

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 2054»
(ГБОУ Школа № 2054)
Трубная ул., д.36, Москва , 127051
Тел. (495) 608 38 27 Тел. (495) 608 40 64 Факс (495) 608 33 05 e-mail: 2054@edu.mos.ru

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ Школа № 2054



И.Ю. Бородина

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Дополнительного образования

Художественное
(направленность)

Судомостное звончее
(название кружка)

Форма организации – кружок

Возраст учащихся – 14-17 лет

Срок реализации – 3 года

Педагог дополнительного образования

Муравицкая М.Н.

Образовательная программа дополнительного образования для учащихся театральных классов по сценическому движению

Форма организации деятельности детей – кружок

Программа рассчитана на учащихся 9 классов

Срок реализации программы 1 год

И на учащихся 10-11 классов

Срок реализации 2 года.

Журавлева Мария Николаевна

Педагог по сценическому движению

Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Театральная школа как система педагогического воспитания театрального актера обрела наиболее внятные формы во времена Великого мастера русской сцены М. С. Щепкина. Именно он обозначил проблему важности составления теории в театральном образовании и стал выразителем новой сценической школы воспитания актера. Он упорно работал над организацией сценической выразительности актеров. И его метод работы актера над ролью и над собой произвел большое влияние на будущую реформу К. С. Станиславского. Станиславский явился создателем стройной системы воспитания драматического актера, которая в дальнейшем явилась основой театральной педагогики. «Система» имеет в себе две главные части: внутренняя и внешняя работа артиста над собой и внутренняя и внешняя работа над ролью. В своих рассуждениях о внешней работе над собой Станиславский обращается к воспитанию телесного аппарата актера. По его мнению, все элементы внешнего сценического самочувствия должны быть превосходно упражнены, подготовлены, для того чтобы сделать телесную природу артиста, то есть его физический аппарат воплощения, тонким, гибким, точным, ярким, пластичным. В дальнейшем, идеи Станиславского относительно важности развития телесного аппарата актера развивали и воплощали такие мастера как Е. Вахтангов, В. Мейерхольд, Л. Курбас, А. Таиров. Авторами первого учебника по воспитанию движения актера стали в 1937 г. Педагоги ГИТИСа(РАТИ) И. С. Иванов и Е. С. Шишмарева. В 1957 г. Педагог Ленинградского театрального института И. Э. Кох ведет курс «Основы сценического движения», где обращает внимание на крайнюю необходимость физического тренинга для будущего актера. А в 1977 году в театральном училище им. Б.В. Щукина выходит подробная программа по «Сценическому движению» А. Б. Дроздина .

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

Все упражнения сценического движения направлены на формирование, развитие и совершенствование тела актера, на воспитание его пластической фантазии и двигательной выразительности. На занятиях ученики совершенствуют такие двигательные качества и способности как сила и гибкость, координационные способности, скорость, ориентация в пространстве, чувство формы, взрывную силу, быстроту реакций, умение адекватно реагировать на изменение условий , чувство равновесия, умение пользоваться центром тяжести, ловкость, чувство партнера, преодоление препятствий, решимость, силу воли.

В предмете « Сценическое движение» используются элементы прыжковой и эксцентрической акробатики, некоторое количество силовых упражнений, упражнения с бытовыми предметами (стол, стул, палка). Во всех группах содержатся индивидуальные и парные упражнения. Иногда встречаются упражнения для троих и большего количества участников. Так же в предмете изучаются приемы сценического боя без оружия.

Обоснование актуальности программы

При изучении программы по предмету «Сценическое движение» в высших театральных учебных заведениях, выяснилось что она не совсем отвечает современным требованиям в воспитание и подготовке абитуриента, т.к.

подростки еще не способны воспринимать предложенный им тренинг на равненеесо взрослыми студентами. Наблюдая за развитием современных подростков ,мы видим очень низкое физическое развитие учеников, отсутствие силы и гибкости в теле, не способность координировать движения и не владение своим внимание. Все это не позволяет применять программу для вузов в школе, так как подросткам нужна более подробная и тщательная система ознакомления и тренировки своего физического аппарата. В связи с этим возникла потребность в разработке специальной программы по«Сценическому движению» для учащихся театральных классов в средней школе, которая отвечала бы потребностям подростков в знакомстве и изучении своего тела, объединила бы в себе приобретение учениками знаний по сценическому движению, дала бы общее представление о манипуляциях и взаимодействии с предметом, жонглировании, для того чтобы с разных сторон развить в школьниках базовые двигательные и психофизические навыки и качества и сделать занятия интересными и легко доступными для каждого ученика, не зависимо от его изначальной физической подготовки.

Направленность программы

Программа направлена на воспитание физического аппарата воплощения учащихся, на развитие мотивации личности к творчеству, на воспитание силы воли и внимания к партнеру.

В процессе обучения у ребят воспитываются такие качества как терпение, воля, сила характера, творческая фантазия и развивается потребность самостоятельной работы над собой.

