

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное автономное учреждение
дополнительного образования «Центр дополнительного образования
«Честь и слава Красноярья»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом КГАУ ДО «ЦДО
«Честь и слава Красноярья»

(протокол от 30.08.2024 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГАУ ДО «ЦДО «Честь и
слава Красноярья»

Шапкина Н.П.
(приказ от 30.08.2024 № 45у)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Театральная студия»

Художественная направленность

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 11-17 лет

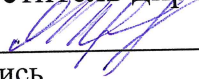
Срок реализации: 2 года

Автор:
Педагог дополнительного образования
Сивова Олеся Вадимовна

Внутренняя экспертиза проведена.

Программа рекомендована к рассмотрению на Педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора по УВР

 / Хорошая М.В.

Подпись

ФИО

« 30 » 08 2024 г.

Пояснительная записка

Особенности программы. Программа направлена на духовное развитие обучающихся, формирования интереса к искусству русского театра. Театр и формы его действия известны с античных времен. Человечество использовало театральные навыки в целях образования, развития личности и общества, а также для передачи знаний и опыта. Основным языком театрального искусства – действие, основные видовые признаки – диалог и игра. Поэтому оно очень близко детям, т.к. для школьников игра и общение – основная психологическая деятельность. Театр – коллективное искусство. Дети приобретают опыт взаимодействия с большими и малыми социальными группами, учатся согласовывать свои действия с действиями других членов группы, т.е. приобретают навыки коллективного творчества. Театр – синтетический вид искусства. Изучая его, ребенок погружается в мир литературы, музыки, живописи и др. Эти познания – неотъемлемая частица общей системы эстетического воспитания, роль которого в развитии личности и ее всестороннем формировании трудно переоценить.

За основу программы, переработанной с учетом предназначения системы кадетского образования, взята дополнительная общеобразовательная программа «Театральная студия», которая реализовывалась в учреждении.

Основное предназначение и актуальность программы: весь процесс обучения и репетиций выстраивается таким образом, чтобы обучающиеся научились преодолевать психологические барьеры, приобрели социальный опыт взаимодействия с окружающими, который будет способствовать становлению и формированию творческой и социально активной личности, способной реализовать свои возможности и раскрыть свой творческий потенциал.

Отличительные особенности программы: в ней большое внимание уделяется осмыслению нравственно-этической роли театральной деятельности в развитии и становлении личности и ответственности за результаты своей творческой деятельности. Программа предполагает определенный минимум знаний, умений и навыков, без которых нельзя познать искусство театра. Теоретический и практический фундамент режиссера и актера – объективные законы творчества, систематизированные в театральном учении К.С.Станиславского.

Реализация данной программы позволяет решить многие назревшие проблемы воспитания подрастающего поколения, причем, не, только профессионально ориентированного, но и социального, нравственного, гражданского характера.

Категория обучающихся: обучающиеся в возрасте 11-17 лет (5-11 классы). К ним относятся воспитанники КГБОУ «Красноярский кадетский корпус имени А.И. Лебедея» и воспитанницы КГБОУ «Красноярская Мариинская женская гимназия-интернат». Особой подготовки для прохождения данной программы не требуется.

Объем программы: 288 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: по программе в неделю на актерское мастерство и сценическую речь отводится 2 занятия по 2 часа, из них 3 часа актерского мастерства и 1 час сценической речи. Индивидуальные занятия (1 занятие в неделю) предназначены для дифференцированной работы с обучающимися.

Целевой раздел

Цель программы – содействие развитию духовно-нравственных, интеллектуальных основ личности, творческих способностей и эмоционального мира через повышение интереса обучающихся к театральной деятельности в коллективе.

Задачи:

- сформировать интерес к театру как средству познания жизни и расширить знания об истории театра, театральном искусстве в России, основах актерской профессии;
- раскрыть духовный потенциал учащихся через формирование навыков актерского мастерства и сценической речи;
- сформировать умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, умение самостоятельно контролировать и оценивать себя в учебной и познавательной деятельности;
- развить положительные личностные качества воспитанников: инициативность, самостоятельность, отзывчивость, доброту, ответственность, коммуникабельность; развить эстетическую культуру, чувство прекрасного, любовь и интерес к театральному искусству, уважение к достижениям мировой и отечественной культуры;
- научить работать в коллективе, путем формирования навыков одновременного исполнения упражнений из речевого тренинга, артикуляционно-точного одновременного произнесения текста;
- воспитать у обучающихся любовь к Родине, верность конституционному долгу, ответственность за судьбу Отечества, посредством изучения пьес патриотического характера;
- создать благоприятную эмоциональную атмосферу общения обучающихся, для их самовыражения, самореализации, позволяющей «найти себя» поверить в свои силы, преодолеть робость и застенчивость ознакомлению с общечеловеческими ценностями мировой культуры, духовными ценностями отечественной культуре.

Планируемые образовательные результаты:

Предметные:

По окончании освоения по программы обучающиеся будут *знать*:

- основы этики артиста, основы этики зрителя;
- театральные жанры;
- особенности актерского мастерства и сценической речи (три круга внимания, предлагаемые обстоятельства, звуковые регистры и т.п.);
- значимость театра как особого вида искусства в культурной жизни общества;
- основы актёрского мастерства;
- основы театральной деятельности;
- комплекс артикуляционной гимнастики;

уметь:

- образно мыслить, фантазировать, а также импровизировать;
- концентрировать внимание на сцене и в жизни;
- действовать в предлагаемых обстоятельствах;
- оценивать произведения разных видов искусств;
- расширять кругозор в области театрального искусства России;
- применять знания теории театрального искусства;

владеть:

- техникой речи;
- навыком публичных выступлений;
- словом на сцене и в жизни;
- актерскими приемами.

Личностные:

- осознание российской гражданской идентичности, необходимости познания родного языка, истории, культуры своего края, народов России;
- формирование навыков творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- раскрытие творческого потенциала посредством театрального искусства, литературы, музыки;
- воспитание патриота своей страны, своего родного края через репертуар и участие в тематических мероприятиях; ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- формирование дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование этических чувств: доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей.

Метапредметные:

- развитие навыков самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- овладение навыками планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- овладение навыками работы в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

Содержательный раздел

Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. Актерское мастерство

I.1 Введение. Театральная лексика.

Теоретические занятия (2 ч): театральное искусство и его назначение. Основатели театра. Система Станиславского К.С. Выдающиеся режиссеры современности. Главные театры России. Смысловое пространство театрального действия. Игровая природа театра.

I.2 Освобождение мышц.

Теоретические занятия (1 ч): явление, называемое «зажим». Виды зажимов и причины их появления. Что значит быть мускульно-свободным. Способы устранения зажимов. Сколько нужно затрачивать энергии на движения на сцене. Как зажим мешает артеку действовать.

Практические занятия (2 ч): упражнения на снятие мышечных зажимов, поиска себя в пространстве сцены. Падения. Техника падений на пол.

I.3 Принцип действия. Задача.

Практические занятия (4 ч): действие и цель неотъемлемое составляющее друг друга. Внутреннее действие, внешнее действие. Что такое сценическая задача и три ее элемента. Волевой акт – основа сценической задачи. Разбор на примерах сценических миниатюр репертуара.

Упражнения: этюды «Я в предлагаемых обстоятельствах». Этюды на заданную тему с раскрытием актерской задачи.

I.4 Магическое «если бы». Предлагаемые обстоятельства.

Теоретические занятия (1 ч): сценическое оправдание как технический прием. Понятие «Предлагаемые обстоятельства». Понятие магическое «если бы».

Практические занятия (3 ч): упражнения целью которых является выработать сценическую веру в действие, через убедительное для актера объяснение, через увлекательную для него мотивировку всего, что происходит на сцене и что он сам делает в своей роли. Секрет актерской веры в хорошо найденных ответах на вопросы: «почему?», «зачем?», «для чего?».

I.5 Воображение.

Теоретические занятия (1 ч): специфика актерского воображения. Фантазия, наблюдательность, воображение. Абстрактное и конкретное на сцене. Активное и пассивное воображение. Логика и последовательность.

Практические занятия (3 ч): упражнения на развитие фантазии и воображения.

