раз поднимает руки, сотня — делает одно приседание, десятка — неподвижна, единица — два раза топает ногой. Затем хлопают все.

### **Упражнение 28 ЗМЕЙКА**

Одно из упражнений на повторение движений партнера.

Обучающиеся идут по комнате змейкой, в затылок друг другу, причем ведущий обходит воображаемые препятствия, перепрыгивает через воображаемые рвы, а остальные повторяют его движения.

По команде педагога ведущий переходит в хвост змейки, а второй в змейке становится новым ведущим.

Это упражнение не преследует цели полного взаимодействия с партнером. Еще нет требования «жить жизнью партнера, мыслить его мыслями, смотреть его глазами». Организованность, рабочая четкость — единственные требования.

### Упражнение 29 ОПАЗДЫВАЮЩЕЕ ЗЕРКАЛО

Первый слева, представьте себе, что вы сидите перед зеркалом и прихорашиваетесь не спеша. Сделали одно движение — и задержитесь на секунду, посмотрите в зеркало. Другое движение — пауза. Третье — снова пауза. Левый сосед, вы повторите первое движение ведущего только тогда, когда он начнет второе движение. Третий слева повторит первое движение ведущего, когда его правый сосед начнет воспроизводить второе движение ведущего, а сам ведущий уже сделает третье движение. Таким образом, движения ведущего будут повторяться всеми сидящими в полукруге, с отставанием на одно движение.

Например, ведущий причесывается. Его первое движение — поднес руку к кармашку с расческой, замер. Второе движение — вынул расческу. Третье — откинул голову и т. п. Более сложный вариант этого упражнения — «зеркало» с отставанием на два и даже на три движения.

Упражнение требует от тренированного рассредоточенного внимания, оно тренирует мышечную память и является вступлением к циклу упражнений на кинестетические (т. е. мышечно-двигательные) восприятия.

## Приложение 2

### 1. Строение голосового аппарата

Рисунок 1



Рисунок 2.



### Приемы артикуляционной гимнастики

Эти упражнения активной гимнастики, направлены на статику или динамику. Каждая поза удерживается 5–7 секунд, повторяется несколько раз.

«Дудочка». Губы нужно сложить в трубочку и максимально вытянуть вперед.

«Заборчик». Объясняем, что нужно улыбнуться так, чтобы показать зубки.

Чередование упражнений «Дудочка» и «Заборчик».

«Кролик». Нужно приподнять верхнюю губу, чтобы приоткрыть резцы.

«Злая лошадка». Нужно изображать фыркание лошади. С силой выдыхать воздух ртом, не раскрывая его. При этом губы начнут вибрировать.

«Пятачок». Нужно вытянуть губы трубочкой, а затем сомкнутыми губами вращать по кругу в разные стороны.

«Лошадка». Ребенок должен пощелкать языком, озвучивая цокот копыт.

«Грибок». Язык плотно прикладывается (присасывается к небу) и удерживается в таком положении.

«Гармошка». Держа язык в положении «грибок» нужно несколько раз открыть/закрыть рот.

«Лопни шарик». Щеки надуваются, затем ребенок должен легонько ударить по ним, чтобы воздух вышел.

«Хомяк». Сначала надуваются обе щеки, затем поочередно правая и левая.

«Рыбка». Щеки втягиваются и в таком положении удерживаются.

«Лопатка». Расслабленный язык нужно положить на нижнюю губу (не высовывая).

«Иголка». Узкий язычок высовывается как можно дальше.

«Часики». Приоткрыть рот и кончиком языка поочередно касаться левого и правого угла рта.

«Чашечка». С широко открытым ртом нужно удерживать язычок вверх.

«Фокус». Поднять язык в положение «чашечка» и плавно подуть на кончик носа. Можно на кончик носа положить кусочек ваты.

«Вкусное варенье». Широким языком облизывается верхняя губа (можно слизывать настоящее варенье).

«Маляр». Языком проводим по небу в направлении спереди назад (от зубов к горлу). Ребенку можно рассказать, что язык — малярная кисточка, которой раскрашивается небо.

«Чистим зубки». Кончиком языка нужно провести по верхним, а затем по нижним зубам от одного до другого края.

«Обезьянка». Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубами. Губы при этом сближены.

«Бульдог». Из положения «обезьянка» перевести язык в положение между верхней губой и верхними зубами. Губы сближены.

«Кружок». Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг.

«Парус». Конец языка опирается о верхние зубы и удерживается в этом положении.

«Качели». Рот открывается, а язык поочередно поднимается вверх и опускается вниз.

«Барабанщик». Улыбнуться, открыть рот, поставить язычок за верхние зубы, звонко, отчетливо, многократно повторять: «Д-Д-Д-». Темп постепенно убыстрять, зубы не сближать.

«Месим тесто». Язык ложится на нижнюю губу (как при «лопатке»), а рот при этом открывается и закрывается, губы шлепают по языку.

«Покусав язычок». Улыбнуться, приоткрыть рот, покусать кончик и центр языка.

«Где конфета?». Нужно плотно закрыть ротик, кончиком языка надавливая то на одну, то на другую щеку изнутри.

«Индюк» («Болтушка»). Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык на верхнюю губу и производить быстрые движения кончиком языка по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от верхней губы.

«Пароход гудит». Улыбаясь, необходимо прикусить язычок и долго произносить «ы».

#### **Упражнения для развития физиологического и речевого дыхания**

«Задуй свечу» – в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

«Паровоз» – ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«Пастушок» – подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

«**Гуси летят**» – медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

«**Кто громче**» – выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно хлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

«**Аист**» – стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«**Маятник**» – сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3 – 4 раза.

«**Охота**» – закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

«**Шарик**» – представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть.

«**Каша**» – вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«**Ворона**» – сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар-р-р!

«**Покатай карандаш**» – вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

«**Греем руки**» – вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«**Пилка дров**» – встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«**Дровосек**» – встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6 – 8 раз.

«**Сбор урожая**» – встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

«**Комарик**» – сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

«**Сыграем на гармошке**» – встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3 – 4 раза.

«**Трубач**» – поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10 – 15 сек).

«**Жук**» – сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«**Шину прокололи**» – сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».

## Приложение 3

### Основы сценического движения

*Развитие правильного дыхания в движении и пластике.*

#### 1. Упражнение. Тренировочный бег.

Построение - в круге, лицом к центру. Неходкое положение: расставить ноги на ширину плеч, несколько наклонить туловище вперед, согнуть руки в локтях, так чтобы предплечья были горизонтальны, кисти почти сжаты в кулаки. Техника исполнения. Стоя на месте, делать руками

движения, как во время бега. Правая рука при взмахе вперед двигается не только вперед, но и чуть влево, а левая - вперед и чуть вправо. В локтевых суставах движений нет.

Методические указания. Добиться свободных, ритмичных качаний рук и только в плечевых суставах. Надо рассказать, что в беге, при наклоне тело как бы ложится на воздушную подушку, возникающую при активном движении вперед. Шея должна быть продолжением позвоночника. Голову нельзя наклонять вниз или закидывать назад: это мешает дыханию и некрасиво.