Актуальность программы, педагогическая целесообразность, новизна

Новизна и актуальность программы заключается в сочетании нескольких форм работы, направленных на разностороннее развитие учащихся с опорой на специфическую направленность в обучении, выбранную для театральных классов и применением соответствующих техник:

- программа позволяет ориентироваться на интересы учащихся и поэтому помогает решать важные учебно-воспитательные задачи;
- программа позволяет действовать в учебном процессе учеников с совершенно разными изначальными физическими и психологическими данными;
- выполнение парных акробатических поддержек или элементов сценического боя требует от учеников повышенного внимания к партнеру и собранности. В процессе систематических занятий ребята приобретают силу и уверенность в своих действиях, учатся страховать друг друга. Все это важно для подготовки физического аппарата воплощения будущих актеров и приобретения свободы и вариативности движений на занятиях по мастерству актера.
- занятия способствуют развитию координации движения, ощущению своего тела в пространстве, развитию чувству формы и образного мышления.
- работа преподавателя непосредственно в тесном контакте с учениками на площадке помогает лучше узнать каждого учащегося, его стремления, способности.

Отличительные особенности программы

Заключаются в том, что она построена на основах развивающего обучения. Каждый ребенок талантлив и имеет право на самовыражение в выбранной им сфере деятельности. На занятиях по сценическому движению мы помогаем детям открывать в себе новые возможности , раздвигать границы своего физического воплощения и веры в себя. В процессе обучения ребята учатся общаться и взаимодействовать друг с другом в тесном физическом контакте, не бояться партнера и себя самого в исполнении сложных элементов, что в последствии делает их свободными и уверенными в себе людьми.

Учебная программа для 9ых классов.

Сроки реализации программы

Образовательная программа реализуется в течение года и рассчитана на 108 учебных часов(2 занятия в неделю по 1.5 часа каждое)

Первое полугодие – индивидуальный физический тренинг

Основы индивидуальной акробатики

54 учебных часа (2 занятия в неделю по 1.5 часа каждое)

Второе полугодие – парный физический тренинг

Основы парной акробатики

54 учебных часа (2 занятия в неделю по 1.5 часа каждое)

Формы и режим занятий

В программе предлагается форма групповых практических занятий

Каждое полугодие завершается открытым уроком.

Цели и задачи программы

Так как 9-ые театральные классы являются классами пред профильной подготовки и рассчитаны на детей еще не определившихся с выбором дальнейшей профессии и профильной подготовкой к ней, данная программа имеет следующие педагогические цели и задачи:

Целью данной программы является формирование целостной, самостоятельно мыслящей и гармонично развитой личности, способной творчески мыслить, работать над собой и имеющей внутреннюю потребность к такой работе.

Задачами, направленными на достижение данной цели являются

- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации

- укрепление физического и психологического здоровья

-содействие гармоничному развитию творческой личности ребенка

- развитие фантазии и чувства формы

-совершенствование духовных и физических потребностей.

Учебно-тематическое планирование на первое полугодие

№	Раздел. Тема.	Всего часов
1	Индивидуальный физический тренинг	18
2	Равновесные стойки	6
3	Динамические упражнения, перекаты	3
4	кувырки	9
5	Стойка на руках с вариантами выходов из нее	9
6	колесо	3
7	Повторение пройденного материала за полугодие	5
8	Открытый урок	1
	Всего часов	54

Учебно-тематическое планирование на второе полугодие

№	Раздел. Тема.	Всего часов
1	Парный физический тренинг	18
2	Равновесие в паре на полу	3
3	Парные кувырки	6
4	Парные перемещения	6
5	Поддержки на стопах партнера	9
6	Переворот через спину партнера с постановкой рук на пол	6
7	Переворот через бедро партнера с постановкой рук на пол	5
8	Открытый урок	1
	Всего часов	54

Содержание образовательной программы

Первое полугодие

1. Индивидуальный физический тренинг.

В тренинг входят упражнения на развитие силы, гибкости, координацию движений, ловкости, равновесия, использование центра тяжести и умение им пользоваться, растяжку, чувство устойчивости, взрывную силу, скорость и локомоторные упражнения.

2. Равновесные стойки.

Стойка птичка, стойка на голове (на трех точка опоры).

3. Динамические упражнения, перекаты.

Группировка, перекаты в группировке, перекат вперед с колен (промокашка),
Перекат назад через плечо (промокашка назад)

4. Кувырки.

Кувырок «шлеп» вперед и назад (кувырок через плечо из положения лежа на полу)

Кувырок прямой вперед

Кувырок прямой назад

Восточный кувырок

5. Стойка на руках с вариантами выходов из нее.

Стойка на руках

Стойка на руках – кувырок

6. Колесо.

Колесо «по канату»

7. Повторение пройденного за полугодие материала.**8. Открытый урок.****Второе полугодие****1. Парный физический тренинг.**

В парный тренинг входят упражнения, помогающие более интенсивно развивать базовые физические качества с помощью партнера, упражнения на чувство партнера, на взаимодействие с ним, что помогает достичь более высоких результатов в развитии тела и его возможностей.

2. Равновесие в паре на полу.

