

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства культуры  
Республики Беларусь  
01.09.2023 № 120

**Учебная программа по учебному предмету «Основы сценического движения»,  
содержание которой направлено на развитие способностей учащихся в области  
театрального искусства для II–XI классов гимназий – колледжей искусств**

## **ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа по учебному предмету «Основы сценического движения», содержание которой направлено на развитие способностей учащихся в области театрального искусства (далее – учебная программа), предназначена для II–XI классов гимназий – колледжей искусств.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 35 часов во II–XI классах (1 час в неделю). Занятия проводятся в группах.

3. Цель – развить и совершенствовать основные психические и двигательные качества учащихся, воспитать их пластическую культуру, сформировать комплекс навыков, позволяющих выполнять задачи различной степени сложности в процессе подготовки учебных спектаклей.

4. Задачи:

формирование общих двигательных навыков: конкретности и точности движения, правильного распределения мышечных усилий, ритмичности и музыкальности;

формирование умений и навыков, позволяющих реализовать творческую индивидуальность в коллективном творчестве;

развитие творческих способностей учащихся: ловкости, силы, выносливости, пластичности, гибкости, чувства темпо-ритма, партнерских качеств;

воспитание пластической культуры, целостного восприятия мира, активного творческого отношения к действительности, широких эстетических интересов и потребностей;

воспитание художественного вкуса и умения логически мыслить.

5. Рекомендуемые методы, принципы, формы обучения и воспитания:

словесный (объяснение);

наглядный (практический показ, просмотр видеоматериалов);

практический.

Большое значение в обучении уделяется совершенствованию физической формы учащихся, их умению правдиво, выразительно и естественно двигаться на сцене, используются формы и методы обучения, направленные на раскрытие личностного потенциала каждого учащегося. Также целесообразно практиковать самостоятельную работу учащегося.

6. В процессе освоения содержания настоящей учебной программы учащиеся должны:

знать:

о ритме, как психофизическом качестве;

особенности организации пространства посредством чувства ритма;

основные элементы психофизического тренинга по сценическому движению;

правила безопасного поведения во время выполнения элементов психофизического тренинга и при работе на сценической площадке;

основы музыкальной грамоты;

технику сценических переносок;

виды взаимодействия с пространством, партнером и предметной средой;

уметь:

- выполнять все элементы психофизического тренинга на достаточном, хорошем и высоком уровне;
- самостоятельно вести групповую разминку;
- выполнять сложные упражнения на развитие координации движений;
- самостоятельно составлять и проводить тренаж физического аппарата;
- сочинить и воплощать пластический образ в этюде;
- выполнять индивидуальные и парные пластические этюды под музыку и вместе с музыкой;
- организовать коллективную работу над сценическими и пластическими этюдами;
- выполнять различные виды падений, сочиненные самими учащимися;
- сочинять этюды по пройденному материалу;
- чувствовать сценическое время и пространство;
- строить общение с партнером и предметной средой на сценической площадке;
- действовать на сценической площадке согласованно с партнерами и в заданном темпо-ритме;
- чувствовать ритмическую основу действия, характер музыки и ритма, «скорости» сценического действия;
- творчески фантазировать в актерской задаче с учетом темпо-ритмических особенностей эпизода;
- правильно распределять свои физические и эмоциональные силы в процессе сценического действия;
- владеть навыками:
  - точной и последовательной организации речи и движения;
  - сочетания движения, речи, вокала и музыки;
  - жонглирования двумя и тремя однородными и разнородными предметами;
  - выполнения предложенных сценических переносок;
  - выполнения основных приемов сценического боя с применением шеста или гимнастической палки;
  - работы с длинной юбкой, цилиндром, веером;
  - самостоятельного и осмысленного применения полученных знаний при подготовке творческих работ.

Соответствие результатов освоения учащимися содержания учебного материала установленным требованиям определяется в ходе итогового занятия (показа), где оценивается уровень выполнения упражнений на соединение речи, вокала и музыки, уровень выполнения комплекса статистической и динамической нагрузки, уровень выполнения этюдов, самостоятельно придуманных учащимися с применением жонглирования, сценических переносок.

## **ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

II класс (35 часов)

Вводное занятие (2 часа)

Общее представление о занятиях сценическим движением. Правила безопасного поведения.