I.6 Сценическое внимание

Теоретические занятия (1 ч): особенности сценического внимания. Виды внимания. Объекты внимания. Три круга внимания. Как развить внимание на сцене и в жизни.

Практические занятия (3 ч): упражнения, целью которых является развитие способности слышать, видеть, чувствовать в такой мере, что бы они стали помощниками в творчестве.

I.7 Чувство правды, логика, последовательность.

Теоретические занятия (1 ч): сценическое оправдание – путь к вере. Сущность всякой игры серьезное отношение к неправде как к правде. Установление отношения к «объекту».

Практические занятия (2 ч): упражнения: 1 этап – найти, вызвать и почувствовать правду и веру в области тела, то есть физическое действие. 2 этап – развить логику и последовательность.

Для этого существует ряд простых упражнений: «вдеть нитку в иголку», «написать письмо и заклеить конверт», «поточить карандаш перочинным ножом» и так далее. «Этюды на органическое молчание»

I.8 Сценическая наивность.

Теоретические занятия (1 ч): понятие «Сценическая наивность». Специфика сценической наивности. Применение сценической наивности на сцене и в жизни.

Практические занятия (1 ч): упражнения: «Играем предметы», «Играем животных»; «Цирковые номера». Упражнения на память физических действий..

1.9 Эмоциональная память

Теоретические занятия (1 ч): понятие «эмоциональная память». Эмоциональное воспоминание. Схема нервно-психического процесса сценического переживания. Источник оживления.

Практические занятия (3 ч): упражнения на развитие памяти органов чувств (сенсорную память) и непосредственно эмоциональную память посредством воспоминаний ярких эмоций испытываемых в разных жизненных ситуациях.

1.10 Общение

Теоретические занятия (1 ч): понятие «сценическое общение». Этапы общения. Причины нарушения сценического общения. Схема внутреннего общения. Способ общения на уровне энергетики.

Практические занятия (3 ч): упражнения: Этика взаимоотношений «Взаимодействие с партнером», «Уличное знакомство», «Открытый конфликт», «Пристройка сверху и снизу», «Передача эмоций».

1.11 Характерность

Теоретические занятия (1 ч): что значит быть другим, оставаясь самим собой. Две группы внешней характерности. Примеры. Понятие «маска актера».

Практические занятия (3 ч): упражнение: «Животное здесь и сейчас», «Этюды на оправданное молчание в характерности пожилого человека».

I.12 Пластика

Практические занятия (4 ч): упражнения: на развитие пластики, координации движений, равновесия.

I.13 Темпо-ритм

Теоретические занятия (1 ч): понятие «темпо-ритм». Внутренний ритм, внешний темп актера. Темпо-ритм спектакля.

Практические занятия (3 ч): упражнения: этюды «оценка факта».

I.14 Репетиции новогодних представлений

Теоретические занятия (1 ч): понятие сценический ход. Действенный анализ событий. Виды мизансцен. Декорационное оформление. Образы героев. Определение сквозное действия, сверхзадачи.

Практические занятия (4 ч): распределение ролей. Работа над образом. Разбор произведения по событиям, задачам. События соединяются с музыкой, мизансценами, светом, костюмом.

I.15 Постановка этюдов.

Практические занятия (20 ч);

На репетициях обговаривается тема, сверхзадача. Придумываются и уточняются характеры и образы. Этюды делятся на события, а затем соединяются со светом, музыкой и реквизитом.

I.16 Постановка итогового спектакля.

Практическое занятие (37 ч);

Придумывается сценический ход пьесы, декорационное, световое, музыкальное оформление. Готовится реквизит. Анализируется пьеса, разбирается по событиям и уточняются ПО. Обговариваются образы, уточняются характеры персонажей. Репетиции.

Раздел 2. Сценическая речь

2.1 Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Теоретические занятия (1 ч): что такое диафрагмальное дыхание и для чего оно актеру. Межреберное дыхание. Распределение воздуха. Доборы воздуха.

Практические занятия (16 ч): упражнения на развитие разных видов дыхания, 8-10 упражнений по 8-12 повторений каждое.

2.2 Дикционные упражнения.

Теоретические занятия (2 ч): голосовые регистры. Диапазон голоса. Твердая и мягкая система гласных. Согласные. Артикуляционная гимнастика. Эстафета скороговорок. Подтекст в скороговорках.

Практические занятия (17 ч): упражнения на выявление рабочих голосовых регистров, четкое произношение гласных и согласных звуков.

Планируемые образовательные результаты по итогам 1 года обучения:
знать:

- особенности актерского мастерства и сценической речи (три круга внимания, предлагаемые обстоятельства, звуковые регистры и т.п);

- основы актёрского мастерства;

- основы театральной деятельности;

- комплекс артикуляционной гимнастики;

уметь:

- образно мыслить, фантазировать, а также импровизировать, свободно владеть словом на сцене и в жизни;

- концентрировать внимание на сцене и в жизни;

- действовать в предлагаемых обстоятельствах;
владеть:
- навыком публичных выступлений.

2 год обучения

Раздел 1. Актерское мастерство

I.1 Мизансцена

Теоретические занятия (1 ч): понятие «Мизансцена». Основные и переходные мизансцены. Правила построения мизансцен. Как мизансцена влияет на задачу и работу с партнером.

Практические занятия (3 ч): постановка мизансцен. Работа с текстом и мизансценами.

1.2 Сверхзадача, сквозное действие.

Теоретические занятия (1 ч): понятие «Сквозное действие», «Контрдействие», «Сверхзадача».

Практические занятия (3 ч): деление пьесы на события и их разбор. Определение актерской сверхзадачи, сквозного действия, ритм «события».

1.3 Репетиции спектакля.

Теоретические занятия (2 ч): анализ пьесы. Распределение ролей. Создание образа героя. Режиссерское решение пьесы.

Практические занятия (41 ч): этюдный метод репетиций. Мизансценирование. Создание декорационного оформления. Разработка костюмов. Соединение пластики, музыки, декораций, костюмов, света, мизансцен.

1.4 Художник в театре.

Теоретические занятия (1 ч): художественный образ спектакля. Художник в театре. Роль художественного оформления спектакля. Бутафория, реквизит спектакля.

Практические занятия (7 ч): создание образа спектакля. Оформление эскиза. Изготовление бутафории и поиск реквизита.

1.5 Гример.

Теоретические занятия (1 ч): история создания грима. Виды грима. Изучение своего лица. Скелетирование лица. Нанесение тона, теней, бликов.

Практические занятия (7 ч): грим молодого лица. Грим пожилого лица. Грим животного. Карнавальный грим.

1.6 Музыкант.

Теоретические занятия (1 ч): роль музыки в спектакле. Выдающиеся композиторы. Жанры музыки.

Практические занятия (3 ч): музыкальный подбор к каждому событию пьесы. Разработка музыкальной партитуры спектакля.

1.7 Хореограф.

Теоретические занятия (1 ч): история создания танца. Танцевальные эпохи.

Практические занятия (3 ч): работа над пластикой тела. Постановка хореографических номеров для спектакля.

1.8 Зрители.

Теоретические занятия (2 ч): понятие «Зритель» и его роль в театре. Организация зрителя. Зрительная дисциплина. Зритель – необходимый компонент спектакля.

1.9 Технические профессии в театре.

Теоретические занятия (2 ч): художник по звуку. Художник по свету. Бутафор. Реквизитор. Монтировщик декораций. Роли всех профессий в театре для создания спектакля.

1.10. Репетиция и постановка спектакля.

Теоретические занятия (2 ч): жанр пьесы и его особенность исполнения. Сверхзадача персонажа. Сверхзадача актера.

Практические занятия (27 ч): придумывается сценический ход пьесы, декорационное, световое, музыкальное оформление. Готовится реквизит. Анализируется пьеса, разбирается по событиям и уточняются ПО. Обговариваются образы, уточняются характеры персонажей.

Раздел 2. Сценическая речь

2.1 Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Теоретические занятия (1 ч): соединение активного реберно-диафрагматического выдоха со звучанием. Голосовые регистры и их развитие.

Практические занятия (8 ч): упражнения: дикционные упражнения на развитие артикуляции и дикции, упражнения на развитие дыхания.

2.2 Дикционные упражнения.

Теоретические занятия (1 ч): посыл голоса. Опора голоса. Взрывные согласные, трудные пучки согласных. 3 скорости эстафеты скороговорок с разными подтекстами.