Простой баланс лицом к лицу с партнером за две руки, за одну руку, со сменой рук.

Качели.

Боковой баланс бок в бок с партнером за одну руку.

Флажок

Большие качели.

Тяни – толкай (упражнения спина к спине с партнером и различные передвижения в этом положении без помощи рук)

3. Парные кувырки

Трактор, колобок.(вперед)

4. Парные перемещения

Барашки, самолет.

5. Поддержки на стопах партнера.

Стульчик, трон, ласточка, спящая Клеопатра.

6. Переворот через спину партнера с постановкой рук на пол.

7. Переворот через бедро партнера с постановкой рук на пол.

8. Открытый урок.

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны знать:

- базовые упражнения индивидуального и парного физического тренинга
- основные базовые элементы индивидуальной и парной акробатики
- приемы страховки партнера в исполнении сложных физических элементов
- технику исполнения акробатических элементов

Учащиеся должны уметь:

- самостоятельно подготовить тело к работе
- владеть базовыми элементами физической подготовки (мостик, группировка, шпагат, стойка на голове, кувырки)
- безопасно для себя и окружающих выполнять элементы индивидуальной и парной акробатики
- свободно и уверенно выполнять последовательность элементов предложенных преподавателем
- иметь желание к совершенствованию и развитию в области сценической акробатики.

Учебная программа для 10-ых и 11-ых театральных классов

Сроки реализации программы

Образовательная программа реализуется в течение двух лет и рассчитана на 216 учебных часа.

(2 занятия в неделю по 1.5 часа каждое в течение двух лет)

Первое полугодие – индивидуальный физический тренинг

Индивидуальная акробатика

54 учебных часов (2 занятия в неделю по 1.5 часа каждое)

Второе полугодие – парный физический тренинг

Парная акробатика

54 учебных часов (2 занятия в неделю по 1.5 часа каждое)

Третье полугодие – Основы прыжковой парной акробатики

Основы сценического боя

54 учебных часов (2 занятия в неделю по 1.5 часа каждое)

Четвертое полугодие – работа над самостоятельными и постановочными этюдами с использованием всего пройденного материала.

54 учебных часов (2 занятия в неделю по 1.5 часа каждое)

Формы и режим занятий

В программе предлагается форма групповых практических занятий .

Каждое полугодие завершается открытым уроком.

Цели и задачи программы

10-е и 11-е театральные классы являются профильными и знакомят учеников с основами выбранной ими в дальнейшем профессии. В связи с этим данная программа ставит перед собой следующие педагогические цели и задачи:

Целью данной программы является расширение диапазона двигательных возможностей ученика, развитие пластической фантазии, воспитание умения творчески мыслить и действовать и формирование гармонично развитой целостной личности.

Задачами, направленными на достижение данной цели являются:

-формирование в учащихся инициативы в творческом процессе

- воспитание потребности работать над собой

-развитие и воспитание физического аппарата воплощения

-совершенствование духовных и физических потребностей.

Учебно-тематическое планирование на первое полугодие

№	Раздел. Тема.	Всего часов.
1.	Индивидуальный физический тренинг	10
2.	Упражнения на координацию движений	3
3.	Равновесные стойки	3
4.	Динамические упражнения. Перекаты.	3
5.	Кувырки	9
6.	Стойка на руках с вариантами выходов из нее	9
7.	Перевороты через руки	6
8.	Колесо	3
9.	Акробатические упражнения с использованием стола	6
10.	Открытый урок	2
	Всего часов	54

Учебно-тематическое планирование на второе полугодие

№	Раздел. Тема.	Всего часов
1.	Парный физический тренинг	10
2.	Равновесие на полу в паре	3
3.	Парные кувырки и перемещения	9
4.	Поддержки на стопах партнера и варианты выходов из них	6

5.	Стойки на партнере	3
6.	Поддержки на бедрах партнера	6
7.	Перекаты через партнера с постановкой рук на пол	6
8.	Парные поддержки	3
9.	Выход стопами на плечи партнера	3
10.	Открытый урок	2
	Всего часов	54

Учебно-тематическое планирование на третье полугодие

№	Раздел. Тема.	Всего часов.
1.	Тренинг на чувство партнера, на тренировку устойчивости и равновесия и взрывную силу.	10
2.	Броски через спину и плечо партнера	12
3.	Кувырки через стол	9
4.	Падения	3
5.	Пощечины	3
6.	Бесконтактные удары руками	3
7.	Перебросы тела партнера	6
8.	Удары ногами	3
9.	Удары головой о предмет	3
10.	Открытый урок	2
	Всего часов	54

Учебно-тематическое планирование на четвертое полугодие

№	Раздел. Тема.	Всего часов.
1.	Комбинаторика	15
2.	Повторение пройденного за 1.5 года	15
3.	Работа над самостоятельными этюдами	15
4.	Выстраивание и репетиции экзаменационного показа в виде класс концерта	7
5.	Экзаменационный показ в виде класс концерта	2
	Всего часов	54

Содержание образовательной программы

Первое полугодие

1.Индивидуальный физический тренинг.