Тренаж физического аппарата (5 часов)

Укрепление и развитие мышц и суставов; корригирующие упражнения, тренировка дыхания, развитие гибкости, ловкости, подвижности и иное.

#### Тренировка скорости и темпа (5 часов)

Разогревание мышц, активизация их восприимчивости, овладение разными темпо-скоростями, изучение влияния физического поведения на внутреннее состояние человека, умение контролировать «чувство времени».

#### Тренировка наблюдательности (4 часа)

Умение увидеть, запомнить и воспроизвести в определенный отрезок времени то или иное движение, ракурс, мизансцену.

#### Общеразвивающие упражнения (12 часов)

Упражнения на координацию. Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной.

Упражнения на баланс: «Веер», «Ласточка», «Ласточка вбок», «Ласточка назад».

Упражнения на снятие напряжения: «Пропась», «Столкни камень», «Ходьба», «Лечь-встать под счет».

Упражнения на развитие пластики тела.

#### Тренировка музыкальности и ритмичности (8 часов)

Умение быстро воспринимать предлагаемую мелодию, ее темп и ритм и передавать все это в движениях.

### III класс (35 часов)

#### Вводное занятие (1 час)

Общее представление о занятиях сценическим движением в III классе. Правила безопасного поведения.

#### Тренаж физического аппарата (2 часа)

Укрепление и развитие мышц и суставов; корригирующие упражнения, тренировка дыхания, развитие гибкости, ловкости, подвижности.

#### Тренировка скорости и темпа (2 часа)

Разогревание мышц, активизация их восприимчивости, овладение разными темпо-скоростями, изучение влияния физического поведения на внутреннее состояние человека, умение контролировать «чувство времени».

#### Тренировка наблюдательности (2 часа)

Умение увидеть, запомнить и воспроизвести в определенный отрезок времени то или иное движение, ракурс, мизансцену.

#### Упражнения на развитие пластики тела (3 часа)

Упражнения на напряжение и расслабление.

Упражнения на подвижность и выразительность рук.

Упражнения на подвижность и ловкость.

Упражнения: «Мельница», «Рыбка», «Фонарики».

Упражнения на чувство непрерывного движения, формы, жеста, пространства.

### Пластика животных (5 часов)

Работа по наблюдению за животными, а также воплощение на рабочей площадке увиденных наблюдений. Способствует развитию пластической выразительности тела, взаимопониманию и взаимодействию учащихся в игровой форме. Упражнения: «Я в шкуре животного».

### Упражнения на правильную осанку (4 часа)

Развитие психофизических качеств актера, когда упражнения становятся средством познания своих возможностей при решении двигательной задачи, имеющей свое оправдание и внутренний импульс.

### Сценическая акробатика (4 часа)

Упражнения: «Кувырок». Вперед. Назад. Боковой, «Танк» (Трактор), «Колесо». Боковое. Переднее, «Промокашка», «Мостик», «Свечка».

Упражнения на развитие: чувства равновесия (повышение чувствительности вестибулярного аппарата, обострение чувства равновесия и повышение устойчивости тела); чувство пространства; чувство инерции движения; чувство формы; чувство партнера.

### Взаимодействие с предметом (6 часа)

Упражнения с мячом, со скакалкой, веревкой, со стулом, столом, с гимнастическим обручем, с предметом по выбору учащегося.

### Тренировка музыкальности и ритмичности (6 часа)

Умение быстро воспринимать предлагаемую мелодию, ее темп и ритм и передавать все это в движениях.

## IV класс (35 часов)

### Вводное занятие (1 час)

Общее представление о занятиях сценическим движением в IV классе. Правила безопасного поведения.

### Тренаж физического аппарата (5 часов)

Развитие гибкости и подвижности тела, укрепление мышц туловища.

Упражнения на полу: стоя, на коленях, сидя и лежа.

Упражнения стоя на коленях.

Упражнения сидя и лежа.

Упражнения на «станке».

### Тренировка скорости и темпа (6 часов)

Упражнения на развитие координации движений. Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Сценические прыжки и падения.

Моторные упражнения для развития гибкости и подвижности рук.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Образные упражнения.

Упражнения в равновесии (управление центром тяжести тела). Упражнения в выпадах, упражнения в приседе.

