

Міністерство культури та інформаційної політики України
Державний науково-методичний центр
змісту культурно-мистецької освіти

«СХВАЛЕНО»

Науково-методичною радою
Державного науково-методичного центру
змісту культурно-мистецької освіти
Протокол № 2
від «01» липня 2022 р.

Типова навчальна програма з навчальної дисципліни
«ОСНОВИ СЦЕНІЧНОГО РУХУ»
середнього (базового) підрівня початкової мистецької освіти
з театрального мистецтва початкового професійного спрямування,
клас драматичного театру, клас музичного театру (мюзиклу)

Київ
2022

Типова навчальна програма з навчальної дисципліни «ОСНОВИ СЦЕНІЧНОГО РУХУ» середнього (базового) підрівня початкової мистецької освіти з театрального мистецтва початкового професійного спрямування, клас драматичного театру, клас музичного театру (мюзиклу). Київ, 2022. 18 с.

Укладачі: **Яник О. А.**, викладач вокально-театрального відділення Сокальської дитячої школи мистецтв ім. В. Матюка (Львівська обл.), спеціаліст вищої категорії, викладач-методист, *координатор групи*;

Кабанова І. Г., викладач відділу мистецтв Лисичанської дитячої школи мистецтв № 1 (Луганська обл.), спеціаліст вищої категорії, викладач-методист;

Лежанська О. В., викладач театрального відділення Хмельницької школи мистецтв, спеціаліст першої категорії;

Серебрянікова Г. І., викладач Мистецької театральної школи м. Одеси, спеціаліст другої категорії.

Рецензенти: **Гончаров О. П.**, викладач кафедри оперної підготовки та музичної режисури Національної музичної академії України імені П. І. Чайковського, заслужений артист України;

Никоненко Р. М., доцент кафедри мистецтв Київського університету культури, старший викладач кафедри режисури естради та масових видовищ Київського національного університету культури і мистецтв, кандидат мистецтвознавства.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Типова навчальна програма з навчальної дисципліни «**Основи сценічного руху**» (далі – типова навчальна програма) розроблена з урахуванням вимог до обсягу та результатів навчання, передбачених Типовою освітньою програмою середнього (базового) підрівня початкової мистецької освіти з театрального мистецтва початкового професійного спрямування, клас театру (наказ Міністерства культури України від 23.07.2019 № 562), містить загальний нормативний зміст, обсяг та результати навчання, окреслює рекомендовані підходи до планування й організації освітнього процесу.

Навчальна програма «**Основи сценічного руху**» сприяє засвоєнню знань та формуванню в учнів навичок зі сценічної пластики, вдосконаленню психофізичного апарату, розвитку акторської виразності через рух, витривалість та гнучкість тіла, рухову пам'ять, координацію, ритмічність.

Для безпечного проведення занять, враховуючи можливі ризики для здоров'я під час виконання вправ, перед початком навчання за цією дисципліною учень / учениця повинні пройти медогляд і отримати дозвіл від сімейного лікаря та вузькопрофільних спеціалістів (травматолога, хірурга, невропатолога). Викладач обов'язково ознайомлює здобувачів освіти з технікою безпеки, санітарно-гігієнічними нормами, правилами поведінки під час виконання завдань та постійно контролює їх дотримання.

Типова навчальна програма може бути основою для розроблення викладачем робочої навчальної програми з навчальної дисципліни «**Основи сценічного руху**». У робочій навчальній програмі викладач деталізує, конкретизує та адаптує нормативний зміст дисципліни відповідно до умов і потреб учня / учениці, визначає організаційні форми проведення та види навчальних занять, комплекс сценічних, рухових та психофізичних вправ та методів викладання, необхідне методичне забезпечення, форми та засоби контролю якості знань учнів з урахуванням індивідуального підходу. Також викладач може реалізувати власний алгоритм викладання через перерозподіл нормативного змісту навчання та зміни послідовності викладення навчального матеріалу дисципліни за модулями, уточнення додаткових обсягів навчального матеріалу та результатів навчання понад визначених типовою навчальною програмою.

Мета вивчення дисципліни орієнтована на набуття базових навичок сценічного руху; розвиток гнучкості тіла та пластичності рухів для яскравого втілення сценічного образу; формування рухової, ритмічно-музичної та психофізичної культури; мотивацію до подальшого навчання на поглибленому підрівні початкової мистецької освіти або в системі фахової передвищої освіти.

Нормативний зміст навчальної дисципліни розподілений за роками навчання та модулями, а також містить визначені результати навчання, які має продемонструвати учень / учениця на різних етапах вивчення навчальної дисципліни. У разі збільшення, відповідно до освітньої програми закладу, кількості годин на вивчення цієї навчальної дисципліни, робоча навчальна програма має передбачати ширші за змістом та більш високі за рівнем, ніж описані в типовій навчальній програмі, нормативні результати навчання.

Освітній процес з навчальної дисципліни «**Основи сценічного руху**» здійснюється у формі навчальних занять, заходів поточного та підсумкового контролю. Основною формою організації занять є *груповий урок*.