В тренинг входят упражнения на развитие силы, гибкости, координацию движений, ловкости, равновесия, использование центра тяжести и умение им пользоваться, растяжку, чувство устойчивости, взрывную силу, скорость и локомоторные упражнения.

2. Упражнения на координацию движений.

Работа частей тела в изоляции. Упражнение « дергунчик».

3.Равновесные стойки.

Птичка, раненная птичка, крокодил, стойка на голове (на трех точках), йоговская стойка на голове, стойка на плече, саранча (стойка на ключицах), скорпион (стойка на предплечьях).

4.Динамические упражнения. Перекаты.

Группировка, перекат по спине с выходом в березку, перекат с колен (промокашка), перекат через плечо назад (промокашка назад), перекат через плечо вперед (промокашка вперед), арабский перекат.

5.Кувырки.

Прямой кувырок вперед, прямой кувырок назад, восточный кувырок, проходной кувырок, каскадный прыжок.

6.Стойка на руках с вариантами выходов из нее.

Стойка на руках, выход в стойку на руках прыжком с двух ног, стойка на руках – кувырок, стойка на руках – рыбка (промокашка).

7.Переворот через руки.

Перекидка вперед, перекидка назад.

8.Колесо.

Колесо « по канату», колесо на одной руке (колесо на ближней руке, колесо на дальней руке), подготовительное упражнение к рондату колесо на одной руке и на одной ноге с поворотом бедер « часики».

9.Акробатические упражнения с использованием стола.

Прыжок через стол двумя ногами с опорой на две руки,

Прыжок-пробег по столу с опорой на одну руку (в диагональ),

Пробег по столу без помощи рук,

Прыжок на стол без помощи рук,

10.Открытый урок.

Второе полугодие

1.Парный физический тренинг.

В парный тренинг входят упражнения, помогающие более интенсивно развивать базовые физические качества с помощью партнера, упражнения на чувство партнера, на взаимодействие с ним, что помогает достегать более высоких результатов в развитии тела и его возможностей.

2.Равновесие в паре на полу.

Простой баланс лицом к лицу с партнером за две руки, за одну руку, со сменой рук, со смещениями, на высоте.

Качели.

Боковой баланс бок в бок с партнером за одну руку.

Флажок.

Большие качели.

Тяни – толкай (упражнения спина к спине с партнером и различные передвижения в этом положении без помощи рук).

3.Парные кувырки и парные перемещения.

Трактор вперед, трактор назад, колобок вперед, колобок назад, арабский перекат, трактор втроем.Двуликий Янус, барашки, кенгуру с детенышем, самолетик, рюкзак.

4.Поддержки на стопах партнера и варианты выходов из них.

Стульчик, трон, ласточка, спящая Клеопатра, гвоздик, мостик, выходы и перекидки из данных поддержек.

5. Стойки на партнере.

Стойка в коленях лежащего партнера, стойка с опорой в плечи сидящего партнера, стойка « Есаул», стойка с опорой плечами в стопы лежащего партнера, все стойки с выходом в скорпиончика и сходом через это положение.

6.Поддержки на бедрах партнера.

Баланс на бедрах, качели на бедрах, парус (с выходом в кувырок, с выходом в сед на плечи партнера и сход прыжком), флагшток.

7.Перекаты через партнера с постановкой рук на пол.

Переворот через спину партнера (вперед – назад), переворот через бедро (вперед – назад), рок-н-рольный переворот, арабский перекат по спине партнера, перекат падением назад (кнопка), обезьянка.

8.Парные поддержки.

Сед на плечи партнера с выхода сзади, сед на плечи партнера сзади через стойку на руках, сед на плечи партнера через стойку на руках лицом к нему, сед на плечи партнера лицом к нему с прыжка, сед на плечи партнера лицом к нему через стойку на руках с падением

партнера назад, выход ногами на плечи партнера, прыжок на грудь партнера, парное колесо с захватом пояс в пояс, парное колесо с опорой в колени партнера. (на выбор педагога)

9.Выход стопами на плечи партнера.

10.Открытый урок.

Третье полугодие

1. Тренинг на чувство партнера, на тренировку устойчивости и равновесия и взрывную силу.

В тренинг входят упражнения с партнером, помогающие быстро ориентироваться в пространстве и находить устойчивую опору в неудобных положениях. Тренинг тренирует ощущение центра тяжести и возможности его использования.

2.Броски через спину и плечо партнера.

Бросок через спину без постановки рук на пол.

Бросок через плечо партнера без постановки рук на пол.

Бросок « кнопка»

Сальто назад через плечо партнера.

«Свадебное сальто»

Колесо в коленях партнера.

Колесо пояс в пояс.

3.Кувырки через стол.

Кувырок вперед через стол.

Кувырок назад через стол.

Колесо через стол.

«Пингвинчик»- прямой кувырок вперед со стола

Падение со стола назад.

4. Падения.

Падение вперед, назад, в сторону, в сторону от удара в бедро, под себя, подножка.

5.Пощечины.

Свободнолетящая, деревенская, оплеуха, « за тряпочку».