### Тренировка музыкальности, пластичности и ритмичности (8 часов)

Понятие о музыкальном ритме, такте, темпе, характере музыки. Понятие о такте, фразе, музыкальном размере. Объяснение важности ритмичного и музыкального исполнения движений.

Обучение различным ритмическим рисункам, сочетанию различных длительностей. Строение музыкального произведения (вступление, части, музыкальные фразы).

Определение характера различных частей в музыкальном отрывке:

выделение хлопком сильной доли в музыкальном произведении;

выделение хлопками количества тактов во фразе;

простые сочетания хлопков с шагами, подскоками, прыжками под музыкальное сопровождение;

музыкальные игры на создание образа под музыку разного характера.

### Тренировка скорости и темпа (6 часов)

Понятия «непрерывность и прерывность движения», «характер движения».

Характер движения, стилевое поведение. Рече-двигательные и вокально-двигательные координации (умение соединять речь и движения в одинаковых и меняющихся по ходу исполнения темпо-ритмах действия). Зависимость двигательных элементов от характера роли, сценического действия.

Темпо-ритм физического действия. Воля и активность (стремление, желание, хотение, самостоятельность, инициативность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание). Внимание, память и контроль за движениями. Скорость, быстрота, медлительность. Выносливость, ловкость.

### Образные упражнения, этюды (6 часов)

Простые двигательные навыки, различные виды шага.

Навык координации движений с работой речевого аппарата, регулировка мышечных напряжений (преодоление «зажима»).

Создание образа посредством движений.

Способность к точной и последовательной организации речи и движения является важным качеством актера.

Создание определенного сценического самочувствия, пластической выразительности, понимание характера и ритма музыкального сопровождения.

### Импровизация (3 часа)

Понятие импровизации на занятиях сценическим движением. Импровизация на заданную тему, музыку, ситуацию.

### V класс (35 часов)

#### Вводное занятие (1 час)

Общее представление о занятиях сценическим движением в V классе. Правила безопасного поведения.

#### Тренаж физического аппарата (6 часов)

Развитие гибкости и подвижности тела, укрепление мышц туловища.

Упражнения на развитие координации движений.

Упражнения для развития гибкости и подвижности рук.

Упражнения в равновесии.

Упражнения в выпадах, упражнения в приседе.

Тренировка музыкальности, пластичности и ритмичности (6 часов)

Понятие о музыкальном ритме, такте, темпе, характере музыки. Понятие о такте, фразе, музыкальном размере. Объяснение важности ритмичного и музыкального исполнения движений.

Обучение различным ритмическим рисункам, сочетанию различных длительностей. Строение музыкального произведения (вступление, части, музыкальные фразы).

Упражнения с использованием основных позиций рук, ног, головы (2 часа)

Изучение и выполнение различных упражнений с использованием основных позиций рук и ног на середине. Изучение упражнений для рук, ног головы в усложненном сочетании.

Демонстрация различных упражнений для рук, ног, головы в усложненном сочетании.

Упражнения для корпуса, рук, головы (2 часа)

Изучение и выполнение различных упражнений для корпуса, рук, головы в усложненном сочетании, в том числе и движений на координацию.

Демонстрация различных упражнений для корпуса, рук, головы в усложненном сочетании.

Танцевальные элементы и комбинации (2 часа)

Изучение и выполнение различных танцевальных элементов. Изучение и выполнение различных видов танцевальных шагов. Изучение простых комбинаций.

Демонстрация различных танцевальных элементов, шагов, комбинаций.

Пространство, время, темпо-ритм (4 часа)

Рече-двигательные и вокально-двигательные координации (умение соединять речь и движения в одинаковых и меняющихся по ходу исполнения темпо-ритмах действия). Зависимость двигательных элементов от характера роли, сценического действия.

Воля и активность (стремление, желание, хотение, самостоятельность, инициативность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание). Внимание, память и контроль за движениями. Скорость, быстрота, медлительность. Выносливость, ловкость.

Работа над этюдами (7 часов)

Понятие пластического этюда на занятиях сценическим движением. Этюды на заданную тему, музыку, ситуацию. Этюды на основе драматургии.

Импровизация (5 часов)

Импровизация на заданную тему, музыку, ситуацию.

VI класс (35 часов)

Вводное занятие (1 час)

Общее представление о занятиях сценическим движением в VI классе. Правила безопасного поведения.