Пробежка длительностью до одной минуты, требуя верной техники тренировочного бега. Следить за правильной постановкой стоп. Можно разрешить учащимся наклонить голову, чтобы они сами последовали за ногами.

Методические указания. Процесс освоения техники бега продолжителен и распространяется на несколько уроков. Если в помещении скользкий пол, а у учеников обувь на кожаной подошве, следует учить технике бега на носках, с последующим переходом на весь след и отталкиванием носком. Эта техника значительно сложнее бега с пятки на носок.

## **2. Упражнение. Бег и чтение логического текста.**

Построение, длительность пробежки, музыкальное сопровождение - те же, что в предыдущем упражнении. Техника исполнения. Остановившись, группа поворачивается лицом к центру круга и произносит: «Дважды один два, дважды два - четыре, дважды три - шесть и т. д. Если ученики сами не будут делать паузу в четвертой доле каждого такта, их следует остановить, указать на ошибку и предложить выполнить упражнение второй раз, начиная с пробежки.

Методические указания. Объяснить, что можно брать дыхание во время логической паузы в тексте; дыхание правильно, если вдох был быстрым и не перегруженным; только при естественном наполнении легких звучание будет хорошим. Рассказать о значении придыхания и показать, как оно выполняется.

## **3. Упражнение. Бег и чтение логического текста (второй вариант).**

Все то же, что в предыдущем упражнении, но текст таблицы читать на «пять» или «шесть»: фразы будут в четыре слова и ученикам придется пользоваться только придыханием.

Методические указания. Надо читать текст в темпе - ритме бега, сразу после остановки. Произнеся две-три фразы, начать постепенно замедлять чтение; при этом педагог должен все время напоминать о дыхании, о необходимости постепенно убавлять силу звука, перейти на шепот, а затем снова читать в голос, то в обычном темпе и с обычной силой звучания.

## **4. Упражнение «Декорации»**

Перед тем, как дети выполняют эти упражнения, следует рассказать, что на сцене есть предметы, Упражнение. Декорация возле которых можно играть, но прикасаться к которым нельзя. Это кулисы и все то, что написано на холсте - деревья, кусты, колонны и т. п. Естественно, что прикосновение к такому предмету мгновенно уничтожит сценический эффект, создаваемый написанной декорацией. Необходимо быть настолько ловким, чтобы, двигаясь возле такого предмета, не задевать его. Это требует верного распределения тела в пространстве, быстрой реакции и главное - внимания.

а) Первый вариант. Построение группы - в колонне по два, но так, чтобы в каждой паре один стал за другим. Рассказать, что первый будет изображать «декорацию», к которой нельзя прикасаться. Второй - играющего возле нее актера. Техника исполнения. Все пары идут по кругу семь шагов, на восьмой доле дву - такта все останавливаются. Первый должен быть неподвижен, второй обегает вокруг первого полтора круга и становится впереди. Затем они меняются ролями. Тренируются в этом простом упражнении, постепенно повышая темп бега.

б) Второй вариант. Надо выполнять то же, что в первом варианте, но обегать вокруг декорации следует два с половиной круга. Это трудно, если первый номер не помогает второму тем, что отодвигается в противоположные стороны. Для удачного выполнения обегаящий должен присесть и этим уменьшить инерцию, развивающуюся при движении по кругу. Это упражнение весьма активно действует на дыхательную и сердечно - сосудистую систему.

в) Третий вариант. Все тоже, что во втором варианте, но «декорация» - теперь из сказки, она передвигается по кругу вперед. Ее следует обегать сначала полтора круга, а затем два с половиной - и не задевать. Это еще более трудное упражнение.

г) Четвертый вариант. Первый номер изображает статую, и принимает позы. Это новое затруднение, так как позы статуи потребуют специальных движений.

д) Пятый вариант. Передний останавливается в позе - ноги врозь. Второй за восемь четвертей должен проползти у него между ногами, обежать вокруг левой ноги и снова проползти. Затем все идут семь шагов вперед, и все начинается сначала.

е) Шестой вариант. Тоже, что в V варианте, но надо проползти между ног, обежать вокруг левой, снова проползти, обежать вокруг правой ноги стоящего и снова проползти, выполняя это за то же время, т.е. за восемь четвертей. Это очень трудное по скорости, ловкости и нагрузке упражнение. Методические указания. После каждого такого упражнения дается мерный бег 30-40 секунд, а затем дыхательные - в виде произнесения отдельных слов или логического текста.

Общие указания к упражнениям темы «сбег и дыхание». По мере освоения техники правильного дыхания и его тренированности следует увеличивать длительность пробежки до 60-80 секунд, а в дальнейшем несколько повышать общий темп бега.

Для усиления физиологической нагрузки следует постепенно включать в бег поскоки различного вида.

### **5. Упражнение Ходьба по доске высоко поднятой скамейки и соскок боком.**

Соскок боком является начальной техникой для выполнения падения сверху вниз. Техника исполнения - та же, что и в предыдущем упражнении, но перед соскоком следует остановиться обеими стопами на правом (или левом) краю доски и, не поворачиваясь вправо (или влево), соскользнуть с доски вниз. Техника этого движения: ученик наклоняется боком вправо (или влево) так, чтобы тело начало терять точку опоры; тогда, если ослабить голеностопные суставы, ноги сами скользнут вниз. Наклон туловища должен быть таким, чтобы в полете можно было повернуться боком к стенке. Приземляться лицом в зал. Этот момент наиболее опасен и требует обстоятельной подготовки.

Методические указания. Сочетание ходьбы на высоте с прыжком в глубину и с поворотом в дальнейшем очень облегчат изучение техники падения сверху вниз. При первых исполнениях ученик должен обстоятельно подготавливаться к выполнению соскальзывающего движения, при повторных - эти подготовительные движения должны становиться все менее заметными.

### **6. Упражнение Ходьба на высоте с движениями рук**

Установка снаряда - положить один конец скамейки на стул, другой - на коня (или боковую сторону куба); один конец второй скамейки на коня, другой зацепить за перекладину стенки на высоте 200 см. Техника исполнения: стоя на полу, вся группа повторяет руками какое-либо упражнение на координацию; затем с этими же движениями рук ученик идет по скамейке в четвертях; дойдя до стенки, спускается по ней и приходит к месту, откуда началось упражнение.

### **7. Упражнение Ходьба по скамейке с движениями рук и чтением текста таблицы умножения или песней.**

Содержание этого упражнения то же, что и в предыдущем, но при его выполнении ученик либо читает текст таблицы умножения, либо поет знакомую песню, так как он делал это в специальных упражнениях на развитие речи - или вокально-двигательных координации.

Методические указания. Это сложное упражнение. Очень трудно переключиться с ходьбы по скамейке на лазание вниз по стенке и на ходьбу по полу, причем строго в одном темпе.

Это упражнение - заключительное. Выполняя его, надо следить за правильной дикцией, за опорой в звуке, за правильной интонацией, за тем, чтобы текст произносился осмысленно. Словесное действие - главное в этом упражнении.