6.Бесконтактные удары руками.

Прямой удар в челюсть, боковой удар в челюсть, обратный боковой удар в челюсть, удар под дых.

7.Перебросы тела партнера.

Бросок вперед через восточный кувырок.

Бросок вперед через проходной кувырок.

Бросок через себя после удара в пах через прямой кувырок.

8.Удары ногами.

Удар в живот, удары по плечам, удар в крестец (натяжение икроножной мышцы.партнер находится в наклоне),удар коленом в живот, прямой удар в челюсть, боковой удар в челюсть, удар в пах.

9.Удары головой о предметы.

Удар головой о стол, о стул, о стену, об пол.

10.Открытый урок.

Четвертое полугодие

1. Комбинаторика.

В этом разделе ученики пробуют соединять пройденные элементы в логичные последовательности и ищут новые неожиданные пути соединения и трансформации движений. Начинать следует с предложения соединить 3-5 элементов и постепенно увеличивать количество, усложняя схему.

2. Повторение пройденного за 1.5 года материала.

Здесь следует обратить внимание на несовершенства техники элементов, вспомнить пройденный материал и заполнить пробелы в исполнении. Так же, если остается время, возможно добавить в каждый раздел элементы, которые не входят в программу, но соответствуют темам разделов.

3. Работа над самостоятельными этюдами.

Ученики должны самостоятельно сочинить этюд –историю, имеющую завязку, кульминацию и развязку, придумать техническую схему, историю отработать в схеме. Так же ученики должны подобрать музыкальное или звуковое оформление и костюмы и реквизит, оправданные в данной истории.

4. Выстраивание и репетиции экзаменационного показа в форме класс концерта.

5. Экзаменационный показ в виде класс концерта.

Заключительный в программе экзамен проводится в форме класс концерта.

Ожидаемые результаты

По прохождении данной программы учащиеся должны знать:

- Принципы разогрева и подготовки тела к работе;
- Приемы страховки партнера в сложных элементах;
- Технику исполнения всех пройденных в программе упражнений и элементов;
- Принципы работы над этюдами.

Учащиеся должны уметь:

- уверенно и безопасно для себя и партнеров выполнять пройденный материал;
- уметь уверенно управлять своим телом;
- уметь самостоятельно сочинить и выполнить пластический этюд;
- уметь пользоваться на практике пройденным материалом;
- иметь желание к совершенствованию и развитию своего « аппарата воплощения».

Методическое обеспечение программы

Занятия сценическим движением требуют особого подхода к детям. Здесь необходимо принимать во внимание индивидуальные склонности и особенности каждого ребенка. Но главным девизом данной программы является « Все делают все». Таким образом, освоив базовые элементы, более сильным учащимся можно предложить дополнительные, усложненные варианты выполнения упражнений, при этом давая возможность более слабых ученикам тоже пробовать выполнять усложненные варианты задания, обеспечивая им полноценную страховку и помочь преподавателя. Тем самым снимая у них неуверенность в своих силах и комплекс быть хуже

других. В результате все учащиеся должны выйти на равный, высокий уровень выполнения элементов. А работа над этюдами дает учащимся возможность раскрыть свой творческий потенциал, проявить свои физические возможности и умения и возможности своей фантазии на практике. Тем самым создавая некий соревновательный процесс и моменты азарта среди учеников, чем позволяет не давать возможности детям останавливаться в развитии, а заставляет их идти вперед и развиваться. Таким путем в учениках тренируется и воспитывает сила воли, смелость и упорство, что крайне важно для формирования целостной гармонично развитой личности.

Список литературы:

1. Сценическая акробатика в физическом тренинге актера по методике А. Дроздина.
М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусства»), 2005
2. Сценическое движение. Педагогика телесного воспитания актера.
Круглова А. Г. Москва 2008
3. Дано мне тело...что мне делать с ним?. Дроздин А. Б.
Москва. Издательская группа « Navona», 2009
- 4.Работа актера над собой. Работа актера над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика. Станиславский К. С.
Москва. «Артист. Режиссер. Театр.» 2003
- 5.Работа актера над собой. Работа актера над собой в творческом процессе воплощения.
Дневник ученика.Москва 20095.Основы сценического движения.
Кох И. Э.

Тематическое планирование для 9 театрального класса

Сроки реализации программы

Образовательная программа реализуется в течение года и рассчитана на 108 учебных часов(2 занятия в неделю по 2 часа каждое)

Первое полугодие – индивидуальный физический тренинг

Основы индивидуальной акробатики

72 учебных часа (2 занятия в неделю по 2 часа каждое)

Второе полугодие – парный физический тренинг

Основы парной акробатики

72 учебных часа (2 занятия в неделю по 2 часа каждое)

Формы и режим занятий

В программе предлагается форма групповых практических занятий

Каждое полугодие завершается открытым уроком.