Тренаж физического аппарата (4 часа)

Развитие гибкости и подвижности тела, укрепление мышц туловища.

Упражнения на развитие координации движений.

Упражнения для развития гибкости и подвижности рук.

Упражнения в равновесии.

Упражнения в выпадах, упражнения в приседе.

Сценическая акробатика (4 часа)

Упражнения: на развитие чувства равновесия (повышение чувствительности вестибулярного аппарата, обострение чувства равновесия и повышение устойчивости тела); чувство пространства; чувство инерции движения; чувство формы; чувство партнера.

Взаимодействие с предметом (6 часов)

Упражнения с мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой, с тростью, с веревкой, со стулом, со столом, с гимнастическим обручем, с предметом по выбору учащегося.

Пространство, время, темпо-ритм (6 часов)

Рече-двигательные и вокально-двигательные координации (умение соединять речь и движения в одинаковых и меняющихся по ходу исполнения темпо-ритмах действия). Зависимость двигательных элементов от характера роли, сценического действия.

Воля и активность (стремление, желание, хотение, самостоятельность, инициативность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание). Внимание, память и контроль за движениями. Скорость, быстрота, медлительность. Выносливость, ловкость.

Работа над этюдами (7 часов)

Понятие пластического этюда на занятиях сценическим движением. Этюды на заданную тему, музыку, ситуацию. Этюды на основе драматургии.

Импровизация (7 часов)

Импровизация на заданную тему, музыку, ситуацию.

VII класс (35 часов)

Вводное занятие (1 час)

Общее представление о занятиях сценическим движением в VII классе. Правила безопасного поведения.

Культурологические основы физического воспитания.  
Подготовка психофизического аппарата к нагрузкам (4 часа)

Способы достижения и сохранения психического и физического здоровья на примере культуры тела в исторических традициях Востока и Запада.

Основы физиологии человеческого организма.

Основы биомеханики движения. Принципы театральной биомеханики, основывающиеся на неразрывной связи внешнего воздействия окружающей среды и психофизического состояния человека.

Комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений (7 часов)

Комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений. Данные упражнения направлены на развитие подвижности, координации движений, на исправление осанки и походки.

Подвижность включает в себя следующие компоненты: гибкость (подвижность в суставах) и растяжимость (связок). Гибкость – как свойство суставов. Растяжимость – как функциональное качество мускулатуры и сухожилий. Хорошая подвижность в суставах и растяжимость связок характеризуется возможностью выполнения большого объема движения.

Координация – способность согласовывать движения различных звеньев тела, соизмеряя их во времени и пространстве, сохраняя статическое или динамическое равновесие, сочетая напряжение и расслабление работающих мышц.

Коррекция осанки и походки.

Рече-двигательная координация (4 часа)

Соединение дыхания и движения.

Соединение речи и движения.

Соединение речи, движения и музыки.

Основы композиции (2 часа)

Построения-перестроения в различные геометрические фигуры.

Работа с партнером: «Тень», «Зеркало».

Построение пластической формы (статичной композиции, имеющей смысловое значение).

Построение пластической фразы (ряда движений, имеющего смысловое значение).

Основы пантомимы (4 часа)

«Волновая» техника.

Техника «стены».

Пантомимические походки.

Иллюзии силы, веса.

Работа с предметом (4 часа)

Жонглирование однородными и разнородными предметами.

Работа с плащом, шляпой, цилиндром, веером (при изучении стилового поведения); шестом, палкой (при изучении сценического боя).

Акробатика (4 часа)

Сохранение равновесия (конструирование множества позиций, когда точкой опоры, поддерживающей равновесие тела, могут стать обе ноги, одна нога, одно плечо, одна рука, палец руки, пятка или любая другая точка тела).

Падения, прыжки, кувырки.

Приемы сценического боя без оружия (2 часа)

Удары, пощечина.

Отыгрывание удара, захваты.

Использование подсобного реквизита.

Особенности стилового поведения и правила этикета XVI–XVII веков (3 часа)

Западноевропейское общество XVI–XVII веков. Особенности стилового поведения и правила этикета.

VIII класс (35 часов)

Вводное занятие (1 час)

Общее представление о занятиях сценическим движением в VIII классе. Правила безопасного поведения.