## ***Простые двигательные навыки (осанка, походка, позы)***

### **1. Упражнение. Бытовая походка с различными положениями рук.**

Построение - стайкой. Типичны следующие положения рук: у мальчиков - скрещенные на груди, за туловищем в опущенные вниз; у девочек - сложенные под грудью и опущенные вниз. Эти бытовые положения не требуют описания. Когда руки опущены вниз, необходимо, чтобы были свободны плечи, предплечья, кисти и пальцы; ладони должны быть повернуты к бедрам.

Техника исполнения. Когда группа подойдет к концу зала, педагог останавливает движение и объясняет, что по команде «правый поворот» (или левый) надо повернуться на 180 градусов примерно за четыре шага по дуге вправо (или влево) и продолжать движение вперед, направляясь к месту, откуда была начата ходьба. Когда группа подойдет к противоположной стороне зала, педагог опять дает команду повернуться. Выполняя поворот, ученики меняют положение рук по команде «руки на грудь», «руки, за спину» или «руки вниз». Когда руки опущены, они должны покачиваться в ритме шагов. Часто руки закрепощаются - ладонь сжата в кулак или, наоборот, напряженно вытянуты пальцы. Надо подать команду «освободить руки». По этой команде ученики должны небольшим, быстрым движением в плечевых суставах, приподнять руки и свободно бросить их вниз. Надо как бы встряхнуть руки, а затем останавливаться по музыкальному сигналу. Необходимо сказать, что при медленных темпах руки должны быть на груди или за спиной, при быстрых они должны быть опущены вниз и плавно качаться в ритме шагов. При движении правой ногой левая рука должна двинуться вперед, а правая - назад. Если же у ученика одновременно движется вперед правая рука и нога или левая нога и рука, нужно остановить ходьбу и попросить его рассказать, как сочетаются в походке движения рук и ног, а затем предложить ему сознательно двинуть вперед левую руку в момент, когда пойдет правая нога. Если этот совет не поможет, следует предложить вообще не махать руками, о них не думать, но не затягивать мышцы: руки сами начнут выполнять естественно правильные движения.

В пределах одного урока совершенствованием осанки и походки надо заниматься от 12 до 15 минут.

## **2. Упражнение. Бытовая походка и наблюдение за вымышленными предметами.**

Ученики должны представить себе, что они живут в XIX веке, находятся во дворце и ждут выхода некоего лица, пригласившего их. Друг с другом незнакомы. В помещении, где они находятся, прекрасный лепной потолок, паркет красивого рисунка, картины, скульптура. Чтобы чем-то занять себя, присутствующие рассматривают все это, Обучающиеся в меру своей фантазии должны представить себе дворцовый зал, обстоятельства ожидания и действовать соответствующим образом.

## **3. Упражнение. Бытовая походка со сменой скорости, движения.**

Предложить пианисту импровизировать рисунок в темпе 60. Техника исполнения. Идти вперед в этом ритмическом рисунке, сохраняя правильную осанку и походку. Затем идти назад, потом поворотом по дуге вправо и влево. Все изменения направления движения исполняются по команде преподавателя. Далее надо предложить самостоятельно выполнить эти движения (вперед, назад, направо, налево, прямолинейно и по дугам), соблюдая ритмический рисунок. В заключение следует дать затруднение: в первом такте двигаться непрерывно, во втором - на половинах передвигаться только на первой и третьей четвертях, а на второй и четвертой останавливаться. Эти затруднения потребуют более активно контролировать ходьбу. При удачном выполнении этого задания предложить пианисту менять темп в пределах 60-40-80. Переходы от одной скорости к другой должны быть постепенными.

## **4. Упражнение. Бытовая походка и наблюдение за присутствующими.**

Построение, техника движений и музыкальное сопровождение - те же, что и в предыдущем упражнении. Каждый ученик должен выбрать себе объект для наблюдения из числа присутствующих. При выполнении ритмической ходьбы это наблюдение должно выполняться так, чтобы тот, за кем наблюдают, этого не замечал. Следует предупредить, что упражнение будет длиться одну минуту. Через минуту надо остановить группу; подойти к одному из учеников, повернуть его спиной к остальным и спросить, за кем он вел наблюдение и что он заметил в этом человеке. Ученик должен назвать имя или фамилию человека, за которым наблюдал, а затем рассказать о тех особенностях в его внешности, которые он увидел.

Методические указания. По количеству деталей и точности описания можно судить о памяти и степени внимательности этого ученика. На уроке нет смысла опрашивать более одного-двух учеников, поскольку остальные, узнав сущность упражнения, начнут рассматривать свой объект, пользуясь паузой. При повторении этого упражнения в следующем уроке все будет вести наблюдение тщательнее. Кроме того, при повторении упражнения нужно выяснить у

присутствующих, не заметил ли кто-нибудь из них наблюдения за собой; если такой факт был, следует уточнить у названного ученика, за кем он наблюдал. Подобные вопросы еще более усилят настороженность занимающихся. Упражнения такого плана хорошо» тренируют рассредоточенное внимание, ритмичность и память.

### **Вокально-двигательная координация**

#### **1. Упражнение. «Белеет парус одинокий».**

Усложнение.

а) Техника исполнения. Выполнить полную цепь движений руками без перерыва четыре раза - это будет соответствовать размеру упражнения.

Методические указания. Обратит внимание на то, что в двух местах окончание цепи совпадает с концами музыкальной фразы, в двух не совпадает. При повторных упражнениях предложить закрыть глаза: отсутствие зрительного анализатора крайне затрудняет выполнение этой сложной координации руками, но усиливает мышечные ощущения. Добиться полуавтоматического исполнения этой техники. Для затруднения при каждом новом повторении смысл поворачивать группу на 90 градусов.

б) Построив группу возле рояля, предложить читать текст стихотворения М. Ю. Лермонтова «Белеет парус одинокий» под музыку, уже известную ученикам. В упражнении предлагается следующее распределение слов.

I четверть II четверть III четверть IV четверть

Белеет парус одинокий (пауза)

В тумане моря голубом. (пауза)

Что ищет он в стране далекой?

Что кинул он в краю родном?

Играют волны, ветер свищет,

И мачта гнется и скрипит, (пауза)

Увы, он счастья не ищет (пауза)

Продолжение

I четверть II четверть III четверть IV четверть

И не от счастья (пауза) бежит. (пауза)

Под ним струя светлей лазури,

Над ним луч солнца золотой. (пауза)

А он, мятежный, просит бури,

Как будто в бурях есть покой.

Когда текст прочитан, нужно работать над ним по четверостишиям, анализируя видения, события, действия. Только после такого разбора можно прочитать стихотворение под музыку не менее 2-3 раз.

в) Группа строится стайкой и, поставив руки на пояс, идет вперед, а потом назад, читая стихи. Ходьба в четвертях. Такое исполнение не трудно, но возможны ошибки в ритмическом размещении текста. Когда упражнение выполнено верно, предложить ходьбу в половинах, что значительно труднее. Читать, стоя на месте, и начать движение вперед со слов «Играют волны», а со слов «Под ним струя...» идти назад. Требовать, чтобы ученики обязательно запомнили это условие.