Цели и задачи программы

Так как 9-ые театральные классы являются классами пред профильной подготовки и рассчитаны на детей еще не определившихся с выбором дальнейшей профессии и профильной подготовкой к ней, данная программа имеет следующие педагогические цели и задачи:

Целью данной программы является формирование целостной, самостоятельно мыслящей и гармонично развитой личности, способной творчески мыслить, работать над собой и имеющей внутреннюю потребность к такой работе.

Задачами, направленными на достижение данной цели являются

- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации
- укрепление физического и психологического здоровья
- содействие гармоничному развитию творческой личности ребенка
- развитие фантазии и чувства формы
- совершенствование духовных и физических потребностей.

Учебно-тематическое планирование на первое полугодие

№	Раздел. Тема.	Всего часов
1	Индивидуальный физический тренинг	20
2	Равновесные стойки	8
3	Динамически упражнения, перекаты	6
4	кувырки	12
5	Стойка на руках с вариантами выходов из нее	14

6	колесо	6
7	Повторение пройденного материала за полугодие	5
8	Открытый урок	1
	Всего часов	72

Учебно-тематическое планирование на второе полугодие

№	Раздел. Тема.	Всего часов
1	Парный физический тренинг	20
2	Равновесие в паре на полу	10
3	Поддержки на стопах партнера	16
4	Переворот через спину партнера с постановкой рук на пол	10
5	Переворот через бедро партнера с постановкой рук на пол	10
6	Колесо в коленях партнера	5
7	Открытый урок	1
	Всего часов	72

Содержание образовательной программы

Первое полугодие

1. Индивидуальный физический тренинг.

В тренинг входят упражнения на развитие силы, гибкости, координацию движений, ловкости, равновесия, использование центра

тяжести и умение им пользоваться, растяжку, чувство устойчивости, взрывную силу, скорость и локомоторные упражнения.

2. Равновесные стойки.

Стойка птичка, стойка на голове (на трех точка опоры).

3. Динамические упражнения, перекаты.

Группировка, перекаты в группировки, перекат вперед с колен (промокашка),

Перекат назад через плечо (промокашка назад)

4. Кувырки.

Кувырок «шлеп» вперед и назад (кувырок через плечо из положения лежа на полу)

Кувырок прямой вперед

Кувырок прямой назад

Восточный кувырок

5. Стойка на руках с вариантами выходов из нее.

Стойка на руках

Стойка на руках – кувырок

6. Колесо.

Колесо «по канату»

7. Повторение пройденного за полугодие материала.

8. Открытый урок.

Второе полугодие

1. Парный физический тренинг.

В парный тренинг входят упражнения, помогающие более интенсивно развивать базовые физические качества с помощью партнера, упражнения на чувство партнера, на взаимодействие с ним, что помогает достичь более высоких результатов в развитии тела и его возможностей.

2. Равновесие в паре на полу.

Простой баланс лицом к лицу с партнером за две руки, за одну руку, со сменой рук.

Качели.

Боковой баланс бок в бок с партнером за одну руку.

Флажок

Большие качели.

Тяни – толкай (упражнения спина к спине с партнером и различные передвижения в этом положении без помощи рук)

3. Поддержки на стопах партнера.

Стульчик, трон, ласточка, спящая Клеопатра.

4. Переворот через спину партнера с постановкой рук на пол.

5. Переворот через бедро партнера с постановкой рук на пол.

6. Колесо в коленях партнера.

7. Открытый урок.

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны знать:

- базовые упражнения индивидуального и парного физического тренинга
- основные базовые элементы индивидуальной и парной акробатики
- приемы страховки партнера в исполнении сложных физических элементов
- технику исполнения акробатических элементов

Учащиеся должны уметь:

- самостоятельно подготовить тело к работе
- владеть базовыми элементами физической подготовки (мостик, группировка, шпагат, стойка на голове, кувырки)
- безопасно для себя и окружающих выполнять элементы индивидуальной и парной акробатики
- свободно и уверенно выполнять последовательность элементов предложенных преподавателем
- иметь желание к совершенствованию и развитию в области сценической акробатики.

Тематическое планирование для 10-ых и 11-ых классов

Сроки реализации программы

Образовательная программа реализуется в течение двух лет и рассчитана на 256 учебных часа.

(2 занятия в неделю по 2 часа каждое в 10 классе и 2 занятия в неделю по 1.5 часа в 11 классе)

Первое полугодие – индивидуальный физический тренинг

Индивидуальная акробатика

72 учебных часов (2 занятия в неделю по 2 часа каждое)

Второе полугодие – парный физический тренинг

Парная акробатика

72 учебных часов (2 занятия в неделю по 2 часа каждое)

Третье полугодие – Основы прыжковой парной акробатики

Основы сценического боя

54 учебных часов (2 занятия в неделю по 1.5 часа каждое)

Четвертое полугодие – работа над самостоятельными и постановочными этюдами с использованием всего пройденного материала.

54 учебных часов (2 занятия в неделю по 1.5 часа каждое)

Формы и режим занятий

В программе предлагается форма групповых практических занятий .

Каждое полугодие завершается открытым уроком.