Культурологические основы физического воспитания.

Подготовка психофизического аппарата к нагрузкам (2 часа)

Способы достижения и сохранения психического и физического здоровья на примере культуры тела в исторических традициях Востока и Запада.

Основы физиологии человеческого организма.

Основы биомеханики движения. Принципы театральной биомеханики, основывающиеся на неразрывной связи внешнего воздействия окружающей среды и психофизического состояния человека.

Комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений (10 часов)

Комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений. Данные упражнения направлены на развитие подвижности, координации движений, на исправление осанки и походки.

Подвижность включает в себя следующие компоненты: гибкость (подвижность в суставах) и растяжимость (связок). Гибкость определяется как свойство суставов; растяжимость – как функциональное качество мускулатуры и сухожилий. Хорошая подвижность характеризуется возможностью выполнения большого объема движения.

Координация – способность согласовывать движения различных звеньев тела, соизмеряя их во времени и пространстве, сохраняя статическое или динамическое равновесие, сочетая напряжение и расслабление работающих мышц.

Коррекция осанки и походки.

Рече-двигательная координация (3 часа)

Соединение дыхания и движения.

Соединение речи и движения.

Соединение речи, движения и музыки.

#### Основы композиции (2 часа)

Построения-перестроения в различные геометрические фигуры.

Работа с партнером: «Тень», «Зеркало».

Построение пластической формы (статичной композиции, имеющей смысловое значение).

Построение пластической фразы (ряда движений, имеющего смысловое значение).

#### Основы пантомимы (4 часа)

«Волновая» техника.

Техника «стены».

Пантомимические походки.

Иллюзии силы, веса.

Иллюзия скорости (управление скоростью движения, игра скоростями, способность к взрывной реакции; мягкое и быстрое торможение, управление процессом изменения действия).

#### Работа с предметом (4 часа)

Жонглирование однородными и разнородными предметами.

Работа с плащом, шляпой, цилиндром, веером, тростью (при изучении стилового поведения); шестом, палкой, шпагой (при изучении сценического боя).

#### Акробатика (4 часа)

Сохранение равновесия: конструирование множества позиций, когда точкой опоры, поддерживающей равновесие тела, могут стать обе ноги, одна нога, одно плечо, одна рука, палец руки, пятка или любая другая точка тела.

Падения, прыжки, кувырки, поддержки, переноски.

#### Приемы сценического боя без оружия (2 часа)

Удары, пощечина.

Отыгрывание удара, захваты, броски.

Использование подсобного реквизита.

#### Особенности стилового поведения и правила этикета XVIII и XIX веков (3 часа)

Западноевропейское общество XVIII века. Особенности стилового поведения и правила этикета.

Западноевропейское общество и этикет XIX века. Особенности стилового поведения и правила этикета.

#### IX класс (35 часов)

##### Вводное занятие (1 час)

Общее представление о занятиях сценическим движением в IX классе. Правила безопасного поведения.

##### Освобождение от зажимов (2 часа)

Правила безопасного поведения во время выполнения элементов тренинга.

Массаж и самомассаж групп мышц.

Упражнения, связанные с чередованием расслабления и напряжения.  
Потягивания всем телом.  
Падения с поэтапным расслаблением групп мышц.  
Встряхивания частей тела (голень, нога, корпус, кисти рук, предплечья, плечи, рука, голова).  
Групповые и индивидуальные аутогенные тренировки. Глубокое дыхание с расслаблением на выдохе.

#### Гибкость (2 часа)

Сохранение и развитие достигнутой гибкости.  
Комплекс упражнений, развивающих гибкость.  
Сгибания и разгибания, наклоны, повороты, вращения, скручивания и смещения.  
Упражнения, сгибающие мышцы: качания, замахи и рывки. Задержки конечной позы в сгибе (статическая нагрузка).  
Растягивание мышц, связок и сухожилий.  
Изолирующие позиции.  
Динамические упражнения.  
Использование снарядов для различных растяжек сухожилий.

#### Развитие силы мышц (2 часа)

Атлетические упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, отведение в стороны рук и ног с отягощениями и без отягощения.  
Статические упражнения.  
Волевая гимнастика – произвольное напряжение и расслабление изолированных групп мышц.  
Динамические упражнения: лазание по канату, по веревочной лестнице, по полу.  
Парные упражнения со всевозможными видами сопротивления.  
Театрально-обусловленные групповые этюды на беспредметное действие: «Перетягивание каната», «Силачи», «Боксеры», «Каменщики».