#### **2. Упражнение «Белеет парус одинокий» - усложнение.**

а) Стоя на месте, читать первые четыре строки и сделать руками разученную цепь движений. Добиваться точности совпадений слов и движений. Читать следующие четыре строки, продолжая движения руками, но включить ходьбу вперед в половинах. Повторить несколько раз, поскольку это сочетание по координации довольно трудно. Ученики становятся в положение «восемь» и, продолжая выполнять сочетания движений руками, идут назад в половинах, читая, стихотворение со слов «Под ним струя...». Эту часть упражнения также следует хорошо освоить. В заключение надо прочесть все стихотворение, выполняя упражнение руками и ногами.

б) Прежде чем работать над движениями, добиться художественного исполнения текста: верных ударений, фразировки по логике, действию и видениям. Проверить, насколько ученики понимают содержание слов и фраз. Есть смысл спросить, что они видят в строчках: «Под ним струя светлей лазури. Над ним луч солнца золотой». Спросить, как они понимают слово «лазурный» и т. д. Очень важно, чтобы третья и четвертая строки произносились вопросительно. Требовать темпа - ритмических усиления на втором четверостишии. Только после такого анализа можно применять упражнение для более высокого тренажа.

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

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

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

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

г) Ведущим становится ученик. Он должен начать упражнение возгласом «и!», обращенным к пианисту, и жестом рук, обращенным к ученикам. Жест должен быть ритмически верен, целенаправлен, смел, точен. Смотреть нужно в ту сторону, куда направлены руки; если рука направлена к правой колонне, а глаза - к соседней, читающие обязательно растеряются, потому что такое поведение нарушает, привычную для людей, логику. Следует подсказать, что глаза должны увидеть новый объект раньше, чем жест руки скажет: «Действуйте!»

### ***Акробатика и пластика***

#### **1. Упражнение. Два кувырка вперед, лечь, «мост», лечь, сесть, кувырок назад, отойти.**

Это упражнение выполняется также за восемь тактов вальса. Техника исполнения. Переход от первого кувырка ко второму должен быть непрерывным, его нужно выполнить за два вальсовых такта. Как только прямые ноги после второго кувырка прикоснутся к мату, руки и ноги одновременно принимают подготовительное положение перед «мостом» - это делается на третьем такте. «Мост» выжимается на четвертом такте. На пятом следует медленно лечь на мат, на шестом - сесть, вытянув ноги, на седьмом - сделать кувырок назад, на восьмом - отойти в сторону.

#### **2. Упражнение. Кувырок через одну руку.**

Установка матов и построение группы те же, что в обучении обычному кувырку.

а) Первое подготовительное упражнение. Построение - стайкой, подальше друг от друга. Исходное положение - сесть на пол с вытянутыми вперед ногами. Затем стопу левой ноги поставить возле таза, бедром и голенью лечь на пол. Потом прямой правой ногой надо накрыть сверху стопу левой ноги. Теперь надо лечь спиной на пол, руки вытянуть вдоль тела и упереться ладонями в пол. Техника исполнения. Сохраняя положение ног, поднять их вверх, затем, опуская ноги, сесть, после чего встать на колено левой ноги. Правая нога при этом стопой должна упираться в пол (ее голень вертикальна), затем надо снова лечь на спину, подняв ноги в указанном положении; далее, опуская ноги и поднимая туловище, опять встать на колено левой ноги. Прodelать это несколько раз. Затем тоже упражнение следует выполнять так, чтобы вставать на правое колено.

Методические указания. В этом упражнении обучающиеся ложатся на непокрытый пол. Возникающие при этом небольшие болевые ощущения - безвредны, и к ним скоро привыкают. Важно приучить ученика к подобным ощущениям, чтобы он не замечал их; кроме того, он найдет приспособления, которые помогут уменьшить боль: это плавность выполнения, умение держать круглую спину и верная мышечная напряженность всего тела.

б) Второе подготовительное упражнение. Первая шеренга делает кувырок на матах и, закончив его, принимает положение, разученное в предыдущем упражнении. Повторить несколько раз, с тем, чтобы правильное окончание стало привычным.

в) Третье подготовительное упражнение. Построение - стайкой. Техника исполнения. Сделать правой ногой шаг вперед, стопу повернуть влево; перенести на эту ногу вес тела, выставить вперед правую руку ладонью вперед, пальцы повернуты влево; согнуть туловище вперед-вниз так, чтобы ладонь руки оперлась о пол. Для этого надо слегка согнуть колени, а подбородок наклонить к груди. Из этого положения хочется сделать кувырок, но надо выпрямиться и несколько раз повторить эти движения. При этом туловище не должно поворачиваться боком к полу.

г) Основное упражнение. Построение группы - шеренгами; первая становится на расстоянии одного шага от матов. Техника исполнения: сделать шаг вперед правой ногой, стопу повернуть влево, затем выставить правую руку вперед, наклониться и сделать кувырок, опираясь о мат только правой рукой. Окончить кувырок стойкой на левом колене. Затем то же упражнение выполнять, действуя левой рукой и ногой.

### **3. Упражнение «Схватить - бросить».**

Исходное положение - свободная стойка, руки перед туловищем на уровне живота, ладони направлены вперед. Схватить одновременно двумя руками какой-нибудь сыпучий материал - снег, песок (каждой рукой самостоятельно), а затем бросить его в нужном направлении. Бросать надо резким коротким движением, широко раскрывая пальцы.

Методические указания. Хватательные движения - наиболее простой для человека навык. Именно поэтому этюды начинаются с упражнения «Схватить - бросить». Когда будет освоена эта схема, надо добиваться, чтобы хватательное движение было сделано с большим волевым посылом, обязательно с представлением о том, какой это материал, куда и для чего его бросают. Все движения обязательно должны выполнять конкретную задачу. Например, бросают воображаемую палку так, чтобы ее мог «поймать» сначала воображаемый, а затем и реальный партнер, или так, чтобы воображаемый партнер явно не мог ее поймать, или «разведчик» схватил в горсти песок и швырнул его в лицо врагу, или группа играет в снежки. При выполнении подобных заданий необходимо сохранять темпо-ритмическую согласованность с музыкой. Если руки будут действительно выполнять задачу, они обязательно станут выразительными. Упражнение следует разучивать не более пяти минут в уроке, а тренироваться - не более одной. Для затруднения нужно изменять темп.

### **4. Упражнение. «Мухи».**

Исходное положение - свободная стойка, локти согнуты, кисти на уровне живота, ладони вверх и перед собой. Надо рассказать, что каждой рукой нужно поймать по воображаемой мухе, а затем, медленно разжимая пальцы, обнаружить, что поймать и раздавить их не удалось. Техника исполнения. Быстрым коротким движением (как бы хватая мух), сжать пальцы обеих рук так, чтобы подушечки всех пальцев, кроме большого, оказались прижатыми к ладоням возможно

ближе к лучезапястным суставам. Затем следует протянуть подушечки пальцев по ладони, последовательно разгибая суставы, как бы растирая мух. Когда пальцы совершенно разогнутся, обнаружится, что мухи не попались. Тогда надо хватать следующую пару и снова обнаружить, что мух нет. Цикл движений - мгновенное хватание и медленное, постепенное раскрытие пальцев надо выполнять в течение одной минуты. Момент хватания должен совпадать с первой четвертью такта, движение пальцев - от второй до пятой четверти, а в шестой - небольшая пауза с открытыми ладонями. Этим последним движением следует, как бы сказать: «А мух-то нет!»