Практические занятия (8 ч): упражнения на посыл голоса и опору. Скороговорки.

2.3 Работа с текстом.

Теоретические занятия (2 ч): логика литературного произведения. Подтекст. Сверхзадача.

Практические занятия (16 ч): читка литературных произведений. Действенный анализ произведения. Определение сверхзадачи. Определение образа. Вскрытие подтекста.

Важным аспектом реализации программы является сочетание первого и второго разделов в рамках каждого года. Поскольку сценическая речь является неотъемлемым элементом актерского мастерства, один час из второго раздела реализуется параллельно с первым разделом. Данный вид распределения тем наглядно отражен в календарно-тематическом планировании.

По окончании второго года обучающиеся будут *знать*:

- основы этики артиста, основы этики зрителя;
- театральные жанры;
- значимость театра как особого вида искусства в культурной жизни общества;

уметь:

- оценивать произведения разных видов искусств;

- расширять кругозор в области театрального искусства России;
- применять знания теории театрального искусства;

владеть:

- техникой речи;
- словом на сцене и в жизни;
- актерскими приемами.

Организационный раздел

Календарно-тематический план

1 год обучения

№ п/ п	Учебная неделя	Тематические разделы, темы занятий	Кол-во часов			Форма занятия	Форма контроля/ аттестации
			Всего	Теория	Практика		
I. Актерское мастерство», II. Сценическая речь»							
1.	1	1.1. Введение. Театральная лексика.	2	2		Беседа	Опрос
2.	1	1.2. Освобождение мышц.	2	1		Беседа	Опрос
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная гимнастика.		1			
3.	2	1.2. Освобождение мышц.	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
4.	2	1.3. Принцип действия	2		1		
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная гимнастика.			1		
5.	3	1.3. Принцип действия	2		2		
6.	3	1.3. Принцип действия	2		1		
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная гимнастика.			1		
7.	4	1.4. Магическое «если бы». Предлагаемые обстоятельства.	2	1	1	Беседа	Опрос
8.	4	1.4. Магическое «если бы». Предлагаемые обстоятельства.	2		1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная гимнастика.			1		
9.	5	1.4. Магическое «если бы». Предлагаемые обстоятельства.	2		1	Беседа	Опрос
		1.5. Воображение		1			
10.	5	1.5. Воображение	2		1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная гимнастика.			1		
11.	6	1.5. Воображение	2		2		
12.	6	1.6. Сценическое внимание	2	1		Беседа	Опрос
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная гимнастика.			1		
13.	7	1.6. Сценическое внимание	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
14.	7	1.6. Сценическое внимание	2		1		
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная гимнастика.			1		
15.	8	1.7. Чувство правды, логика и последовательность	2	1	1	Беседа /Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение Опрос
16.	8	1.7. Чувство правды, логика и последовательность	2		1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная гимнастика.			1		
17.	9	1.8. Сценическая наивность	2	1		Беседа	Наблюдение
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой,			1	Учебно-	Опрос

		артикуляционная гимнастика.				тренировочное занятие	
18.	9	1.8. Сценическая наивность	2		1		
		1.9. Эмоциональная память		1			
19.	10	1.9. Эмоциональная память	2		1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная гимнастика.			1		
20.	10	1.9. Эмоциональная память	2		2		
21.	11	1.10. Общение	2	1		Беседа	Наблюдение Опрос
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная гимнастика.			1	Учебно-тренировочное занятие	
22.	11	1.10. Общение	2		2		Наблюдение
23.	12	1.10. Общение	2		1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная гимнастика.			1		
24.	12	1.11. Характерность	2	1	1	Беседа	Наблюдение Опрос
25.	13	1.11. Характерность	2		1	Учебно-тренировочное занятие	
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная гимнастика.			1		
26.	13	1.11. Характерность	2		1	Самостоятельная работа	Проверочная работа
		1.12. Пластика			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
27.	14	1.12. Пластика	2		1		Учебно-тренировочное занятие
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная гимнастика.			1		
28.	14	1.12 Пластика	2		2	Беседа	Наблюдение Опрос
29.	15	1.13. Темпо-ритм	2	1			
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная гимнастика.			1	Учебно-тренировочное занятие	
30.	15	1.13. Темпо-ритм	2		2	Беседа	Опрос
31.	16	1.13. Темпо-ритм	2		1	Беседа	Наблюдение Опрос
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная гимнастика.			1	Учебно-тренировочное занятие	
32.	16	1.14. Репетиции новогодних представлений	2	1	1	Учебно-репетиционное занятие	Наблюдение
33.	17	1.14. Репетиции новогодних представлений	2		1		
		2.1.Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная гимнастика.			1		
34.	17	1.14. Репетиции новогодних представлений	2		2		
35.	18	1.15. Постановка этюдов	2		1	Учебно-репетиционное занятие	Наблюдение
		2.2 Дикционные упражнения		1		Беседа	Опрос
36.	18	1.15. Постановка этюдов	2		2	Учебно-репетиционное занятие	Наблюдение
37.	19	1.15. Постановка этюдов	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		
38.	19	1.15. Постановка этюдов	2		2		
39.	20	1.15. Постановка этюдов	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		
40.	20	1.15. Постановка этюдов	2		2		
41.	21	1.15. Постановка этюдов	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		

42.	21	1.15. Постановка этюдов	2		2		
43.	22	1.15. Постановка этюдов	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			2		
44.	22	1.15. Постановка этюдов	2		2		
45.	23	1.15. Постановка этюдов	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		
46.	23	1.15. Постановка этюдов	2		2		
47.	24	1.15. Постановка этюдов	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		
48.	24	1.15. Постановка этюдов	2		1	Концертное выступление	Просмотр
		1.16.Постановка итогового спектакля			1		
49.	25	1.16.Постановка итогового спектакля	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		
50.	25	1.16.Постановка итогового спектакля	2		2		
51.	26	1.16.Постановка итогового спектакля	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		
52.	26	1.16.Постановка итогового спектакля	2		2		
53.	27	1.16.Постановка итогового спектакля	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		
54.	27	1.16.Постановка итогового спектакля	2		2		
55.	28	1.16.Постановка итогового спектакля	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		
56.	28	1.16.Постановка итогового спектакля	2		2		
57.	29	1.16.Постановка итогового спектакля	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		
58.	29	1.16.Постановка итогового спектакля	2		2		
59.	30	1.16.Постановка итогового спектакля	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		
60.	30	1.16.Постановка итогового спектакля	2		2		
61.	31	1.16.Постановка итогового спектакля	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		
62.	31	1.16.Постановка итогового спектакля	2		2		
63.	32	1.16.Постановка итогового спектакля	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		
64.	32	1.16.Постановка итогового спектакля	2		2		
65.	33	1.16.Постановка итогового спектакля	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		
66.	33	1.16.Постановка итогового спектакля	2		2		
67.	34	1.16.Постановка итогового спектакля	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		
68.	34	1.16.Постановка итогового спектакля	2		2		
69.	35	1.16.Постановка итогового спектакля	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		
70.	35	1.16.Постановка итогового спектакля	2		2		
71.	36	1.16.Постановка итогового спектакля	2		1		
		2.2 Дикционные упражнения			1		
72.	36	1.16.Постановка итогового спектакля	2		2	Спектакль	Просмотр
Итого:			144	16	128		

№ п/п	Учебная неделя	Тематические разделы, темы занятий	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля/ аттестации
			Всего	Теория	Практика		
I Актерское мастерство» II Сценическая речь»							
1	1	1.1. Мизансцена	2	1	1	Беседа/ Учебно-репетиционное занятие	Опрос Наблюдение
2	1	1.1. Мизансцена	2		1		
		2.1. Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная и голосовая гимнастики.		1	Беседа		
3	2	1.1. Мизансцена	2		1	Учебно-репетиционное занятие	
		1.2. Сверхзадача сквозного действия		1	Беседа		
4	2	1.2. Сверхзадача сквозного действия	2		1	Учебно-репетиционное занятие	
		2.1. Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная и голосовая гимнастики.			1		
5	3	1.2. Сверхзадача сквозного действия	2		2		
6	3	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2	1		Беседа/ Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
		2.1. Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная и голосовая гимнастики.			1		
7	4	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		2	Учебно-репетиционное занятие	Наблюдение
8	4	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.1. Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная и голосовая гимнастики.			1		
9	5	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
10	5	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.1. Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная и голосовая гимнастики.			1		
11	6	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
12	6	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.1. Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная и голосовая гимнастики.			1		
13	7	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
14	7	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.1. Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная и голосовая гимнастики.			1		
15	8	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
16	8	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.1. Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная и голосовая гимнастики.			1		
17	9	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
18	9	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.1. Дыхательная гимнастика Л.Н. Стрельниковой, артикуляционная и голосовая гимнастики.			1		
19	10	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		2		