#### Расширение диапазона скоростей движения (2 часа)

Выполнение скоростных упражнений в затрудненных условиях, стимулирующих мышечную деятельность (лабиринт).  
Многократное повторение заданного движения или комплекса движений, в результате которого скорость становится предельной.  
Подвижные игры с предельными скоростными контрастами.  
Соревнования-упражнения на замедленное движение.  
Соревнования на ускорение движения.  
Чередование ускорения и замедления.  
Упражнения на обострение чувства времени.  
Упражнения на ритмическую организацию движения под музыку и без музыки.

#### Совершенствование координации (3 часа)

Движения частей тела с асимметричной координацией из симметричных исходных положений.  
Последовательное движение частей тела из симметричной исходной позиции.  
Разноритмичные движения.  
Различные сочетания и усложнения.

### Повышение выносливости (3 часа)

Циклически повторяющиеся движения, постепенно втягивающие в работу все большее количество мышц; наращивание количества повторов и скорости исполнения.

Различные виды прыжков с использованием скакалки и скороговорок.

Подвижные народные игры с циклическостью движений («Коса-бревно!» и иное).

Последовательное повышение общих нагрузок и насыщенности занятий.

### Развитие чувства равновесия (3 часа)

Быстрые и резкие повороты с вращением головой, наклоны и вращения корпуса, кувырки. Упражнения серии «лабиринт».

Ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками, приседаниями и подъемами.

Упражнения с использованием перевернутых позиций: стойка на голове, на лопатках, на руках.

Упражнения на статичное равновесие при смещении частей тела относительно опоры.

Упражнения с закрытыми глазами.

Упражнения на преодоление инерции тела в движении.

Парные упражнения на равновесие.

### Тренировка суставно-мышечной памяти (3 часа)

Работа с закрытыми глазами в замедленном темпе, с концентрацией внимания на работающих мышцах и суставах.

Разделение траектории движения на заданное число равных отрезков.

Ощущение основных направлений – вертикаль, горизонталь, диагональ.

Повторение позы партнера со зрительным контролем, с закрытыми глазами.

Повторение собственной позы (после принятия нескольких других поз, к концу занятия, на следующий день).

### Согласованные действия (3 часа)

Упражнения на групповые перемещения по площадке. Игры с элементами борьбы или соревнования.

Групповые импровизации на предложенное одним из участников движение с сохранением ритма, темпа, энергетика, диапазона, характера, стилистики предложенного движения.

### Взаимодействие с пространством (3 часа)

Упражнения, повышающие ориентацию на плоскости сцены по направлениям в трехмерном пространстве сцены.

Ориентация на плоскости (планшете сцены) по направлению.

Ориентация на плоскости по расстоянию: понятие дистанции, выработка чувства дистанции.

Ориентировка по направлению и расстоянию.

Перемещение в трехмерном пространстве сцены.

Организация движения во времени и пространстве.

Упражнения и этюды на воспитание чувства пространственно-временной композиции.

Взаимодействие с предметом и предметной средой (4 часа)

Упражнения, дающие навыки мастерского обращения с предметами, базирующиеся на высоком уровне координации движений и на точном учете пространства и времени. Упражнения, развивающие фантазию и находчивость актера при обыгрывании предмета в сценическом действии.

Перенос освоенных техник на нетрадиционный для цирка реквизит: работа с бытовыми предметами: бутылками, швабрами, тарелками и другими предметами.

Игры с тканью – манипуляции, драпировки.

Упражнения и игры с театральным реквизитом.

Рече-двигательная координация (4 часа)

Упражнения, нарабатывающие взаимосвязь и взаимодействие движений тела с речью в одинаковых, разных и меняющихся темпо-ритмах.

X класс (35 часов)

Вводное занятие (2 часа)

Беседа о значении ритма в природе. Ритм в изобразительном, поэтическом, музыкальном и театральном искусствах.

Ритмичность как психофизическое качество (6 часов)

Виды ритмичности. Упражнения на развитие внимания и памяти, воли и активности, координации движений и быстроты реакции, мышечного контроля и инерции тела, движения как средства общения. Работа с предметами.