Методические указания. После того, как будет отработана техника хватательного жеста и медленное протаскивание пальцев по ладони, следует сказать, что можно «хватать мух» в любой точке пространства вокруг себя, но не сходя с места". Размер этого движения не ограничен, а движения растирания мух, наоборот, ограничены по времени и в пространстве. Время диктуется музыкой, а пространство - размером ладоней. Жест, показывающий, что мух нет, может быть обращен к любому из присутствующих.

### **5. Упражнение «Пружинки».**

Исходное положение - то же, что в упражнении «Мухи». Надо рассказать, что это упражнение по подбору движений противоположно предыдущему. Первое действие - сжатие пальцев в кулак, второе - их быстрое распрямление. Надо представить себе, что перед каждым учеником две пружинки. Поднеся к ним кисти снизу, надо сжимать пружинки пальцами, преодолевая их сопротивление. Чем сильнее сжимаются пружинки, тем большее сопротивление они оказывают. Это означает, что пальцы должны постепенно увеличивать усилие. В момент, когда руки вот-вот сожмут пружинки, пальцы не выдержали их сопротивления, ослабли и раскрылись, а пружинки выскочили из рук вверх. Техника исполнения - постепенно и медленно, но с силой сгибать суставы пальцев. В момент полного сжатия мгновенно и с силой раскрыть их. Затем как бы поймать падающие после взлета пружинки, каждую в свою руку, и начать сжимать снова. Упражнение выполнять в пределах одной - полутора минут.

Методические указания. После того, как была разучена техника упражнения, надо сказать, что пружинки могут находиться на любой высоте - горизонтально, вертикально, наклонно, одна возле другой, на некотором расстоянии одна от другой и т. п. Брать их можно снизу, сверху, или сбоку, но всегда в соответствии с конкретным заданием. На примере этого упражнения возникает представление о возможном разнообразии движений рук, берущих предмет. В финальной фазе этого упражнения - когда выскакивают пружинки - возможны различные оценки этого явления: «какая досада - вырвались», или «ой, чуть не в лицо», или «ах, прямо в потолок» и т. п. Учить технику упражнения следует не более пяти минут, тренировать в уроках - не более двух.

### **6. Упражнение. Три кувырка вперед через одну руку в одном направлении.**

Установка снаряда - положить три мата дорожкой на расстоянии 60-70 см между ними. Построение группы - колонна по одному, исполнение поочередное. Техника исполнения. Выполнить три кувырка вперед через одну руку, начав движение правой ногой и рукой. После каждого кувырка ноги должны попадать в промежутки между матами. Двигаться слитно и плавно. Три кувырка и отход выполняются в пределах вальсовой фразы в четыре такта.

### **7. Упражнение. Два кувырка через одну руку с изменением направления движения.**

В первом такте - кувырок вперед через одну руку, во втором - встать и сделать поворот на 180 градусов, в третьем - выйти вперед правой ногой и выполнить второй кувырок, в четвертом - встать и отойти от мата.

### **8. Упражнение. Три кувырка вперед через одну руку с поворотами.**

Техника исполнения. Кувырок вперед через одну руку; выйти правой ногой вперед, выставляя правую руку, затем подняться, повернуться на 180 градусов, левая нога впереди, сделать второй кувырок вперед (начиная левой), подняться и снова повернуться на 180 градусов, сделать третий кувырок (начиная правой), встать и уйти с мата. Все элементы выполняются на одном мате (приземляться и подниматься придется на полу).

### **9. Упражнение «Вытирать зеркало сразу двумя руками».**

Первый вариант. Положить руки на поверхность «зеркала» - правую в верхний правый угол, левую - в верхний левый угол. Движения вытирания вначале будут направлены друг к другу. На

середине зеркала руки встретятся, и далее будут расходиться, затем снова встретятся и т. д. В четвертом движении руки разойдутся в стороны, но будут уже внизу. Движения вверх исполняются также за четыре штриха, но руки вытирают зеркало тыльной стороной ладоней.

- Второй вариант. Исходное положение - широко расставленные ноги параллельны плоскости зеркала. Согнуть левое колено, наклонить туловище влево и положить обе руки на поверхность зеркала в левый верхний угол так, чтобы правая была выше левой. Техника исполнения. Выпрямляя левую и сгибая колено правой ноги и наклоняясь туловищем вправо, выполнить первый горизонтальный штрих из левого угла в правый. Далее описать обеими ладонями дуги вниз, причем левая - небольшую, правая - побольше. Во втором штрихе левая ладонь окажется над правой, в третьем, после поворота, снова правая окажется над левой и в заключение опять левая будет над правой. Движения снизу-вверх исполняются по той же схеме, но тыльной стороной обеих ладоней,

Методические указания. Когда разучены все варианты этого упражнения, педагог начинает требовать точного выполнения движений в устанавливаемом им пространстве (воображаемом). Зеркало может быть очень маленьким или огромным, или очень высоким, но совсем узким. Только точными по размеру движениями обучающиеся могут передать зрителю размеры зеркала.

### **10. Упражнение. «Зеркало с партнером».**

Построение - парами друг перед другом, на расстоянии в 100-130 см. Один из учеников протирает зеркало, второй играет его изображение в этом зеркале. Техника исполнения. Играющий изображение должен в точности повторять все движения протирающего зеркало. Если, вытирающий ставит правую руку в верхний левый угол, изображающий туда же подносит свою левую руку. Тела обоих должны двигаться синхронно. Наибольшая трудность выпадает на долю отражающего, поскольку он должен улавливать все детали движений протирающего и стараться полностью им соответствовать. Первый этап тренировки - протирание правой или левой рукой.

Значительно сложнее вариант, когда работают обе руки одновременно. Еще более трудно отображение движений, когда протирающие руки двигаются из разных углов сначала навстречу друг другу», а затем в стороны. В этом варианте нужно подсказать отображающим, что их глаза должны быть направлены на партнера, а не на его руки (движения его рук будут улавливаться периферическим зрением). Тренаж в этом упражнении выражается в смене партнеров. При одинаковой схеме у каждого вытирающего будут обязательно свои детали, которые должен замечать и выполнять отображающий.

Заключительный этап упражнения - исполнение без музыки. Обучающиеся принимают исходное положение и по команде начинают вытирать зеркало. Поскольку нет музыки, ведущий будет действовать в собственном темпе - ритме, а изображающий может подражать ему, только наблюдая за его движениями. Слуховое восприятие в этом варианте изображающему не помогает. Здесь нужна огромная внимательность и отличная реакция. «Живой» партнер должен действовать экономичными и точными движениями.

После выполнения этого упражнения можно перейти на выполнение простейших бытовых действий, которые, отображающему заранее, неизвестны. Например, ведущий правой рукой вынимает из кармана гребенку и проводит ею по волосам, затем левой рукой приглаживает волосы, потом пальцами левой руки проводит по гребенке, снимая с нее волосы, и кладет ее в карман. Играющий отображение повторяет все то, что делает «живой». Затем партнеры меняются ролями.