20	10	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.2. Дикционные упражнения		1			
21	11	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		2	Учебно-репетиционное занятие	Наблюдение
22	11	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.2. Дикционные упражнения			1		
23	12	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
24	12	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.2. Дикционные упражнения			1		
25	13	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
26	13	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.2. Дикционные упражнения			1		
27	14	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
28	14	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.2. Дикционные упражнения			1		
29	15	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
30	15	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.2. Дикционные упражнения			1		
31	16	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
32	16	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.2. Дикционные упражнения			1		
33	17	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
34	17	1.3. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.2. Дикционные упражнения			1		
35	18	1.4. Художник в театре	2	1	1	Беседа	Опрос
36	18	1.4. Художник в театре	2		1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
		2.2. Дикционные упражнения			1		
37	19	1.4. Художник в театре	2		2		
38	19	1.4. Художник в театре	2		1	Беседа	Опрос
		2.3. Работа с текстом		1			
39	20	1.4. Художник в театре	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
40	20	1.5. Гример	2		1		
		2.3. Работа с текстом		1		Беседа	Опрос
41	21	1.5. Гример	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
42	21	1.5. Гример	2		1		
		2.3. Работа с текстом			1		
43	22	1.5. Гример	2		2		
44	22	1.5. Гример	2		1		
		2.3. Работа с текстом			1		
45	23	1.5. Гример	2		1		
		1.6. Музыкант		1			
46	23	1.6. Музыкант	2		1		
		2.3. Работа с текстом			1		
47	24	1.6. Музыкант	2		2		
48	24	1.7. Хореограф	2		1		
		2.3. Работа с текстом			1		
49	25	1.7. Хореограф	2	2			
50	25	1.7. Хореограф	2		1		
		2.3. Работа с текстом			1		
51	26	1.8. Зрители	2	2		Беседа	Опрос
52	26	1.9. Технические профессии в театре	2	1		Беседа	Опрос

		2.3. Работа с текстом			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
53	27	1.9. Технические профессии в театре	2	1		Беседа	Опрос
		1.10. Репетиция и постановка спектакля		1			
54	27	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2	1		Учебно-репетиционное занятие	Наблюдение
		2.3. Работа с текстом			1		
55	28	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
56	28	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.3. Работа с текстом			1		
57	29	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
58	29	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.3. Работа с текстом			1		
59	30	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
60	30	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.3. Работа с текстом			1		
61	31	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
62	31	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.3. Работа с текстом			1		
63	32	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
64	32	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.3. Работа с текстом			1		
65	33	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
66	33	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.3. Работа с текстом			1		
67	34	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
68	34	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.3. Работа с текстом			1		
69	35	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
70	35	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		1		
		2.3. Работа с текстом			1		
71	36	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		2		
72	36	1.10. Репетиция и постановка спектакля	2		1	Спектакль	Просмотр
		2.3. Работа с текстом			1		
Итого:			144	17	127		

Организационно-педагогические особенности реализации программы

Для реализации программы используется групповая форма занятий – 2 раза в неделю, для каждой группы обучающихся, продолжительность занятия 2 часа, , из них 3 часа актерского мастерства и 1 час сценической речи. Индивидуальные занятия (1 занятие в неделю) предназначены для дифференцированной работы с обучающимися.

Модифицируя программу, задача педагога заключалась в том, чтобы обучающиеся не просто ставили спектакли и играли роли, не просто ходили в театр, а чтобы при этом происходило постижение гармонии и красоты окружающего их мира. Каждый обучающийся в ходе занятий получал знания, как с помощью театральных навыков можно выстраивать общение с миром, социумом. Этика театрального искусства даст выработать в каждом

обучающемся моральный облик гражданина и научит сознательно выполнять свою роль в жизни.

Метод работы педагога по программе опирается на театральную школу великого русского режиссера и педагога, основателя Московского художественного театра и создателя системы воспитания актёра как человека и профессионала К. С. Станиславского.

Цель этой системы – помочь актёру воплотить на сцене «жизнь человеческого духа» роли через живые, художественно правдивые образы. Основной постулат этой системы: «я, через него (персонаж) в предлагаемых обстоятельствах». Значение системы Станиславского в том, что она опирается на объективные законы физической и духовной природы человека. Эта система применима и для воспитанников КГБОУ «Красноярский кадетский корпус имени А.И. Лебедея» и воспитанницы КГБОУ «Красноярская Мариинская женская гимназия-интернат», так как несёт в себе общечеловеческие ценности (этика, дисциплина, умение сопереживать и пр.) и наиболее полно соответствует целям и задачам современной педагогики. Именно поэтому она положена в основу данной программы.

На первом году обучения педагог стремится выявить способность учеников к сотрудничеству и сотворчеству, интерес к театральному обучению, поэтому все усилия направлены на создание работоспособного творческого коллектива. Основная задача на этот период – помочь обучающимся снять приобретенные зажимы, разбудить их познавательный интерес, помочь сформировать собственное отношение к занятиям, выработать навыки работы в группе и, главное, – научить их получать удовольствие от работы – собственной и своих партнеров по сцене.

Основные формы занятий:

1. Тренинг – выполнение упражнений, этюдов и их анализ, в интерактивной форме, имеют творческий характер. Они зачастую вариативны и лабильны, всегда подбираются исходя из проблем репетиционной работы, учитывая индивидуальные особенности обучающихся.

2. Учебно-тренировочное занятие – разбор и изучение теоретического материала, репетиции приемов и навыков аккомпанемента на инструменте.

3. Беседа – подготовленный педагогом диалог обучающимся на заданную тему, активный метод умственного воспитания.

4. Учебно-репетиционное занятие – подготовка к публичному выступлению.

При проведении практических занятий педагогом используется словесный метод обучения, метод показа и в редких случаях метод показа.

На первом году обучения занятия строятся по принципу «от простого к сложному». Задания постепенно усложняются, следовательно, и способности у ребят развиваются и совершенствуются. Необходимо отметить: здесь требуется индивидуальный подход. Обучающемуся, в зависимости от их индивидуальных качеств, могут быть даны разные задания. При этом любое достижение обучающегося педагог отмечает как его индивидуальную победу.

Автором программы были разработаны тренинги, которые проводятся с обучающимися для совершенствования речевых навыков (Приложение 1), развития эмоциональной памяти через тактильные ощущения (Приложение 2), снятия физических и психологических зажимов (Приложение 3).

В программу первого года обучения входят и занятия по сценической речи, где дети обучаются артикуляционной гимнастике Л.Н. Стрельниковой. Гимнастика имеет отличительную особенность: «вдох делают при сжатии грудной клетки и продолжают то же самое при звуковых упражнениях, чем создают оптимальные условия фонации».

Перечень заболеваний, при которых эта гимнастика эффективна: бронхиальная астма, хроническая форма пневмонии, ринита и гайморита, грипп, заикание, болезни голосового аппарата.

Таким образом, обучающиеся имеют возможность оздоровления; программа пропагандирует и помогает вести здоровый образ жизни, развивает систематически профилактики и коррекции здоровья.

На втором году обучения педагог применяет метод индивидуально-группового тренажа; в этом случае на занятиях постоянно присутствует зритель (вторая половина группы или группа другого года обучения), наблюдающий за исполнением учеником упражнений и этюдов. Этюд – не отдельное задание, он органически вырастает из упражнения: это небольшая сценка, эпизод из жизни, содержащий в себе определенное событие, происшествие. И, как любое событие, он имеет экспозицию (что было до начала конфликта), развитие, кульминацию, развязку действий и финал. Наличие конфликта, возникающего только при взаимодействии 2-х или нескольких лиц, в этюде обязательно.