Нормативний зміст типової навчальної програми передбачає: практичну форму проведення занять із використанням різноманітних технік та методів психофізичної діяльності; ознайомлення з можливостями тіла (гнучкість, рухливість); застосування синтезу різних театральних дисциплін («Основи сценічного руху», «Основи акторської майстерності», «Основи сценічної мови», «Сценічна практика»). Рекомендовані методи навчання: практичні (виконання різних вправ та завдань); наочні (демонстрація викладачем правильного виконання рухів та вправ, а також перегляди фрагментів з вистав та кінофільмів, показ фотографій, малюнків, зображень персонажів вистав).

Опанування нормативного змісту навчання за типовою навчальною програмою розраховано на мінімальну нормативну кількість навчальних тижнів – 35 тижнів на рік (без урахування канікулярних періодів) та на мінімальний нормативний обсяг часу на опанування програми, що становить для 1 – 5 років навчання 35 год. на рік (*1 год. на тиждень*).

З метою реалізації індивідуального підходу до кожного/кожної учня/учениці та відповідно до принципів модульної системи навчання в робочій навчальній програмі *загальну кількість навчальних годин* рекомендовано розподіляти на розсуд викладача на: поглиблення та вдосконалення набутих навичок та вмінь учнів або збільшення часу на вивчення окремих модулів у зв'язку з індивідуальною потребою учня/учениці; повторення/закріплення пройденого матеріалу; репетиції та підготовку до контрольних заходів та/або публічних виступів; планування та проведення інших форм роботи (відвідування культурно-мистецьких заходів, вистав тощо); відпрацювання нормативного змісту навчання через непередбачувані обставини (карантин, хвороба учня/учениці тощо).

Поточний контроль здійснюється: під час навчальних занять (поурочний контроль); за підсумками кожного модуля (модульний контроль). Поточний контроль може здійснюватися у формі контрольних уроків, переглядів, заліків тощо. Конкретні форми поточного (поурочного, модульного) контролю визначаються викладачем відповідно до робочої навчальної програми.

Підсумковий річний контроль здійснюється після завершення кожного року навчання у формі річного комплексного контрольного заходу, на якому перевіряється досягнення нормативних результатів навчання за всіма компонентами, передбаченими типовою освітньою програмою. Рекомендовані форми контрольного заходу: відкритий урок, театралізований показ, пластична композиція, пластична вистава, показові виступи із застосуванням сценічного бою, пластичні етюди тощо та їхнє поєднання (на вибір викладача).

Наприкінці п'ятого (випускного) року навчання проводиться *підсумковий контроль за результатами опанування типової навчальної програми* у формі підсумкового публічного виступу (вистави). Відповідно до вимог типової освітньої програми у випускній виставі учні оцінюються за такими освітніми компонентами: «Основи акторської майстерності», «Сценічна

практика», «Основи сценічної мови» (клас драматичного театру) або «Сольний спів» (клас музичного театру (мюзиклу)).

Визначення рівня досягнення учнями результатів навчання середнього (базового) підрівня початкової мистецької освіти передбачає оцінювання через виставлення балів (оцінок) у цифровому (числовому) виразі за поділом на 4 рівні: початковий (1 – 3 бали), середній (4 – 6 балів), достатній (7 – 9 балів), високий (10 – 12 балів). Метою оцінювання є визначення рівня навчальних досягнень учня / учениці в оволодінні змістом, визначеним цією типовою навчальною програмою на кожному з етапів навчання (*додаток*).

НОРМАТИВНИЙ ЗМІСТ, ОБСЯГ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Перший рік навчання. Завдання: виявлення фізичних можливостей та здібностей; ознайомлення з особливостями підготовки тіла до тренувального режиму; розвиток гнучкості та рухливості тіла, витривалості та рівноваги, психофізичних якостей; робота з предметом (м'яч).

Навчальні модулі	Зміст навчання	Орієнтовна кількість годин	Результати навчання
Модуль 1. Підготовка тіла до тренування	<p>1. Поняття «сценічний рух» та його значення. Правила поведінки, зовнішній вигляд та техніка безпеки на уроці.</p> <p>2. Різновиди рухів: а) локомоторні; б) робочі; в) соматичні; г) ілюстративні.</p> <p>3. Загально-фізичний розвиток. Тренаж.</p> <p>4. Гнучкість та рухливість тіла.</p>	11	<p>1. Знає поняття «сценічний рух» та розуміє його важливу роль у пластичній культурі актора. Дотримується правил техніки безпеки, вимог до зовнішнього вигляду, правил поведінки під час занять.</p> <p>2. Знає і виконує різні види рухів: а) виконує локомоторні рухи органічно, життєво правдиво та виправдано відповідно до завдань (для переміщення тіла в просторі за допомогою узгодженої роботи м'язів); б) розділяє робочі рухи на головні й допоміжні та використовує їх під час виконання завдань (для легкості та невимушеності рухів); в) використовує соматичні рухи як окремі, так й у поєднанні з мовними репліками (для узгодженої роботи мовно-рухової системи); г) виконує ілюстративні рухи (для пластичної виразності через розвиток уяви), передає якості предмета та вказує напрямки, де знаходиться предмет.</p> <p>3. Виконує елементарні вправи для «розігріву» та загальної фізичної підготовки. Володіє навичками правильної прямої ходи.</p> <p>4. Виконує вправи на розвиток гнучкості та рухливості тіла (стоячи, сидячи, лежачи).</p>