Ритмическая организация пространства (6 часов)

Работа по ритмической организации пространства.

Упражнения на развитие пространственного мышления, чувства линии, форм и направления в пространстве, уровней в пространстве, амплитуды движения.

Изучение в движении основ музыкальной грамоты, временной фактор в ритме (7 часов)

Упражнения и этюды на изучение в движении различных средств музыкальной выразительности; соблюдение в сценическом движении метра и размеров: такт, длительность; соблюдение ритмического рисунка.

Пластическая и музыкальная пауза.

Строение музыкальной речи, чувство пластической формы.

Полиритмия. Временные ритмические приемы – контрапункт.

Пластические этюды на музыкальной и ритмической основе.

Энергетический фактор в ритме (6 часов)

Исследование энергетического фактора в ритме.

Качества движения в зависимости от приложенной энергии.

Этюды на психофизическую мобилизацию; распределение индивидуальной энергии и интенсивность существования.

Энергетический центр движения, импульс движения. Затакт. Акцент.

Энергия взаимодействия: работа с партнером, работа в коллективе. Энергетические ритмические приемы – синкопа, мелизмы. Динамика как «учение о силе». Характер

и динамика музыки и движения. Понятие темпо-ритма, как основной внешне выраженной характеристики сценического поведения актера.

#### Темпо-ритмические этюды (8 часов)

Работа учителя с учащимися по организации пространства, времени и энергии в ритмическом этюде с предметом.

Импровизационные ритмические диалоги.

Короткие самостоятельные работы на заданные педагогом ритмические рисунки. Работа над ритмическими этюдами с предметами.

#### XI класс (35 часов)

##### Подготовительный тренинг (2 часа)

Комплекс упражнений на подготовку костно-мышечного аппарата к активной работе.

##### Развивающий тренинг (4 часа)

Комплекс упражнений на развитие гибкости (определяется как свойство суставов) и растяжки (функциональное качество мускулатуры и сухожилий).

Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости. Комплекс упражнений на равновесие и баланс (умение управлять центром тяжести, удерживая равновесие в непривычных для тела положениях).

Комплекс упражнений на координацию (способность согласовывать движения различных звеньев тела, соизмеряя их во времени и пространстве, сохраняя статистическое или динамическое равновесие, сочетая напряжение и расслабление работающих мышц).

##### Основы композиции (3 часа)

Построение пластической формы, имеющей смысловое значение. Построение пластической фразы, имеющей смысловое значение.

##### Рече-двигательная и вокально-двигательная координация (3 часа)

Комплекс упражнений на развитие на согласование различных движений тела с речью и музыкой.

Комплекс упражнений на согласование различных движений тела с вокалом и музыкой.

##### Работа с предметом (4 часа)

Жонглирование двумя и тремя однородными и разнородными предметами.

##### Акробатика (5 часов)

Техника сценических переносок: семь несут одного, четыре несут одного, трое несут одного. Переноска способом «нести на руках».

Особенности стилового поведения и правила этикета русского боярства XVI–XVIII веков  
(2 часа)

Русское боярство XVI–XVIII веков. Особенности стилового поведения и правила этикета. Внешний вид. Типичные осанка и походка. Характерные положения рук. Характерные положения тела. Особенности женских и мужских походов. Приветственные поклоны.

Основы сценического боя с применением оружия (техника ударов с помощью шеста или гимнастической палки) (5 часов)

Боевая стойка с левой и правой ноги. Передвижение по кругу. Техника ударов сверху, слева, справа и снизу. Техника удара ножом. Техника защиты от ударов. Техника удара палкой по голове. Различные приемы обезоруживания и ранения.

Особенности стилового поведения и правила этикета русского общества XIX–XX веков  
(3 часа)

Русское общество XIX–XX веков. Особенности стилового поведения и правила этикета. Внешний вид. Типичные осанка и походка. Особенности поведения на улице. Особенности приветствия. Этикет поцелуев. Особенности костюма и обращение с ним: перчатки, кашне, шаль, очки, лорнет, монокль, носовые платки, трость, веер. Пластика русского офицера.

Этюды на основе литературного материала (4 часа)

Работа над этюдами, придуманными учащимися на основе литературного материала, с применением приобретенных знаний и умений.