Таким образом, обучающиеся привыкают решать сложнейшую задачу органического существования на сцене в присутствии зрителя.

На втором году обучения актерскому мастерству педагог может применить метод, согласно которому хорошо успевающие ребята обучают тому, что знают сами, менее подготовленных (разумеется под наблюдением педагога). Благодаря этому у обучающихся быстро развиваются коллективизм и ответственность. Здесь хорошо использовать прием сопоставления, основанный на принципе «Истина познается в сравнении». Он побуждает к обсуждению, оценке, предупреждает формальное копирование, подражательство и учит детей сопоставлять особенности исполнения этюдов и упражнений 2-х и более учащихся. Используя этот метод, педагог создает атмосферу здорового состязания среди учащихся.

На втором году обучения в занятия по сценической речи включают обязательную дыхательную гимнастику Л.Н. Стрельниковой, артикуляционную гимнастику, голосовые упражнения, т.е. систематический тренинг под контролем педагога.

Педагог ежемесячно проводит беседы о правилах поведения на сценической площадке, беседы по технике безопасности при работе с электроприборами (магнитофон, фонари, электрощипцы и т.д.), разъяснительную работу о правилах дорожного движения и правилах

поведения на улице (если обучающиеся идут на экскурсию). Весь инструктаж по технике безопасности регистрируется в журнале.

Формами текущего контроля являются наблюдение, беседа, самостоятельная работа – данный вид контроля позволяет педагогу отслеживать освоение знаний, умений и навыков обучающихся, а также их глубину и прочность. Данный контроль позволяет вовремя выявить пробелы в знаниях обучающегося и оказать ему помощь в усвоении программного материала.

Формой итоговой аттестации (по завершению срока реализации программы) является спектакль, который соединяет в себе речь, пластику, действие – данная форма позволяет обучающемуся проявить себя и свои полученные знания за весь период обучения.

Оценка достижения планируемых образовательных результатов

Текущий контроль образовательных результатов обучающихся осуществляется на каждом занятии, с целью оценки усвоения учащимися пройденного материала. Формой контроля является наблюдение, опрос и беседа. Текущий контроль проводится для всех обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении первого учебного года и выявляет уровень освоения практических умений и навыков обучающимися по программе.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце второго года обучения и показывает соотношение планируемых и реальных результатов освоения программы учащимися. Формой промежуточной и итоговой аттестации является спектакль.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в форме самостоятельной работы. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме представления.

Система оценки в рамках итоговой аттестации предполагает трехбалльную шкалу оценок по уровням освоения программы: базовый, повышенный, высокий.

Основные критерии оценочной деятельности

1. Теоретические знания по основным разделам программы («Основы актёрского мастерства», «Постановка новогоднего представления», «Постановка итогового спектакля», «Создатели спектакля»):

- овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой – базовый;
- объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ – повышенный;
- освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период – высокий.

2. Владение литературной, театральной терминологией (5 основных событий, актерская задача, сквозное действие, кулисы, задник и т.д.):

- знает отдельные специальные термины, употребляет их редко – базовый;

- сочетает специальную терминологию с бытовой – повышенный;
- специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием – высокий.

3. Творческие навыки (работа над ролью, четкое произношение текста, постановка актерской задачи, работа с партнером):

- в основном, выполняет задания на основе образца – базовый;
- видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога – повышенный;
- выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно – высокий.

4. Подбор и работа со специальной литературой (теория о театре, методики режиссеров, подбор скороговорок для сценической речи, тексты для речевого тренинга):

- испытывает серьезные затруднения при выборе и работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога – базовый;
- работает с литературой с помощью педагога или родителей – повышенный;
- работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей – высокий.

5. Умение слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей (адекватность восприятия информации, идущей от педагога):

- испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию – базовый;
- слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании, контроле, иногда принимает во внимание мнение других – повышенный;
- сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других – высокий.

6. Навыки выступления перед аудиторией (свобода владения и подачи ребенком подготовленного материала):

- испытывает серьезные затруднения при подготовке и подаче информации – базовый;
- готовит информацию и выступает перед аудиторией при поддержке педагога – повышенный;
- самостоятельно готовит информацию, охотно выступает перед аудиторией, свободно владеет и подает информацию – высокий.

7. Организация своего рабочего места (способность самостоятельно организовывать свое рабочее место к деятельности и убирать за собой):

- испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога – базовый;
- организует рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога – повышенный;
- самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой – высокий.

8. Умение участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения (самостоятельность в дискуссии, логика в построении доказательств по актерской задаче, сквозному действию героя):

- испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии, необходимости предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога;
- участвует в дискуссии, защищает свое мнение при поддержке педагога;
- самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения.

9. Соблюдение в процессе деятельности правил безопасности (соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям):

- овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой;
- объем усвоенных навыков составляет более $\frac{1}{2}$;
- освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период, и всегда соблюдает требования охраны труда в процессе работы.

Условия реализации программы

Информационно-методические условия:

Рекомендуемые методические материалы для обучающихся:

1. Вархолов Ф. М. Грим. - М.: 2005.
2. Васильева Т. И. Упражнения по дикции (согласные звуки). Учебное пособие по курсу «Сценическая речь». - М.: ГИТИС, 2004.
3. Генералова И.А. Мастерская чувств. – М., 2006.
4. К.С. Станиславский. Собрание сочинений. М. «Искусство» 1951.
5. Козлянинова И. П. Орфоэпия в театральной школе. Учебное пособие для театральных и культурно-просветительных училищ. - М.: Просвещение, 2003.
6. М.И.Кнебель «Поэзия педагогики» М. ВТО 1976.
7. Невский Л. А. Ступени мастерства. - М.: Искусство, 2005.
8. Петрова А. Н. Сценическая речь. - М.: 2002.
9. Рубина Ю. Театральная самодеятельность школьников.- М.: Просвещение, 1994.
10. Шильгави В.П. Начнем с игры. - М.: Просвещение, 1994.
11. Школьников С. Основы сценического грима. - Минск: Высшая школа, 2004.
12. Э.П.Гааз, Л.К.Маслова, С.В.Клубков «Я вхожу в мир искусств» №6 2001.
13. Эфрос А.В. Репетиция-Любовь моя. - М.: 2001.

Список рекомендуемых авторов для постановок спектакля:

1. Пушкин А.С.

2. Чехов А.П.
3. Астафьев В.П.
4. Гоголь Н.В.
5. Пастернак Б.
6. Салтыков-Щедрин М.
7. Островский А.Н.
8. Грин А.
9. Золя Э.
10. Погорельский А.

Список пьес для постановки спектакля:

1. Белов С. Куваев С. «Переворот на планете кукол»
2. Голубецкий Д. «Волшебная лампа Аладдина»
3. Духанина Л. «Клад для госпожи Стюкс»
4. Маршак С. «Двенадцать месяцев»
5. Маяковский В. «Клоп»
6. Филатов Л. «Про Федота-стрельца, удалого молодца»
7. Пушкин А. «Маленькие трагедии»
8. Шварц Е. «Снежная королева», «Сказка о потерянном времени»
9. Островский А. «Снегурочка» и другие.

Кадровые условия:

В реализации программы участвует педагог дополнительного образования: Сивова О.В.

Материально-технические условия:

Для реализации программы необходимы учебная аудитория со сценическим пространством (кулисы, занавес, задник), гримерная аудитория со свободным доступом к дидактическому материалу, в аудитории должен быть свободный доступ к музыкальному и световому оснащению.

Для успешной реализации программы необходим дидактический материал: портреты выдающихся режиссеров, схемы нанесения грима, эскизы декорационного оформления спектаклей, костюмов.

Голосо-речевой тренинг

Задачи голосо-речевого тренинга:

- раскрепощение физического аппарата;
- снятие мускульных зажимов;
- развить правильную работу дыхательного, артикуляционного аппарата.

Возраст детей: 11-17 лет.

Тип занятия – комбинированный.

1. РЕЛАКСАЦИЯ

Релаксация – это снижение тонуса скелетной мускулатуры, то есть расслабление.

Для начала проверим осанку. Полное дыхание возможно только при правильной осанке – голова держится прямо, плечи слегка опущены и отведены назад, спина прямая, - и при возможно полной свободе мышц.