<p>Модуль 2. <i>Психофізичний апарат</i></p>	<p>1. Розвиток сценічної уваги та координації.</p> <p>2. Витривалість та рівновага.</p> <p>3. Скульптурність тіла в русі й статиці. Коригувальні вправи на виправлення осанки і ходи.</p>	<p>5</p>	<p>1. Зосереджує увагу на заданому об'єкті, абстрагується від зовнішніх збудників. Працює над розвитком вестибулярної стійкості. Утримує рівновагу та баланс тіла, демонструє ритмічність рухів й орієнтується в просторі.</p> <p>2. Виконує комплекс вправ на розвиток координації рухів, комбінує рухові навички: а) поєднує ходьбу зі стрибками; б) поєднує біг та ловлю предметів; в) виконує вправи за сигналом викладача або в обмеженому часі. Виконує вправи індивідуально та в парах. Правильно розподіляє м'язове напруження для виконання вправ на витривалість та рівновагу.</p> <p>3. Знає та розуміє поняття скульптурності. Знає та виконує вправи на виправлення осанки і ходи.</p>
<p>Модуль 3. <i>Швидкість та відчуття темпу в сценічному русі</i></p>	<p>1. Формування навичок роботи в різних швидкостях.</p> <p>2. Відчуття темпу та робота з ним у сценічному русі.</p> <p>3. Пластичні малюнки в різних швидкостях.</p>	<p>6</p>	<p>1. Виконує рухи в різних швидкостях (від найповільнішої до максимально швидкої) відповідно до власного внутрішнього відчуття як індивідуально, так й у парах та групах.</p> <p>2. Виконує рухи безперервно і плавно в заданих швидкостях. Миттєво переключається з однієї швидкості на іншу.</p> <p>3. Пластично відтворює заданий темп. Виконує комплекси вправ: а) встати – сісти; б) лягти – встати. Виправдовує кожну зі швидкостей пластичним малюнком на довільну або задану тему.</p>
<p>Модуль 4. <i>Стрибки та біг</i></p>	<p>1. Техніка правильного дихання під час стрибків та бігу.</p> <p>2. Стрибки.</p>	<p>7</p>	<p>1. Володіє технікою правильного дихання під час бігу та стрибків (стабільність та витривалість дихальної системи під час виконання вправ).</p> <p>2. Стрибає одночасно з двох ніг та по черзі на одній нозі. Виконує координовані стрибки в одиночних,</p>

	3. Тренувальний біг. Прискорення та уповільнення, інерція руху.		парних, групових та комплексних вправах під музичний супровід (з використанням пісень, скоромовок, віршів тощо). 3. Демонструє перехресну координацію роботи рук та ніг під час бігу. Виконує різні варіанти бігу (хаотичний, урозтіч, по колу, дистанційний) у різних характерах та образах, під музику. Дотримується інтервалів та дистанцій (з використанням пісень, скоромовок, віршів тощо).
Модуль 5. Основи взаємодії з предметом (м'яч)	1. Робота з предметом. Техніка безпеки під час виконання вправ з м'ячем. 2. Елементарні рухи та вправи з м'ячем: а) індивідуальні; б) групові. 3. Робота з м'ячем у поєднанні з музичним супроводом та мовленням.	6	1. Знає та дотримується правил техніки безпеки під час виконання вправ з м'ячем. 2. Виконує прості вправи з м'ячем: а) індивідуальні (підкидання та ловіння м'яча в різних комбінаціях); б) групові (підкидання та ловля м'яча / м'ячів у різних комбінаціях, з партнером та в групах); Виконує елементарні рухи з м'ячем: а) стук вниз (кинути м'яч об підлогу, зловити); б) кидок вгору (підкинути м'яч невисоко вгору, зловити); в) стук вниз з плесканням (кинути м'яч об підлогу, плеснути в долоні, зловити); г) кидок вгору з плесканням (підкинути м'яч невисоко вгору, плеснути в долоні, зловити). 3. Виконує комплексні вправи з м'ячем у поєднанні з музичним супроводом та мовленням: а) до стуків додає мову (на кожний стук, на окремі стуки, через стук тощо); б) виконує стуки під музику; в) виконує стуки в комплексі з мовою й музикою.
Всього годин у навчальному році:			35

Під час виконання програми *підсумкового річного контролю* учень / учениця:

- дотримується правил техніки безпеки;
- володіє гнучкістю, рівновагою та рухливістю тіла;
- уміє рухатися в різних швидкостях відповідно до завдань;
- правильно розподіляє дихання під час виконання вправ (ходьба, стрибки, біг);
- володіє елементарними навичками роботи з м'ячем.