Методические указания. Даже при весьма посредственном выполнении это упражнение приносит огромную пользу, заставляя предельно внимательно следить за движениями партнера и мгновенно их повторять. Развивается реакция, наблюдательность, ритмичность. Тренаж усиливается сменой партнеров.

*Первый вариант.* Положить руки на поверхность «зеркала» - правую в верхний правый угол, левую - в верхний левый угол. Движения вытирания вначале будут направлены друг к другу. На середине зеркала руки встретятся, и далее будут расходиться, затем снова встретятся и т. д. В четвертом движении руки разойдутся в стороны, но будут уже внизу. Движения вверх исполняются также за четыре штриха, но руки вытирают зеркало тыльной стороной ладоней.

*Второй вариант.* Исходное положение - широко расставленные ноги параллельны плоскости зеркала. Согнуть левое колено, наклонить туловище влево и положить обе руки на поверхность зеркала в левый верхний угол так, чтобы правая была выше левой. Техника исполнения. Выпрямляя левую и сгибая колено правой ноги и наклоняясь туловищем вправо, выполнить первый горизонтальный штрих из левого угла в правый. Далее описать обеими ладонями дуги вниз, причем левая - небольшую, правая - побольше. Во втором штрихе левая ладонь окажется над правой, в третьем, после поворота, снова правая окажется над левой и в заключение опять левая будет над правой. Движения снизу-вверх исполняются по той же схеме, но тыльной стороной обеих ладоней,

Методические указания. Когда разучены все варианты этого упражнения, педагог начинает требовать точного выполнения движений в устанавливаемом им пространстве (воображаемом). Зеркало может быть очень маленьким или огромным, или очень высоким, но совсем узким. Только точными по размеру движениями обучающиеся могут передать зрителю размеры зеркала

### **11. Упражнение «Да - нет».**

а) Построение - стойкой. Исходное положение - свободная стойка, руки согнуты так, чтобы предплечья находились на уровне пояса и были почти прижаты к телу, кисти свободно опущены вниз. При этом положении ладони будут направлены к себе, указательные пальцы обеих рук должны почти прикасаться друг к другу. Техника исполнения. Направляя кисти к себе, надо круговым движением развернуть ладони вверх. Пальцы при этом должны быть вытянуты, но не напряжены.

Сгибая лучезапястный сустав вверх к себе, надо сделать кистями круговое движение так, чтобы ладони оказались направленными вперед.

Исполнять эти движения следует в медленном темпе, добиваясь четкости и свободы; надо чуть задерживаться в конечных моментах первой и второй фаз. Далее при развороте руки нужно как бы сказать: «А у меня руки чистые», или «Прошу вас, садитесь», или «Дайте это мне» и т. д. Поворачивая руки в обратном направлении и показывая воображаемому партнеру ладони, надо сказать: «А у меня все так» руки чистые», или «Стойте, или «Садитесь», или «Вы мне не нравитесь» и т. п. Надо пояснить, что само по себе разворачивание кистей в том или ином направлении - только моторное упражнение, полезное тем, что оно развивает кисти, но если его выполнять с определенной задачей, оно может превратиться в действие - Это и делает руки актера выразительными. Музыкальное сопровождение - медленный вальс. Каждое движение исполняется на протяжении одного такта.

б) Построение - стойкой. Исходное положение - свободная стойка, руки согнуты так, чтобы предплечья находились на уровне пояса и были почти прижаты к телу, кисти свободно опущены вниз. При этом положении ладони будут направлены к себе, указательные пальцы обеих рук должны почти прикасаться друг к другу. Техника исполнения. Направляя кисти к себе, надо круговым движением развернуть ладони вверх. Пальцы при этом должны быть вытянуты, но не напряжены.

Сгибая лучезапястный сустав вверх к себе, надо сделать кистями круговое движение так, чтобы ладони оказались направленными вперед.

Исполнять эти движения следует в медленном темпе, добиваясь четкости и свободы; надо чуть задерживаться в конечных моментах первой и второй фаз. Далее при развороте руки нужно как бы сказать: «А у меня руки чистые», или «Прошу вас, садитесь», или «Дайте это мне» и т. д. Поворачивая руки в обратном направлении и показывая воображаемому партнеру ладони, надо сказать: «А у меня все таки руки чистые», или «Стойте, или «Садитесь», или «Вы мне не нравитесь» и т.п. Надо пояснить, что само по себе разворачивание кистей в том или ином направлении - только моторное упражнение, полезное тем, что оно развивает кисти, но если его выполнять с определенной задачей, оно может превратиться в действие - Это и делает руки актера выразительными. Музыкальное сопровождение - медленный вальс. Каждое движение исполняется на протяжении одного такта.

### **12. Комплекс упражнений 1**

**Кувырок вперед, стойка «свечкой», кувырок вперед, «люст», сесть, кувырок назад, отойти.**

Техника исполнения понятна из его названия. Оно выполняется под вальсовую фразу в восемь тактов, каждый элемент - за один такт. Первый такт - кувырок вперед и лечь на спину, второй - «свечка», третий - держать «свечку», четвертый - группировка и перейти в присед, пятый - кувырок вперед, лечь на спину, шестой - подставить руки и ноги для «моста» и выжать его, седьмой - опустить «мост» и сесть, восьмой - кувырок назад и уйти с мата. С первым тактом следующей фразы упражнение начинает выполнять второй ученик и т. д.

**13. Комплекс 2.:** Два кувырка вперед, лечь, «мост», лечь, сесть, кувырок назад, отойти.

Это упражнение выполняется также за восемь тактов вальса. Техника исполнения. Переход от первого кувырка ко второму должен быть непрерывным, его нужно выполнить за два вальсовых такта. Как только прямые ноги после второго кувырка коснутся к мату, руки и ноги одновременно принимают подготовительное положение перед «мостом» - это делается на третьем такте. «Мост» выжимается на четвертом такте. На пятом следует медленно лечь на мат, на шестом - сесть, вытянув ноги, на седьмом - сделать кувырок назад, на восьмом - отойти в сторону.

а) Упражнение. Три кувырка вперед через одну руку в одном направлении.

Установка снаряда - положить три мата дорожкой на расстоянии 60-70 см между ними. Построение группы - колонна по одному, исполнение поочередное. Техника исполнения. Выполнить три кувырка вперед через одну руку, начав движение правой ногой и рукой. После каждого кувырка ноги должны попадать в промежутки между матами. Двигаться слитно и плавно. Три кувырка и отход выполняются в пределах вальсовой фразы в четыре такта.

б) Упражнение. Два кувырка через одну руку с изменением направления движения.

В первом такте - кувырок вперед через одну руку, во втором - встать и сделать поворот на 180 градусов, в третьем - выйти вперед правой ногой и выполнить второй кувырок, в четвертом - встать и отойти от мата.

в) Упражнение. Три кувырка вперед через одну руку с поворотами.

Техника исполнения. Кувырок вперед через одну руку; выйти правой ногой вперед, выставляя правую руку, затем подняться, повернуться на 180 градусов, левая нога впереди, сделать второй кувырок вперед (начиная левой), подняться и снова повернуться на 180 градусов, сделать третий кувырок (начиная правой), встать и уйти с мата. Все элементы выполняются на одном мате (приземляться и подниматься придется на полу). Упражнение рассчитано на четыре вальсовых такта.