Цели и задачи программы

10-е и 11-е театральные классы являются профильными и знакомят учеников с основами выбранной ими в дальнейшем профессии. В связи с этим данная программа ставит перед собой следующие педагогические цели и задачи:

Целью данной программы является расширение диапазона двигательных возможностей ученика, развитие пластической фантазии, воспитание умения творчески мыслить и действовать и формирование гармонично развитой целостной личности.

Задачами, направленными на достижение данной цели являются:
-формирование в учащихся инициативы в творческом процессе
- воспитание потребности работать над собой
-развитие и воспитание физического аппарата воплощения
-совершенствование духовных и физических потребностей.

Учебно-тематическое планирование на первое полугодие

№	Раздел. Тема.	Всего часов.
1.	Индивидуальный физический тренинг	16
2.	Упражнения на координацию движений	10
3.	Равновесные стойки	6
4.	Динамические упражнения. Перекаты.	4
5.	Кувырки	10
6.	Стойка на руках с вариантами выходов из нее	10
7.	Перевороты через руки	6
8.	Колесо	4
9.	Акробатические упражнения с использованием стола	4
10.	Открытый урок	2
	Всего часов	72

Учебно-тематическое планирование на второе полугодие

№	Раздел. Тема.	Всего часов
1.	Парный физический тренинг	16
2.	Равновесие на полу в паре	6
3.	Парные кувырки и перемещения	8
4.	Поддержки на стопах партнера и варианты выходов	10

	из них	
5.	Стойки на партнере	4
6.	Поддержки на бедрах партнера	6
7.	Перекаты через партнера с постановкой рук на пол	6
8.	Парные поддержки	8
9.	Выход стопами на плечи партнера	6
10.	Открытый урок	2
	Всего часов	72

Учебно-тематическое планирование на третье полугодие

№	Раздел. Тема.	Всего часов.
1.	Тренинг на чувство партнера, на тренировку устойчивости и равновесия и взрывную силу.	10
2.	Броски через спину и плечо партнера	12
3.	Кувырки через стол	8
4.	Падения	4
5.	Пощечины	4
6.	Бесконтактные удары руками	2
7.	Перебросы тела партнера	6
8.	Удары ногами	4
9.	Удары головой о предмет	2
10.	Открытый урок	2
	Всего часов	54

Учебно-тематическое планирование на четвертое полугодие

№	Раздел. Тема.	Всего часов.
1.	Комбинаторика	16
2.	Повторение пройденного за 1.5 года	16
3.	Работа над самостоятельными этюдами	16
4.	Выстраивание и репетиции экзаменационного показа в виде класс концерта	4
5.	Экзаменационный показ в виде класс концерта	2
	Всего часов	54

Содержание образовательной программы

Первое полугодие

1.Индивидуальный физический тренинг.

В тренинг входят упражнения на развитие силы, гибкости, координацию движений, ловкости, равновесия, использование центра тяжести и умение им пользоваться, растяжку, чувство устойчивости, взрывную силу, скорость и локомоторные упражнения.

2. Упражнения на координацию движений.

Работа частей тела в изоляции. Упражнение « дергунчик».

3.Равновесные стойки.

Птичка, раненная птичка, крокодил, стойка на голове (на трех точках), йоговская стойка на голове, стойка на плече, саранча (стойка на ключицах), скорпион (стойка на предплечьях).

4.Динамические упражнения. Перекаты.

Группировка, перекат по спине с выходом в березку, перекат с колен (промокашка), перекат через плечо назад (промокашка назад), перекат через плечо вперед (промокашка вперед), арабский перекат.

5.Кувырки.

Прямой кувырок вперед, прямой кувырок назад, восточный кувырок, проходной кувырок, каскадный прыжок.

6.Стойка на руках с вариантами выходов из нее.

Стойка на руках, выход в стойку на руках прыжком с двух ног, стойка на руках – кувырок, стойка на руках – рыбка (промокашка).

7.Переворот через руки.

Перекидка вперед, перекидка назад.

8.Колесо.

Колесо « по канату», колесо на одной руке (колесо на ближней руке, колесо на дальней руке), подготовительное упражнение к рондату колесо на одной руке и на одной ноге с поворотом бедер « часики».

9.Акробатические упражнения с использованием стола.

Прыжок через стол двумя ногами с опорой на две руки,

Прыжок-пробег по столу с опорой на одну руку (в диагональ),

Пробег по столу без помощи рук,
Прыжок на стол без помощи рук,

10.Открытый урок.

Второе полугодие

1.Парный физический тренинг.

В парный тренинг входят упражнения, помогающие более интенсивно развивать базовые физические качества с помощью партнера, упражнения на чувство партнера, на взаимодействие с ним, что помогает достичь более высоких результатов в развитии тела и его возможностей.

2.Равновесие в паре на полу.

Простой баланс лицом к лицу с партнером за две руки, за одну руку, со сменой рук, со смещениями, на высоте.

Качели.

Боковой баланс бок в бок с партнером за одну руку.

Флажок.

Большие качели.

Тяни – толкай (упражнения спина к спине с партнером и различные передвижения в этом положении без помощи рук).

3. Парные кувырки и парные перемещения.