Другий рік навчання. Завдання: формування музично-ритмічних навичок; ознайомлення з тактуванням; розвиток пластичної виразності рук, мовленнєво-рухової та вокально-рухової координації; розширення навичок взаємодії з предметами (м'яч, скакалка) поодиноці та в групі.

Навчальні модулі	Зміст навчання	Орієнтовна кількість годин	Результати навчання
Модуль 6. <i>Музично-ритмічне виховання</i>	<p>1. Удосконалення психофізичного розвитку.</p> <p>2. Ходьба в різних ритмах.</p> <p>3. Ходьба та плескання руками в одному та в різних ритмах.</p> <p>4. Такт і розмір.</p>	10	<p>1. Демонструє розвинуту рухливість та гнучкість тіла. Виконує вправи на увагу, координацію, витривалість та рівновагу.</p> <p>2. Ходить чітко та правильно під рахунок, під музичний супровід, одночасно вимовляючи текст. Акцентує ногами сильні та слабкі доли музичного твору під час ходьби.</p> <p>3. Відтворює плесканням рук ритмічний малюнок у статичному положенні та під час ходьби. Точно координує рухи рук (правої / лівої) з рухами ніг (лівої / правої) у запропонованих музичних розмірах. Визначає сильні та слабкі доли в музичному творі. Відтворює ритмічні малюнки руками та ходьбою індивідуально, у парах та групах. Виконує вправи з вимовлянням текстів (скоромовка, вірш, пісня тощо).</p> <p>4. Знає дво-, три-, чотиридольний музичні розміри; основні схеми тактування та диригування руками. Поєднує ходьбу зі схемами тактування рук у різних розмірах.</p>
Модуль 7. <i>Пластична виразність актора</i>	<p>1. Види жестів (механічні, описові, психологічні). Жестикуляція.</p> <p>2. Пластична виразність рук.</p>	6	<p>1. Знає та розрізняє види жестів. Виконує прості акторські етюди з різною жестикуляцією.</p> <p>2. Демонструє пластичну виразність пальців і кистей. Виконує кругові рухи і махи ліктями. Вільно діє лівою та правою руками як окремо, так й одночасно. Демонструє пластичну виразність рук під час виконання вправ без предмета (шити, прати, вишивати, полоскати, прасувати тощо) та простих акторських етюдів.</p>

<p>Модуль 8. Мовно-рухова та вокально-рухова координації</p>	<p>1. Дихання під час фізичного навантаження.</p> <p>2. Увага та рухова пам'ять. Обертання навколо власної осі.</p> <p>3. Координація рухів зі співом.</p>	<p>9</p>	<p>1. Виконує вправи на розвиток та зміцнення дихальної мускулатури. Правильно розподіляє дихання під час фізичного навантаження.</p> <p>2. Демонструє під час виконання завдань гнучкість, спритність, ритмічність, музикальність, здатність до прояву заданого викладачем емоційного стану, концентрацію уваги. Поєднує рухи рук і ніг у різних малюнках, напрямках і темпах із вимовлянням логічного тексту різної складності (таблиця множення, вірш, скоромовка тощо) як індивідуально, так й в парах. Тримає точки опори під час обертання навколо власної осі.</p> <p>3. Співає вивчений вокальний твір в унісон з групою та сольо. Виконує рухи рук та ніг відповідно до завдання. Поєднує рухи рук, ніг та спів. Поєднує різні ритмічні малюнки та різні темпи в русі й співі. Виконує вправи в різних малюнках (коло, лінія тощо) із дотриманням заданих дистанцій.</p>
<p>Модуль 9. Взаємодія з предметами (м'яч, скакалка)*</p>	<p>1. Правила техніки безпеки в роботі з предметами.</p> <p>2. Удосконалення навичок роботи з м'ячем.</p> <p>3. Робота зі скакалкою.</p>	<p>10</p>	<p>1. Знає та дотримується правил безпеки під час роботи з різними предметами.</p> <p>2. Виконує вправи з м'ячем, передає м'яч у різний спосіб: стоячи у колонах, колах, трійках, четвірках тощо на різній відстані. Підкидає м'яч догори з плесканням у різних темпах. Рухається зі стрибками та підкиданням м'яча. Працює з м'ячем у парі. Впевнено працює з різними за розміром м'ячами.</p> <p>3. Виконує прості фізичні вправи зі скакалкою: стрибки на двох ногах, на одній (поперемінно). Виконує стрибки зі скакалкою у парі, у русі.</p>
<p>Всього годин у навчальному році:</p>		<p>35</p>	

*Під час опанування модуля викладач може додавати роботу з іншими предметами (коробки, куби, стрічки тощо).