#### **14. Упражнение «Пушинка».**

Прежде чем начать упражнение, надо рассказать ученикам: «Вообразите, что вы на улице в жаркий летний день, цветет тополь, безветренно, и опавшие пушинки медленно плывут по воздуху. Вы должны осторожно, так, чтобы не смять пушинку, взять ее пальцами, поиграть с нею и выпустить. Надо, чтобы она полетела дальше. Этюд - игра с воображаемой пушинкой состоит из четырех дробных действий. Наблюдать за полетом пушинки, осторожно захватить ее пальцами., играть с нею и выпустить ее из пальцев. Эти простые действия с воображаемой пушинкой надо выполнять до тех пор, пока она не будет смята движением руки.

Построение группы - стайкой. Исходное положение - свободная стойка, правая рука поднята на уровень лица и повернута ладонью вперед, пальцы расставлены. Ловить пушинку надо только большим и указательным пальцами. Техника исполнения. Следить за полетом воображаемой пушинки, осторожно - (чтобы не смять) поймать ее кончиками пальцев, поиграть с ней мягкими, волнообразными движениями руки вверх и вниз и раскрыть пальцы. И пушинка снова поплывет по воздуху. Этот цикл действий повторяется еще три раза. После того как пушинка будет выпущена последний раз, ее следует так схватить, чтобы смять. Это движение портит пушинку, и далее забавляться с нею уже нельзя.

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

действие «беру». Только при такой разритмовке логика музыки совпадает с логикой физического поведения.

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

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

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

В одном уроке на выполнение этого упражнения не следует затрачивать более пятнадцати минут.

Первый вариант. Надо рассказать, что злой волшебник заморозил учеников, оставив им живыми только глаза и одну руку. Следует выполнить упражнение по схеме: «Вижу, беру, играю, выпускаю» четыре раза подряд, а в конце пушинку надо смять. Педагог заранее указывает, какой рукой и какими пальцами - следует выполнять упражнение. У обучающихся могут двигаться только глаза, следящие за пушинкой, и рука, которая берет пушинку, играет с ней и выпускает ее.

Методические указания. Закрепощение тела - непривычное состояние. Во всех предметах движения постоянно напоминает о необходимости быть свободным и действовать всем телом. Однако закрепощения могут быть выразительным средством в тех случаях, когда неподвижность всего тела или отдельных его частей необходима по логике предлагаемых обстоятельств.

Анализируя разритмовку отдельных дробных действий, нетрудно обнаружить, что если действие «беру» совпадает с первой долей первого такта, то действие «играю» длится в течение второй и третьей четвертей первого такта и весь второй такт. Если действие «выпускаю» совпадает с первой четвертью третьего такта, то наблюдение за вновь летящей пушинкой будет длиться в течение двух четвертей третьего такта и весь четвертый. Если преподавателю удастся добиться такой точной разритмовки, то исполнение приобретает нужный музыкальный характер.

Совпадения дробных действий с музыкой делают стройным выполнение упражнений. Это условие важно в групповом уроке. Аритмичность приведет к хаотическому исполнению, а это всегда мешает преподавателю наблюдать за его качеством и, следовательно, он не сможет исправлять ошибки учеников.

Второй вариант. Волшебник заморозил все тело, кроме одной руки и шеи. Это означает, что голова может поворачиваться - так удобнее наблюдать за летящей пушинкой. Выполнять упражнение по очереди всеми пальцами руки.

Третий вариант. Волшебник заморозил только ноги. Они должны быть неподвижны, но туловище, голова и руки свободны.

Четвертый вариант. Волшебник освободил ноги, но стопы прибиты к полу. При выполнении этого этюда пятки отделять от пола нельзя.

Методические указания. В этом упражнении, где у учеников постепенно включаются в движение разные части тела, внимание должно контролировать не только основные действия, по и

мышечные закрепощения, в зависимости от условий. Эта специфичность делает упражнение очень полезным.

Пятый вариант. Надо рассказать, что в солнечный день подул небольшой ветерок, и он уносит пушинку, выпущенную из руки. Прежде чем взять ее, к ней надо подойти или подбежать, может быть, подпрыгнуть. Тело свободно, пушинку можно брать любой рукой и любыми пальцами. Этот вариант Б два раза длиннее предыдущего. Пианист исполняет вальс в 32 такта. Смять пушинку следует в первой четверти 33-го такта. Вальс должен быть несколько игривее и более громким.

### **15. Упражнение Назойливая муха.**

Надо вообразить, что все находятся в летнем помещении. Много мух. Вокруг каждого вьется назойливая муха. Хочется отделаться от этой мухи; ее надо поймать и уничтожить.

Этюд состоит из четырех дробных действий: следить за летящей мухой, увидеть, куда она села, схватить ее, послушать, как она жужжит в кулаке, и выпустить. Эти дробные действия можно повторять до тех пор, пока муха не будет убита. Исходное положение: свободная стойка. Левая рука, сжатая в кулак, поставлена тыльной частью вверх на уровне груди. Правая рука готова схватить муху, если она сядет на левую кисть.

Техника исполнения: 1) следить за полетом мухи; 2) быстрым, коротким движением поймать севшую муху; 3) поднести сжатый кулак к правому уху и слушать, как она жужжит в кулаке; 4) убедившись, что муха не жужжит, открыть кулак и увидеть, что муха вылетела. Этот цикл повторяется четыре раза. На пятый раз ее следует уничтожить, схватив сильным движением, или убить ударом ладони о ладонь. Музыкальное сопровождение. Каждое дробное действие выполняется за один такт. Последнее действие - «убить муху» должно совпадать с заключительным аккордом. После освоения этой техники следует повторить упражнение левой рукой.

Методические указания. Как и в упражнении «Пушинка», здесь тоже не должно быть нарочитости. Не следует играть в жестокость или свирепость, ненависть и прочие чувства. Ошибки подобного порядка чаще встречаются у юношей. Надо добиваться предельно быстрого и целенаправленного хватательного движения. Зритель должен поверить, что муха поймана, а потом - что она вылетела из кулака. Человек сомневается - поймал ли муху? - и это заставляет его открыть кулак; вылетевшая муха столь назойлива, что, полетав немного, она снова садится на поставленную левую руку. Ловить и выпускать муху нельзя, если перед этим не наблюдать за нею; только наблюдение позволяет верно схватить муху в точном месте и точным движением. В этом упражнении, как и в предыдущем, взаимосвязь зрения с действующей рукой - необходимейшее средство для создания выразительности.

Надо рассказать, что муха может сесть на любую часть тела. Это обстоятельство побудит учеников выполнять ряд вспомогательных движений туловищем и ногами (но без перемещения по сценической площадке). В остальной схема этого упражнения та же, что и на первом этапе.