Главным принципом на снятие мышечных зажимов является как раз напряжение мышц с их последующим расслаблением.

Цель упражнений: снятие мышечных зажимов.

«*Марионетка*». Тело находится в расслабленном состоянии. Стоим ровно и мысленно себе говорим «Левый локоть», после этих слов поднимаем левый локоть, ну и так далее. Напрягаем поэтапно мышцы рук, затем мышцы головы (в т.ч. язык), шею, плечи, грудь, живот, поясница, ягодицы, бедра, голени, пальцы ног. Когда вы действительно устали, предполагаем, что появляется кто-то, кто обрезает «нитки» и тогда падаем на пол. Но не падайте полностью, нужно остаться на ногах, то есть падает только верхняя часть тела. Позвоночник склонился – это положение «висячего покоя»: голова повисла, руки болтаются. Ноги расслабляем до состояния, достаточного для поддержания висящего тела. На разное количество счетов поднимаемся вверх. Нужно быть максимально свободным.

«*Железный человек*». Необходимо полностью напрячь все мышцы в теле. Сделать это нужно так, чтобы посторонний человек мог взять и передвинуть вас с места на другое место. С помощью этого упражнения можно почувствовать разницу между полным напряжением и полным расслаблением мышц. Делаем «сброс». Немножко попрыгайте. Необходимо полностью расслабить свое тело. Выполняя это упражнение проговариваем любое стихотворение и стараемся делать это так, чтобы голос не дрожал.

2. ДЫХАНИЕ

Дыхательная система дает энергию, необходимую для голосообразования. Механизм вдоха и выдоха срабатывает "автоматически", но дыханием можно управлять и произвольно. В результате систематического и частого повторения дыхательных упражнений они становятся условным раздражителем для коры головного мозга и могут изменить характер дыхания,

его ритм, глубину и пр.

Особое значение имеет процесс дыхания в связи с голосовой и речевой деятельностью человека, это один из самых существенных и важных элементов воспитания речевого голоса и правильного произношения звуков речи. От того, как дышит актер, т. е. как он умеет пользоваться своим дыханием, зависят красота, сила и легкость голоса, музыкальность и мелодичность его речи.

Начинаем с массажа.

Массаж органов брюшной полости служит подготовкой мышц живота и нервной системы к дальнейшей тренировочной работе путем воздействия через нервную систему солнечного сплетения на кровообращение лимфатической системы.

Круговыми движениями пальцами рук потираем три точки носа. Переходим к ушам, указательным и средним пальцем зажимаем слегка ухо и ведем руку к щеке, выполняем поочередно на каждое ухо и подключаем к этому повороты головы. Далее переходим к шеи, руками потираем сверху от лица вниз к груди, легкими не надавливающими движениями. Переходим к грудной клетке, пальцы сжимаем в кулак и растираем грудную клетку сверху вниз, делаем постукивания по спине. Повторяем все этапы по 8-10 раз.

Цель упражнений: выработка правильной рефлекторности речевого вдоха и выдоха с активизацией и ощущением работы мышц.

«Пахнет вкусно, пахнет гарью». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, спина прямая, плечи слегка назад. Носом делаем 3 форсированных вдоха и выдыхаем медленно через рот. Следим, чтобы плечи не поднимались, для этого можно положить ладони рук на плечи. Повторяем 4-5 раз. Далее медленно вдыхаем, через нос и медленно выдыхаем через рот. Повторяем 4-5 раз.

«Соппротивление». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Произвести медленный выдох с сопротивлением в губах, через маленькое отверстие между ними, добор воздуха через нос, 5-7 повторений. Далее усложняем, делаем тоже самое во время ходьбы. Выдох должен происходить без толчков, ровный, медленный.

«Бег». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Начинаем бежать на месте, делаем маленький вдох через нос и на выдохе говорим «один», далее делаем добор воздуха чуть больше, на выдохе говорим «два» и т. д. до пяти и обратно, за тем останавливаемся и произносим четверостишие любого стихотворения и вслушиваемся в свое звучание, голос не должен дрожать, произношение чистое.

3. ГОЛОСОВЕДЕНИЕ

Цель упражнений: выявление и закрепление индивидуального звучания каждого отдельного обучающегося.

«Баня». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, стопы расположены параллельно. Расслабляем корпус, т.е. все мышцы, кроме мышц ног. Опускаем тело вперед. Ноги прямые и в меру напряженные.

Представляем, что мы находимся в бане с очень приятным легким паром. Проверяем, достаточно ли расслаблены у нас руки, мышцы шеи. Затем представляем, что наши руки превратились в веники и начинаем похлопывать себя совершенно расслабленными кистями рук сначала по ногам, затем по животу, бокам, шее, плечам, рукам, затем по спине, обходя почки. Паримся тщательно, не пропуская ни сантиметра нашего тела. Во время упражнения лениво, с удовольствием постанываем на звук «М». Все время проверяем свободу шейных мышц. Длительность упражнения 2-4 минуты. При выполнении этого упражнения нужно следить за тем, что должны быть сомкнуты губы и разомкнуты зубы. Иначе если будет зажата челюсть упражнение будет выполнено не верно, соответственно ожидаемого результата не будет.

«Бамбук». Точно так же, как и в предыдущем упражнении, расслабить корпус, опустив его вниз. Ноги прямые и упругие. Умозрительно проследить весь свой позвоночник, представить себе, что каждый позвонок является одним звеном молодого и крепкого бамбука. Затем, поднимая позвонок за позвонком, начиная с копчика, представлять, как распрямляется наш бамбук, как он вырастает и прямой стрелой уходит в небо. По мере выпрямления, нужно посылать легкий стон в каждый позвонок. Не забывать про «яблоко во рту». Упражнение выполнено верно, если звук из глухого «утробного» постепенно, по мере прохождения вверх по позвоночнику, становится чистым и звучит финальной точкой точно в головном резонаторе.

«Резиновый баллон». Представим себе, что на уровне тазобедренного сустава на нас надет плавательный резиновый баллон. Он очень красивый, яркий и упругий. Наша задача, отталкивая его руками и животом, посылать в него звук «О». Отталкивать нужно его в разные стороны от тела. Не следует забывать, что звук должен быть тихим и ассоциативно располагаться на уровне живота. Кисти руки должны быть активными, не вялыми. Если упражнение выполняется правильно, то мы ощущаем вибрации в области низа живота и копчика.

«Маланья». Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, образуем купол во рту, губы сомкнуты, начинаем звучать сонорной буквой «М», далее из звука как бы вытекает слово «маланья», повторяем его не прерывно и посылаем этот звук вверх над головой, помогая себе ругами. Повторяем 4-6 раз.

«Мама мёду нам». Упражнение похоже на предыдущее, не меняя положения тела, делаем добор воздуха, так же начинаем звучать со звуком «М», далее проговариваем «Ммма-ммма, мммёду нннаммм», делая акцент только на сонорных звуках. Повторяем 5-7 раз.

«Пылесос». Упражнение направленно на настройку регистров.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, плечи назад, создаем купол во рту (горячая картошка), и отправляя звук в пол начинаем звучать с сонорным «М», звук исходит как бы из живота, помогая себе рукой отправляем звук не прерывно, далее поднимаем плавно руку к животу, а вместе с ней и звук, звучим на уровне живота, далее поднимаем руку на

уровне груди и т.д., до головы. С поднятием руки мы сокращаем купол во рту, таким образом звук из нижнего регистра переходит в головной, плавно, не колеблясь. 3-6 повторений.

«Грузинский Хор». Делим обучающихся на 3 регистра (головной, грудной, нижний). Головной регистр пропевает фразу «Пи-пи-ля-си-пу-па, ква-ква-ква-кварадже». Грудной регистр пропевает фразу «Дзумба- квелико – миколико- микадзе». Нижний регистр пропевает фразу «О-о-о север пу-па, пу-па..». Верхний регистр начинает, через 2 счета подключается грудной, через 2 счета нижний, все звучат 2-4 минуты.

«Этажи». Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, плечи назад. Мысленно представляем 10 этажей. Начинаем с первого этажа, помагая рукой (указывая ладонью этаж), берем добор воздуха, начинаем с нижнего регистра проговариваем: «первый этаж», «второй этаж» и т.д., поднимаясь на каждый последующий этаж меняем тембр голоса все выше, выше и выше. Повторять упражнение 2-4 раза.