Під час виконання програми **підсумкового річного контролю** учень / учениця:

- володіє комплексом для розігріву м'язів;
- ритмічно і синхронно рухається під музику;
- відтворює власні емоції в рухах та в етюдах;

володіє образно-виразною пластикою з додаванням жестикуляції та художньо-образними елементами в простих етюдах;
 демонструє руками основні схеми тактування та диригування;
 рухається в характері та в такт музиці;
 взаємодіє з м'ячем, скакалкою в завданнях індивідуально, у парах та в групі;
 аналізує власну роботу, вчасно виправляє помилки.

Третій рік навчання. Завдання: розвиток відчуття стилів та жанрів музики через пластичне вираження; ознайомлення з основами жонглиювання, формування навичок психофізичного існування в різних швидкостях, поєднання швидкостей руху з гучністю мовлення; оволодіння технікою взаємодії з предметом (палицею).

Навчальні модулі	Зміст навчання	Орієнтовна кількість годин	Результати навчання
Модуль 10. <i>Відображення стилів та жанрів музики через пластичне вираження</i>	1. Відображення відчуття стилів та жанрів музики в роботі без предмета. 2. Відображення відчуття стилів та жанрів музики в роботі з предметом.	5	1. Передає стиль, характер, настрої музики за допомогою пластики. Відтворює пластично емоційне забарвлення музики. 2. Придумує та виконує пластичні етюди та завдання під різний музичний супровід (жанри, характери, темпи, настрої). Створює власний образ, використовуючи елементи реквізиту, декорацій, костюму відповідно до стилю та жанру музики. Пластично виражає стилі й жанри музики під час виконання творчих завдань з предметами (з підготовкою до етюдів; імпровізацією) на одиночне, парне та групове виконання.
Модуль 11. <i>Основи жонглиювання</i>	1. Правила техніки безпеки під час роботи з м'ячиками для жонглиювання. 2. Початкові навички з жонглиювання. Робота з одним, двома, трьома м'ячиками.	11	1. Знає і дотримується правил техніки безпеки під час виконання вправ з м'ячиками для жонглиювання. 2. Виконує на швидкість вправи з м'ячиком. Підкидає м'ячик однією рукою (правою та лівою по черзі). Кидає один м'ячик і ловить його тією ж рукою, робить напівколові рухи рукою під час перекидання м'ячика з однієї руки в іншу. Виконує вправи з двома м'ячиками: підкидає м'ячик по одному у кожную руку, перекидає м'ячки з однієї руки в іншу.

			Підкидає одночасно два м'ячика (по одному в кожній руці) та перекидає їх з однієї руки в іншу. Жонглює трьома м'ячиками.
Модуль 12. Поєднання швидкості руху та гучності мовлення	<p>1. Психофізичні навички під час роботи в різних швидкостях.</p> <p>2. Визначення ступенів гучності мовлення в статичному положенні та під час руху.</p> <p>3. Поєднання імпровізованого діалогу / групової розмови з фізичними вправами.</p> <p>4. Поєднання різної швидкості руху та гучності мовлення.</p>	7	<p>1. Демонструє навички психофізичного існування в різних швидкостях під час виконання вправ та в роботі над образом.</p> <p>2. Регулює гучність мовлення (від шепоту до максимального звучання) у вправах, які виконуються статично (стоячи, сидячи, лежачи) та в русі (ходіння, стрибки, біг).</p> <p>3. Тримає однакову гучність звучання під час імпровізованого діалогу або в масовій сцені, виконуючи рухи (задані / імпровізовані).</p> <p>4. Органічно поєднує швидкість руху з гучністю мовлення в різних темпоритмічних комбінаціях та завданнях.</p>
Модуль 13. Взаємодія з предметом (палиця)	<p>1. Техніка безпеки під час виконання вправ з палицями.</p> <p>2. Елементарні перекидування палиць у парі.</p> <p>3. Групові перекидування палиць.</p>	12	<p>1. Вміє кидати та ловити палицю. Дотримується правильного положення рук, пальців, стійки ніг, концентрації уваги під час виконання вправ з палицею.</p> <p>2. Виконує елементарні перекидування палиці в парі: а) з лівої руки – у ліву руку; б) з правої – у праву; в) з лівої руки – у праву; г) з правої руки – у ліву.</p> <p>3. Виконує перекидування в парах одночасно двома палицями: а) права+ліва руки – у праву+ліву руки; б) з почерговою зміною рук.</p> <p>Виконує вправи в групах: а) перекидування (палиці є в учнів через одного); б) перекидування (палиці є в кожного учня); в) перекидування палицями з послідовною зміною рук; г) перекидування двома палицями.</p>

	4. Комплексна робота над складними перекидуваннями пальців.		4. Виконує комплексні вправи з пальцями: а) з додаванням текстів; б) під музику різного темпу; в) перехресні перекиди, що вимагають підвищеної уваги та концентрації; г) різноманітні хвилі з використанням пальців; г) перекидування пальців під час руху, ходьби.
Всього годин у навчальному році:			35

Під час виконання програми *підсумкового річного контролю* учень / учениця:

передає характер, стиль та настрій музики за допомогою пластики;

жонглює одним, двома, трьома м'ячиками;

поєднує швидкість руху та гучність мовлення;

вправно координує рухи у взаємодії з партнерами в різних швидкостях та темпо-ритмічних малюнках;

виконує комплекс вправ з предметом палиця, демонструючи здобуті навички координації, спритності, реакції тіла.