Методические указания. Надо подталкивать фантазию учеников соответствующими указаниями: как летит и где может сесть муха. Чем они будут разнообразнее, тем полезнее упражнение. Это обстоятельство потребует различных движений, которые помогут руке выполнить задачу, а в целом сделают тело актера еще более убедительно действующим. Лишних движений ног, шеи и туловища, не выполняющих конкретной задачи, не должно быть. Можно подсказать: «Муха села на правое плечо», «Муха села под правое колено», «Муха села на нос» и т. п. При подобной методике никогда не бывает «мусора». Обучающиеся тренируются быстро оценивать новую ситуацию и необходимость в ней мгновенно действовать. Второй этап наиболее удобен для поисков логики поведения и отработки точности «экономичности движений. Музыка диктует время на выполнение каждого дробного действия; указание о месте, куда села муха, определяет подбор нужных движений, для того чтобы рука могла вовремя схватить муху.

Определенный темп и необходимые размеры всех движений произвольно вызывают соответствующую окраску действий, а также и правильное мышечное напряжение - иначе муху не поймаешь. Все это, как уже известно, создает верный темп - ритм физического поведения.

Переходить к третьему этапу можно только после того, как второй полностью выполнен. В третьем этапе у педагога уже не будет возможности работать над логикой действий и качеством техники.

Надо рассказать, что в комнате летает большая муха. Она садится на любой предмет, может сесть и на тело исполнителя, и на тело другого ученика. Ее надо поймать. Схема поведения та же, что в первом этапе, но новые условия требуют, чтобы исполнитель активно двигался в ограниченном и непрерывно меняющемся пространстве, а для этого он должен очень быстро оценивать ситуацию. Задача явно трудная. При выполнении появляются почти сразу же две ошибки: обучающиеся не могут уследить за летающей мухой и поэтому становятся неточными в пресс движениях и хватательных движениях, довольно часто ученики сталкиваются, потому что недостаточно быстро оценивают меняющуюся пространственную ситуацию, заставляющую выполнять дополнительные передвижения: повороты, уклонения, отступления и даже прыжки, которые помогают избежать столкновения с соседом. На выполнение подобных движений затрачивается время, а это сбивает с ритма и отвлекает от основного действия - «ловить муху». Обучающиеся должны быть предельно внимательны.

На примере всех этапов этого упражнения можно убедиться, как при единой задаче «ловить муху», благодаря изменению в предлагаемых обстоятельствах, изменяется логическое поведение учеников и в связи с этим изменяется подбор движений, осуществляющих дробные действия. Это приводит к изменению в педагогических задачах, а значит, и в результате тренировки. И действительно, в первом этапе тренируется только целенаправленное поведение рук, во втором - основа тренажа - экономичность и точность в поведении, в третьем - верное размещение в меняющемся пространстве. При всем том, во всех этапах целенаправленно воспитываются выразительно действующие руки актера.

Если, желая сэкономить время, педагог сразу приступит к третьему этапу, он никогда не добьется точности в действиях рук и превратит нужное актеру упражнение в набор ничего не выражающих телодвижений.

### **16. Упражнение. «Смола».**

Надо рассказать, что перед каждым учеником стоит бочка с какой-то тягучей, вязущей и очень тяжелой массой, например, со смолой. Предлагается, запустив руки в эту массу, вытянуть из бочки большой ком, медленно растянуть его (а смола трудно растягивается). В момент, когда растянутое вещество под действием собственной тяжести вот-вот упадет на пол, его надо подхватить, сдвинув руки, а затем швырнуть обратно в бочку. Это упражнение, как предыдущее, состоит из четырех дробных действий; вытащить ком «смолы», растянуть его, подхватить и бросить в «бочку». Разрительная и техника исполнения. В первом такте следует медленно и с силой погружать руки в массу. Во втором вытаскивать из бочки ком этой массы. В третьем растягивать ее. В четвертом на первой доле подхватить ее руками, а на третьей бросить в бочку. Далее цикл повторяется еще три раза.

*Методические указания.* Нетрудно заметить, что в этом упражнении затрачивается много силы: ведь нужно вообразить, что ком смолы вязок и тяжел. Если движения по форме будут правильными, но без нужных мышечных усилий, то в действиях не будет правды. Однако руки могут выполнять силовые движения только тогда, когда туловище и ноги создают нужную им опору; все тело напрягается, чтобы можно было справиться с вязкой и тяжелой массой. Отмечено, что правильно исполнить этот этюд действительно тяжело.

*Методические указания к упражнениям «Пушинка», «Муха», «Смола»*

### **17. Упражнение. «Чаша»**

1. Надо рассказать, что действие происходит при дворе какого-то средневекового восточного деспота. Раб или рабыня, выполняющие своеобразные движения с чашей, наполненной вином, должны незаметно бросить в нее яд, а затем подать царю. Все движения, составляющие содержание этого действия, даются преподавателем. Построение - стайкой. Исходное положение - ноги сомкнуты, колени выпрямлены, руки скрещены на груди, голова опущена. Схема поведения. Поднять с пола небольшую чашу, наполненную вином, показать ее царю, незаметно бросить яд, выиграть время, чтобы яд растаял в вине, подать чашу царю и, когда тот откажется ее взять,

поставить на пол. Техника исполнения. Сделать выпад правой ногой вперед, наклонить вперед туловище и голову, протянуть правую руку вперед возможно дальше от себя, подхватить воображаемую чашу снизу на ладонь так, чтобы ее ножка оказалась между вторым и третьим пальцами руки.

2. Медленно выпрямляя туловище и поднимая голову, но сохраняя положение выпада, поднять прямую правую руку с чашей до уровня груди, ладонью вверх.

3. Выпрямляя правое колено, сгибать левое; одновременно наклонить туловище и голову вперед, сгибая правую руку так, чтобы чаша оказалась около туловища. В этот момент быстрым, коротким движением левой руки бросить яд в чашу.

4. Выпрямляя левую ногу и туловище, поднять голову. Затем начать медленно выкручивать правую руку так, чтобы согнутый локоть начал движение вперед, а в это время кисть с чашей (помнить, что нельзя пролить отравленное вино) из положения перед туловищем последовательно передвигается сначала вправо (около правого бока), а затем назад. Во время выкручивания, чтобы помочь этому движению, колени обеих ног несколько подгибаются, туловище и голова откидываются назад. В момент, когда голова и туловище откинутся назад, правая рука, продолжая движение выкручивания, поднимаясь выше головы, проносит чашу над головой и заканчивает движение, подняв ее вытянутой вверх рукой. К этому времени ноги сдвигаются и выпрямляются, туловище вертикально, голова откинута назад и глаза смотрят на поднятую чашу. Левая рука сжата в кулак и опущена вниз.

5. Далее исполнитель, вытянувшись и приподнявшись на носках, скрещивает ноги (правая перед левой) - и с вытянутым туловищем и поднятой правой рукой делает поворот на 360 градусов. При окончании поворота в положении «креста» впереди должна оказаться левая нога.

6. Затем следует перенести вес тела на левую ногу и выдвинуть вперед правую в положение выпада. В то же время надо опустить правую руку до горизонтального положения ладонью вверх.

7. Сохраняя положение выпада, наклонить туловище вперед до предела и, опуская руку, поставить чашу на пол. После этого следует приставить правую ногу к левой и, сдвигая стопы и выпрямляя колени, встать, скрестив руки на груди и опустив голову. Каждое движение выполняется в пределах двух четвертей.