Трактор вперед, трактор назад, колобок вперед, колобок назад, арабский перекат, трактор втроем. Двуликий Янус, барашки, кенгуру с детенышем, самолетик, рюкзак.

4. Поддержки на стопах партнера и варианты выходов из них.

Стульчик, трон, ласточка, спящая Клеопатра, гвоздик, мостик, выходы и перекидки из данных поддержек.

5. Стойки на партнере.

Стойка в коленях лежащего партнера, стойка с опорой в плечи сидящего партнера, стойка « Есаул», стойка с опорой плечами в стопы лежащего партнера, все стойки с выходом в скорпиончика и сходом через это положение.

6. Поддержки на бедрах партнера.

Баланс на бедрах, качели на бедрах, парус (с выходом в кувырок, с выходом в сед на плечи партнера и сход прыжком), флажок.

7. Перекаты через партнера с постановкой рук на пол.

Переворот через спину партнера (вперед – назад), переворот через бедро (вперед – назад), рок-н-рольный переворот, арабский перекат по спине партнера, перекат падением назад (кнопка), обезьянка.

8. Парные поддержки.

Сед на плечи партнера с выхода сзади, сед на плечи партнера сзади через стойку на руках, сед на плечи партнера через стойку на

руках лицом к нему, сед на плечи партнера лицом к нему с прыжка, сед на плечи партнера лицом к нему через стойку на руках с падением партнера назад, выход ногами на плечи партнера, прыжок на грудь партнера, парное колесо с захватом пояса в пояс, парное колесо с опорой в колени партнера. (на выбор педагога)

9.Выход стопами на плечи партнера.

10.Открытый урок.

Третье полугодие

1. Тренинг на чувство партнера, на тренировку устойчивости и равновесия и взрывную силу.

В тренинг входят упражнения с партнером, помогающие быстро ориентироваться в пространстве и находить устойчивую опору в неудобных положениях. Тренинг тренирует ощущение центра тяжести и возможности его использования.

2.Броски через спину и плечо партнера.

Бросок через спину без постановки рук на пол.

Бросок через плечо партнера без постановки рук на пол.

Бросок « кнопка»

Сальто назад через плечо партнера.

«Свадебное сальто»

Колесо в коленях партнера.

Колесо пояса в пояс.

3.Кувырки через стол.

Кувырок вперед через стол.

Кувырок назад через стол.

Колесо через стол.

«Пингвинчик»- прямой кувырок вперед со стола

Падение со стола назад.

4. Падения.

Падение вперед, назад, в сторону, в сторону от удара в бедро, под себя, подножка.

5.Пощечины.

Свободнолетящая, деревенская, оплеуха, « за тряпочку».

6.Бесконтактные удары руками.

Прямой удар в челюсть, боковой удар в челюсть, обратный боковой удар в челюсть, удар под дых.

7.Перебросы тела партнера.

Бросок вперед через восточный кувырок.

Бросок вперед через проходной кувырок.

Бросок через себя после удара в пах через прямой кувырок.

8.Удары ногами.

Удар в живот, удары по плечам, удар в крестец (натяжение икроножной мышцы.партнер находится в наклоне),удар коленом в живот, прямой удар в челюсть, боковой удар в челюсть, удар в пах.

9.Удары головой о предметы.

Удар головой о стол, о стул, о стену, об пол.

10.Открытый урок.

Четвертое полугодие

1. Комбинаторика.

В этом разделе ученики пробуют соединять пройденные элементы в логичные последовательности и ищут новые неожиданные пути соединения и трансформации движений. Начинать следует с предложения соединить 3-5 элементов и постепенно увеличивать количество, усложняя схему.

2. Повторение пройденного за 1.5 года материала.

Здесь следует обратить внимание на несовершенства техники элементов, вспомнить пройденный материал и заполнить пробелы в исполнении. Так же, если остается время, возможно добавить в каждый раздел элементы, которые не входят в программу, но соответствуют темам разделов.

3. Работа над самостоятельными этюдами.

Ученики должны самостоятельно сочинить этюд –историю, имеющую завязку, кульминацию и развязку, придумать техническую схему, историю отработать в схеме. Так же ученики должны подобрать музыкальное или звуковое оформление , костюмы и реквизит, оправданные в данной истории.

4. Выстраивание и репетиции экзаменационного показа в форме класс концерта.

5. Экзаменационный показ в виде класс концерта.

Заключительный в программе экзамен проводится в форме класс концерта.

Ожидаемые результаты

По прохождении данной программы учащиеся должны знать:

- Принципы разогрева и подготовки тела к работе;
- Приемы страховки партнера в сложных элементах;
- Технику исполнения всех пройденных в программе упражнений и элементов;
- Принципы работы над этюдами.

Учащиеся должны уметь:

- уверенно и безопасно для себя и партнеров выполнять пройденный материал;
- уметь уверенно управлять своим телом;
- уметь самостоятельно сочинить и выполнить пластический этюд;
- уметь пользоваться на практике пройденным материалом;
- иметь желание к совершенствованию и развитию своего « аппарата воплощения».