«Таблица». Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, плечи назад. Представляем перед собой таблицу согласных звуков: «И-Э-А-О-У-Ы», пропеваем эти согласные, из одной буквы выливается вторая, непрерывно. Повторить 5-7 раз.

«Активность». Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, плечи назад. Прочитайте текст, меняя в зависимости от содержания силу голоса (от тихого до дромкого):

Была тишина, тишина, тишина.

Вдруг грохотом грома сменилась она!

И вот уже дождик тихонько — ты слышишь? —

Закрапал, закрапал, закрапал по крыше.

Наверно, сейчас барабанить он станет.

Уже барабанит! Уже барабанит!

Скажи погромче слово «гром» -

Грохочет слово, словно гром!

Я сижу и слушаю, не дыша,

Шорох шуршащего камыша.

Камышинки шепчутся:

— Ши, ши, ши!

— Что вы тихо шепчете, камыши?

Разве так шушукаться хорошо?

А в ответ шуршание:

— Шо, шо, шо!

— С вами я шушукаться не хочу!

Я спою над речкой и спляшу,

Даже разрешения не спрошу!

Я спляшу у самого камыша!

Камышинки шепчутся:

— Ша, ша, ша...

Словно просят шепотом:

— Не пляши!..
 До чего пугливые камыши!
 Гром грохочет — бух! Трах!
 Словно горы рушит.
 Тишина в испуге — ах! —
 Затыкает уши.

Лейся, лейся, дождик, дождик! Я хочу расти, расти!
 Я не сахар! Я не коржик! Не боюсь я сырости!

Иду вперед (тирлим-бом-бом) —
 И снег идет (тирлим-бом-бом),
 Хоть нам совсем, совсем не по дороге!
 Но только вот (тирлим-бом-бом)
 Скажите, от — (тирлим-бом-бом),
 Скажите, от — чего так зябнут ноги?

«Снежок». Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, плечи назад. Представляем, что у нас в руке снежок и выбрасываем его далеко вперед со звуками И-Э-А-О-У-Ы. после каждой буквы делаем добор воздуха. 4-6 повторений. Далее усложняем задачу, делаем один большой добор воздуха и распределяем его на все выбросы звука.

4. ДИКЦИЯ И АРТИКУЛЯЦИЯ

Есть и еще одно качество речи, неотъемлемое для людей "речевых профессий", — это хорошая дикция. Хорошая дикция означает четкость, ясность произнесения слов и фраз, безукоризненность звучания каждого гласного и согласного. Чистота дикции помогает чтецу и актеру выразительно и точно доносить свои мысли до слушателя. Неясность дикции, наличие какого-либо недостатка (картавость, шепелявость и т. п.) отвлекают внимание слушателей от содержания речи

Цель упражнений: улучшить четкость произношения, научиться произносить слова, не пропуская не одну букву, произносить окончания слов полностью, без проглатывания.

Провести надавливающий и сдвигающий массаж лица от корней волос до шеи собственными пальцами. Провести поколачивающий массаж лица кончиками пальцев от корней волос до шеи.

«Трубочка- улыбочка». Растянуть губы в широкую улыбку, удерживая положение в течение 10 секунд. Две вариации упражнения — когда зубы видны и когда нет. Вытянуть губы вперед в виде трубочки. Задержать положение 10 секунд. Также два вида исполнения с плотно сомкнутыми губами и с видимостью зубов в получившемся отверстии.

«Поцелуй себя поцелуй соседа». Вытянуть губы вперед в виде трубочки. Задержать положение на 5 секунд и причмокнуть, как будто кого то целуем, далее притягиваем губу к губе сжимаем, напрягаем в течение 5 секунд и резко расслабляем, чередуем 5-8 раз. После этого упражнения губы должны начать

гореть, значит упражнение выполнено верно.

«*Чередование*». Чередовать движения верхней и нижней губы: верхнюю губу поднять (открыть верхние зубы); нижнюю губу опустить (открыть нижние зубы); верхнюю губу опустить (закрыть верхние зубы); нижнюю губу поднять (закрыть нижние зубы). Во время этих движений челюсть свободна, зубы не сжаты. Повторять 5-7 раз.

«*Для языка*». Исходное положение: рот широко открыт; язык лежит плоско, с небольшим углублением в спинке; кончик его слегка касается нижних передних зубов, корень опущен, как бы в момент зевка. Высунуть язык как можно больше из рта, а затем втягивать как можно глубже, так, чтобы образовался лишь мышечный комок, кончик языка стал незаметным. Затем язык возвращается в исходное положение. Повторять 5-7 раз.

«*Жало-лопата*». Исходное положение: рот закрыт. Поочередно высовывать язык то "лопатой", то "жалом". Повторять 10-15 раз.

«*Надутые щеки*». Исходное положение: рот закрыт. Надуваем щеки как можно сильнее, воздух внутри рта «перекатывают» по кругу в течение минимум 5 минут. Далее усложняем, надуваем щеки и надавливающими движениями рук пытаемся вытолкнуть этот воздух, щеки создают сопротивление. Повторять 5-7 раз.

«*Взрыв*». Произнесение конечных согласных. Упражнение выполняется с голосом, конечные согласные нужно произносить активно и четко: БУ-БУ-БУ-БУ-БУПП! БА-БА-БА-БА- БАПП! По этому принципу чередуют все парные согласные с каждой из гласных, в конце должен отчетливо слышаться «взрыв».

«*Сложные сочетания*». Произнесение трудных буквенных сочетаний. Прорабатываем такие сочетания как ЛРА, ЛРЯ, ЛРУ, ЛРЮ, ЧРА, ШРА, РЛО, МФО, РЛИ, МФЕ. Звуки можно комбинировать как угодно, например, в сочетании ДРДА-ДРДЯ заменяют [р] на любой другой согласный звук, например, ДЛДА. Все звуки нужно произносить четко, [р] должен отчетливо вибрировать.

«*Звуковой ряд*». Произносить непрерывно на одном вдохе каждый звуковой ряд. Повторять по 5-7 раз каждый ряд. Примеры звуковых рядов:

ПТА-ПТО-ПТУ-ПТЭ-ПТЫ-ПТИ.

ПТКА-ПТКО-ПТКУ-ПТКЭ-ПТКИ-ПТКЫ

КТА-КТО-КТУ-КТЭ-КТЫ-КТИ

ЗДРИ-ЗДРЭ-ЗДРА-ЗДРО-ЗДРУ-ЗДРЫ.

и т.д.

«*Скороговорки*». Произносим скороговорку медленно, вчитываясь в каждое слово и проговаривая каждый слог. Постепенно ускоряем темп произношения, звуки при этом артикулируем с преувеличением.

Длинные скороговорки разбиваем на части – так легче произносить и запоминать. После отработки артикуляции приступайте к медленному проговариванию скороговорки шепотом, при этом старайтесь, чтобы каждый звук был предельно четким и понятным.

После того, как скороговорка была произнесена шепотом, пробуем

выговорить ее громко, с каждым разом увеличивая скорость речи.

Обращаем внимание на смысл скороговорки, стараемся говорить с интонацией.

1. Расскажите про покупки! — Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки свои.

2. Рыла свинья белорыла, тупорыла; полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла.

3. Шли сорок мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, нашли по два гроша.

4. У ежа — ежата, у ужа — ужата.

5. Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.

6. Скороговорун скороговорил скоровыговаривал, что всех скороговорок не перескороговоришь не перескоровыговариваешь, но, заскороговорившись, vysкороговорил, что все скороговорки перескороговоришь, да не перескоровыговариваешь.

После речевого тренинга, можно переходить к работе над сценическим текстом.

Список литературы:

1. Станиславский К. С. Голос и речь. Темпоритм / Станиславский К. С. Собр. соч.: в 8 т. - М.: Искусство, 1955. - Т. 3.

2. Сценическая речь: Учебник / Под. ред. И. П. Козляниновой, И. Ю. Промтовой. - М.: ГИТИС, 1995.