Четвертий рік навчання. Завдання: набуття початкових навичок з виконання акробатичних елементів; робота над сценічними падіннями з положень: з колін, сидячи, стоячи; оволодіння основами сценічного бою.

Навчальні модулі	Зміст навчання	Орієнтовна кількість годин	Результати навчання
Модуль 14. <i>Основи акробатики</i>	1. Перекати. 2. Перекиди. 3. Балансування. Швидкість перебудови положення тіла.	8	1. Вільно володіє та дотримується правил техніки безпеки під час виконання акробатичних елементів. Виконує перекати вперед-назад, у сторони, згруповано, зігнувшись та нахилившись уперед, охопивши руками зігнуті коліна. 2. Виконує прості перекиди (обертальні рухи тіла з послідовним торканням опори й перевертанням через голову). Виконує перекиди вперед, назад та в сторону; згруповано, зігнувшись уперед. Виконує: перекиди вперед, назад; комплекс перекидів вперед-назад. 3. Виконує та працює над вдосконаленням навичок акробатичного балансування, зберігає рівновагу в різних положеннях: а) одиночні вправи на балансування (стійки, мости і шпагати, берізки);

	<p>4. Перевороти (колесо).</p> <p>5. Групові акробатичні вправи.</p>		<p>б) парні вправи – один партнер (нижній чи боковий) зберігає власну рівновагу в різних положеннях й врівноважує іншого (верхнього чи бокового) партнера;</p> <p>в) групові вправи (піраміди на різну кількість учнів).</p> <p>4. Виконує перевороти (колеса):</p> <p>а) через голову за допомогою рук;</p> <p>б) переворот вперед – звичайний;</p> <p>в) переворот вперед через місток – повільний.</p> <p>5. Виконує синхронно або в заданому порядку вивчені акробатичні елементи (перекиди, колеса, акробатичні балансування, мости, стійки тощо).</p>
<p>Модуль 15. <i>Основи та техніки сценічних падінь</i></p>	<p>1. Техніка безпеки під час виконання сценічних падінь.</p> <p>2. Сценічні падіння з положення сидячи на підлозі.</p> <p>3. Сценічні падіння з колін.</p> <p>4. Сценічні падіння:</p> <p>а) втрата свідомості;</p> <p>б) від удару (у живіт, плече, від пострілу тощо).</p>	8	<p>1. Дотримується техніки безпеки під час виконання сценічних падінь.</p> <p>2. Дотримується принципів біомеханіки під час виконання різних схем сценічних падінь. Демонструє правильне перенесення центру тяжіння, послідовне органічне розслаблення та згрупування тіла під час падінь, сидячи на підлозі.</p> <p>3. Демонструє правильне перенесення центру тяжіння, послідовне органічне розслаблення та згрупування тіла під час падінь з колін.</p> <p>4. Демонструє правильну техніку м'язових розслаблень та напружень у падіннях:</p> <p>а) повільних (втрата свідомості тощо);</p> <p>б) швидких (під час різких ударів, коли підставили підніжку чи раптовий удар). Виконує повільно кожен деталь вправи, відпрацьовуючи техніку та вдосконалюючи вміння. Виконує падіння самостійно, у парах, групі.</p>
<p>Модуль 16. <i>Основи сценічного бою*</i></p>	<p>1. Техніка безпеки під час сценічного бою.</p> <p>2. Фізіологія тілесних відчуттів.</p> <p>3. М'язове напруження</p>	19	<p>1. Дотримується техніки безпеки під час сценічного бою.</p> <p>2. Діє в заданому темпоритмі, передає внутрішній стан партнеру / глядачу через пластичну виразність.</p> <p>3. Керує м'язовим напруженням та розслабленням під час виконання</p>

	<p>та розслаблення.</p> <p>4. Початкові навички сценічного бою.</p> <p>5. Ляпаси з різною траєкторією руки, яка б'є.</p> <p>6. Удар у живіт.</p> <p>7. Сценічний бій у парах.</p>		<p>підготовчих вправ до сценічного бою.</p> <p>4. Дотримується техніки прийомів захисту та нападу. Володіє біомеханікою сценічних ударів: а) техніка нанесення та приймання ударів; б) техніка захисту та озвучування ударів. Володіє елементами сценічного бою (перекати, стійки) та застосовує їх в акторських етюдах.</p> <p>5. Знає та використовує різноманітні ляпаси (рука знизу, рука збоку, рука із замахом зверху). Дотримується правильної дистанції та інтервалу під час виконання ляпасів. Виконує ляпаси під час діалогів, внутрішніх монологів (над ляпасами працюють у парі).</p> <p>6. Знає специфіку положення тіла та пластичну реакцію під час удару в живіт. Застосовує різні види сценічних ударів у живіт під час виконання поставленого завдання.</p> <p>7. Володіє елементами сценічного бою в парах (удари пляшкою, захват за шию, падіння в парі, захват за волосся тощо) та застосовує їх у пластичних етюдах. Відчуває роботу м'язів та контролює положення тіла під час боротьби. Самостійно придумує та відтворює пластично-акторський етюд з використанням елементів сценічного бою.</p>
Всього годин у навчальному році:			35

*Під час опанування модуля викладач, враховуючи можливості матеріально-технічної бази закладу, може ввести до власної робочої навчальної програми вивчення основ фехтування.

Під час виконання програми **підсумкового річного контролю** учень / учениця:

робить основні акробатичні вправи (перекати, перекиди, балансування, перевороти (колесо), групові акробатичні вправи);

виконує сценічні падіння з положення сидячи на підлозі та стоячи на колінах; падіння «втрата свідомості»; падіння від удару (у живіт, плече, від пострілу тощо) під час творчих етюдів;

володіє біомеханікою сценічних ударів;

демонструє початкові навички сценічного бою;

знає та використовує різноманітні ляпаси у вправах та етюдах;

використовує техніку сценічного бою в роботі з партнером.

П'ятий рік навчання. Завдання: ознайомлення зі стилем поведінки та специфікою носіння костюму в різні історичні періоди; розвиток вміння працювати в мізансценах та запропонованих обставинах; формування навичок органічного існування в заданих темах; показ виставної вистави з демонстрацією набутих навичок з дисципліни.

Навчальні модулі	Зміст навчання	Орієнтовна кількість годин	Результати навчання
Модуль 17. <i>Етикет та стилі поведінки відповідно до історичних періодів</i>	Особливості постави, ходи, манер, вбрання, етикету (на матеріалі різних історичних періодів) у створенні пластичного малюнку образу персонажу.	6	Розуміє та може пояснити на прикладах принципи носіння костюма (чоловічого, жіночого) та відповідність рухів, пластики персонажу, його манери поведінки до вбрання. Знає особливості постави, ходи, жестів людей, етикету в різні історичні періоди, використовує їх під час виконання творчих завдань. Виконує чоловічі та жіночі привітальні жести та поклони. Поєднує привітальний жест з ходою. Вміє рухатися парами (дві, три та більше пар).
Модуль 18. <i>Рух і музика в пластичній виразності актора</i>	1. Музика в поєднанні з рухом як важливі складові драматичного дійства. 2. Пластичний етюд.	10	1. Діє та рухається в заданій музичній темі. Демонструє розвинену уяву та пластичність тіла в запропонованих обставинах. Відтворює за допомогою пластики психофізичний характер музики, що супроводжує драматичне дійство. 2. Створює пластичні етюди на довільну або задану викладачем тему. Розподіляє рух залежно від характеру музичного твору, гармонійно діє в музиці. Поєднує пластику руху з різними музичними ритмами. Вміє органічно виправдати власні дії в індивідуальному пластичному етюді.
Модуль 19. <i>Робота в мізансценах та запропонованих обставинах</i>	1. Мізансцена та існування в запропонованих обставинах. 2. Рух у мізансцені: а) статичність; б) ходьба; в) біг.	7	1. Знає та пояснює, що таке мізансцена та володіє психофізичним існуванням у різних видах мізансцен: одиночній, парній, груповій у запропонованих обставинах. 2. Виконує вправи на: а) пластичне та внутрішнє виправдання статичності, ходьби, бігу; б) координацію та швидкість для взаємодії між партнерами в заданих мізансценах; в) одну й ту саму схему руху в різних темпо-ритмічних малюнках. Узгоджує власні рухи з партнерами,

			працює в групі. Відчуває темпоритм дійства.
Модуль 20. Робота над сценічним рухом під час підготовки до виступної вистави	Поєднання навичок сценічного руху у виставі відповідно до образу персонажу.	12	Створює психофізику персонажу відповідно до його образу. Виконує технічно необхідні сценічні елементи в виставі (акробатичні, елементи сценічного бою). Демонструє в рухах скоординованість, збалансованість, гнучкість, ритмічність та фізичну витривалість.
Всього годин у навчальному році:			35

Під час виконання програми *підсумкового річного контролю* учень / учениця:

відтворює пластичні особливості персонажу відповідно до його образу;
відтворює за допомогою пластики психофізичний характер музики;
демонструє навички з пластичної виразності в груповій роботі.