3. Е. Ласкавая Сценическая речь: Методическое пособие. — М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), - 144 с

Тренинг «Развитие эмоциональной памяти»

Задачи:

- воспитание сознательного восприятия действий с привычными реальными и воображаемыми предметами;
- развитие периферийного внимания;
- становление многоплоскостного внимания;
- расширение границ органов восприятия;
- выработка правильного сценического, актерского самочувствия к реальным, а также воображаемым предметам.

Упражнение 1. «Смотрящие пальцы»

Тренируя осязательное восприятие, мы совершенствуем зрительную память, и двигательные механизмы рук. Осязание- это второе зрение.

Обучающиеся сидят в кругу. Закройте глаза. Проведите подушечками пальцев по своей одежде (штанам, футболке, блузке, обуви). Сделайте тоже самое с открытыми глазами, присматриваясь к тому, как вы водите пальцами по ткани, поймите какая она и снова повторите с закрытыми глазами. Теперь вы вспоминаете вид ткани, которую гладите. Важно уловить осязательное отличие одной ткани от другой.

Тожe самое повторить с тканью соседа, правого и левого, но уже сравнивая эти ткани и запоминая их фактуру только пальцами не открывая глаза. Важно понять какая она (приятная, шершавая, гладкая и т.д.).

Необходимо отметить, что чем легче вы будете касаться ткани, тем точнее будут ваши ощущения.

Упражнение 2. «Бери вещь»

Возьмите в руку вещь. Почувствуйте ее форму, вес, сопротивление. Почувствуйте «сжатие». Теперь уберите ее и почувствуйте ее в руках, вспомните все те ощущения, которые были, когда она была у вас в руках. Не помните? Возьмите еще раз. Даже если вы закроете глаза и возьмете ту же вещь, то руки ее узнают. Прислушайтесь к ним. Уловите вес, поймите- что это такое вес вещи в ваших руках. Уловите с какой силой вам приходится ее держать, что бы она не упала.

Теперь представьте, если бы эта вещь была уликой в преступном деле, что бы вы делали что бы ее запомнить? Как изучали? А как бы потом дома вспомнили вес и форму?

Упражнение 3. «Угадай предмет»

Обучающиеся завязывают глаза плотной тканью. Подносим разные предметы, и задача угадать их по осязанию и назвать эти предметы. Важно при выполнении этого задания не щупать и хватать предметы, а медленно и очень легкими движениями ощупывать предмет.

Упражнение 4. «Узнай товарища»

Обучающиеся завязывают глаза. Подносим разные пахнущие предметы, это могут быть: туалетная вода с одним запахом (клубники), перец (приправа), губная помада, лук и т.д. Запахи должны быть знакомые всем. Задача не открывая глаза и очень аккуратно и медленно вдыхать и представлять, что это за предмет или вещь.

Упражнение 5 «Физическое самочувствие»

Вспомните, например:

- как у вас болел зуб? Как вы при этом себя чувствуете и мучаетесь.

- как, где и чем порезали руку? Как обрабатывали рану и забинтовывали или заклеивали ее.

Случаев может быть много. Теперь идите на сцену и попробуйте соединить эти чувства в предлагаемых обстоятельствах. Например вам надо собраться на работу с разрезанной и забинтованной ладонью. Помогайте воспоминаниям- мысленной речью про себя. Вспоминайте все. Что вы делали тогда, старайтесь увидеть внутренним зрением, как можно больше конкретных деталей. Если вы выполните эти условия, память поможет телу вспомнить былое физическое самочувствие.

Домашнее задание: повторить дома выполненные задания и закрепить умения беспредметно вызывать физические ощущения.

Ожидаемые результаты после многократных повторений тренинга и усложнений этих упражнений, может быть изменение восприятия обучающегося, сознательное управление процессами внутреннего сценического самочувствия.

Тренинг «Снятие физических и психологических зажимов»

Задачи:

- развить способность правильно и безопасно расслаблять мышцы;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- выработать правильное сценическое самочувствие.

Обычно, этот блок ставят в самое начало репетиции, потому что занятия на раскрепощение одновременно разогревают мышцы. Благодаря им человек погружается в процесс, перестает нервничать и начинает контролировать собственное тело. Большинство из них основаны на расслаблении и снятии зажимов, как телесных, так и психологических. Зачем это нужно? Если вы когда-нибудь видели, как актриса на сцене падает в обморок, то, наверняка, у вас возникал вопрос, почему ей удастся не разбить затылок или не сломать плечо. Дело в том, что благодаря регулярным тренировкам тело становится пластичным и мягким, поэтому во время падения не ударяется об поверхность, а «сползает» на нее, не травмируясь.

Упражнение 1 «Пальма»

Обучающиеся должны встать прямо и сосредоточить свое внимание на левой руке, напрягая ее до возможного предела. Через несколько секунд нужно сбросить напряжение, а руку расслабить. Аналогичные упражнения нужно проделать с правой рукой, с обеими ногами, шеей, поясницей.

Упражнение 2 «Зажимы по кругу»

Участники идут по кругу и по команде педагога напрягают правую руку, правую ногу, левую руку, левую ногу, поясницу, обе ноги, все тело.

Напряжение в заданном участке тела должно быть сначала слабым и постепенно нарастать до предела. В состоянии предельного напряжения участники должны идти 15-20 секунд, потом по команде педагога нужно полностью сбросить напряжение, то есть расслабить напряженный участок тела целиком.

Упражнение 3 «Центр тяжести»

Для выполнения упражнения попробуйте определить, где у вас находится центр тяжести. Подвигайтесь, попрыгайте, поползайте, встаньте, сядьте. Потом представьте, что вы стали кошкой. Теперь вам надо найти центр тяжести тела кошки, то есть подвигаться как кошка. Где чувствуется центр тяжести кошки? А в каком месте находится центр тяжести птички, прыгающей по земле? Побудьте птичкой. Затем изобразите любых других животных. Затем представьте себя маленьким ребенком, копируйте его движения, но при этом не следует сковывать свои движения. Маленькие дети и животные являются самым лучшим примером отсутствия мышечных зажимов. Постарайтесь запомнить свои ощущения и чувство легкости, во время отсутствия зажимов.

Упражнение 4 «ЗЮ»

Исходное положение: стопы параллельны, колени слегка согнуты, таз расслаблен и слегка отодвинут назад. Позвольте верхней части тела наклониться вперед, пока не почувствуете вес тела на подушечках передних частей стоп. Вам может показаться, что вы сейчас упадете лицом вперед, но на самом деле, если потеряется равновесие, достаточно сделать шаг вперед. Равновесие не потеряется, если ваша голова находится на одной линии с телом.

Поднимите голову так, чтобы вы могли смотреть прямо перед собой. С целью уравнивания своего центра тяжести представьте себе, что несете на голове корзину. Подняв голову, позвольте вашей груди стать впалой, а животу расшириться так, чтобы ваше дыхание стало полным и глубоким. Позвольте земле поддерживать вас.

Поначалу такая позиция может казаться неудобной. Она даже может причинять боль во время растяжения напряженных мышц. Когда мышцы расслабляются, боль, в конце концов, стихает, это нужно просто терпеливо принять. Не нужно бояться, что боль усилится. Ее можно легко перенести, особенно если вы очень хотите, чтобы жизненная энергия свободно двигалась в вашем теле.

Когда колени расслаблены, мы стоим, полностью выпрямившись. Когда увеличивается стресс, вызванный физическим переутомлением или эмоциональными перегрузками, колени сгибаются для того, чтобы его амортизировать. Когда колени заблокированы (что мешает им амортизировать стресс), стресс концентрируется в нижней части спины, что вызывает наклон верхней части тела. Именно из этой позиции вы можете наиболее грациозно начинать движения. Разблокирование коленных суставов позволяет получить пружинящий шаг, который дает чувство заземления.

Оценочные материалы программы «Театральная студия»

Форма аттестации: *опрос*

№ п/п	ФИО обучающегося	Теоретические знания по основным разделам программы	Владение литературной, театральной терминологией	Подбор и работа со специальной литературой	Умение слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей	Умение участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения	Соблюдение в процессе деятельности правил безопасности	ИТОГ
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

Оценочные материалы программы «Театральная студия»Форма аттестации: *просмотр*

№ п/п	ФИО обучающегося	Навыки выступления перед аудиторией	Творческие навыки	Организация своего рабочего места	ИТОГ
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					