СПИСОК ІНФОРМАЦІЙНИХ ДЖЕРЕЛ ТА РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамович О., Кудренко А. Сценічна пластика в контексті сучасного акторського мистецтва. *Молодий вчений*. № 9 (1). 2019. С. 133–136.
2. Барба Е. Паперове каное. Львів : Літопис, 2001. 286 с.
3. Буц Л. Подвижные игры под музыку. Киев : Музична Україна, 1987. 98 с.
4. Ворожейкіна О. М. Театральна вітальня (середня школа). Харків : Видавнича група «Основа». 2010. 207 с.
5. Ворожейкіна О. М. Театральна вітальня (старша школа). Харків : Видавнича група «Основа». 2010. 204 с.
6. Демчишин А. А., Мозола Р. С. Рухливі ігри. Київ : Радянська школа, 1985. 190 с.
7. Дельсарт Ф. Система виразності людини. Київ : Nascentes. 1998. 28 с.
8. Дінейка К. В. Рух, дихання, психофізичне тренування. Київ : Здоров'я. 1984. 164 с.
9. Дорош М. І., Горчанюк В. А. Розвиток сили та швидкісно-силових якостей засобами спортивних ігор: конспект лекцій з дисципліни «Фізичне виховання». Харків : УкрДУЗТ, 2016. 26 с.
10. Кох І. Е. Основи сценічного руху : 38 уроків. Київ : Мистецтво, 1966. 106 с.
11. Морозова Г. В. Сценический бой. Київ : Мистецтво. 1972. 143 с.
12. Опанасюк В. А. Пластичне виховання : навчально-методичний посібник. Рівне : РДІК, 1997. 115 с.
13. Розин М. Я. Ритмика (Музыкально-ритмическое воспитание) : учебно-метод. пособ. Харьков : ХГАК, 2004. 76 с.
14. Розин М. Я. Сценическое фехтование : учебно-метод. пособ. Харьков : ХГАК, 2004. 75 с.
15. Сварник Б. В. Поезія фізичного вираження Е. Декру в контексті формування сучасного мистецтва пантоміми. *Мистецтвознавство*. № 2. 2018. С. 148–153.

16. Сосина В. Ю., Фабиан Э. М. Ритмическая гимнастика: Альбом. Київ : Радянська школа, 1990. 255 с.

17. Станиславский К. С. Развитие выразительности тела. *Собрание сочинений* : в 8 т. / за ред. Кедрова М. Н. и Волкова Н. Д. Москва : Искусство. 3 т. 1955. 434 с.

18. Сценічний рух як складова професійної підготовки студентів спеціальності акторська майстерність / Бусол А. В., Бусол В. А., Кроншталь Г. С., Цибульський М. Г. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації* : зб. науков. праць. Вінниця : Планер. Вип. 17. 2014. С. 34–40.

19. Элькис Г. Я. О пластическом тренаже актёра: из опыта педагога. Київ : Мистецтво. 1986. 115 с.

20. Елькіс Г. Я. Сценічне фехтування. Київ : Мистецтво. 1971. 117 с.

Інтернет-ресурси

1. Акробатичні вправи в гімнастиці. Акробатичні вправи, види вправ, значення акробатичних вправ – акробатика і фізичне виховання. Вправи з предметом. *Losevskaya* : веб-сайт. URL: <https://bit.ly/3CXQCQlz> (дата звернення: 18.08.2021).

2. Вправи для дихання. *Кафедра фізичного виховання та спорту Навчально-спортивного комплексу* : веб-сайт. URL: <http://sport.univ.kiev.ua/vpravi-dlya-dihannya/> (дата звернення: 18.08.2021).

3. Координація рухів: види, як розвивати, комплекс вправ для координації. *Lifefacker* : веб-сайт. URL: <https://bit.ly/3ARqVnu> (дата звернення: 18.08.2021).

4. Сценічне падіння. *Um.co.ua* : веб-сайт. URL: <http://um.co.ua/3/3-6/3-68771.html> (дата звернення: 18.08.2021).

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ДОСЯГНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Рівні компетенції	Бали	Характеристика навчальних досягнень
Початковий	1 – 3	Розрізняє окремі тренувальні елементи, але не координує рухи та не вміє концентрувати увагу під час виконання завдань. Не запам'ятовує послідовність комплексу вправ. Вправи та завдання виконує невпевнено та нечітко.
Середній	4 – 6	Відтворює значну частину теоретичного та практичного навчального матеріалу під час виконання завдань, але потребує коригування викладачем. Знає та дотримується основних принципів виконання елементів вправ. Бере участь у виконанні групових вправ. Під час виконання завдань робить помилки, але намагається їх виправити за допомогою викладача.
Достатній	7 – 9	Самостійно відтворює та застосовує отримані знання та навички під час виконання завдання; аналізує зроблену роботу, але потребує підказок викладача. Виконує творчі завдання з незначними похибками. Вміє працювати самостійно, у парі та команді. Відчуває власне фізичне тіло та володіє ним, самостійно вдосконалює пластичність та виразність рухів.
Високий	10 – 12	Використовує отримані знання та навички у різних формах навчальної роботи. Впевнено, артистично та без помилок виконує всі елементи вправ. Вільно використовує набуті навички у творчих завданнях, імпровізує та проявляє оригінальність (додає власне творче бачення) у роботі. Використовує різні джерела інформації (відео, кіно, вистави, друкований матеріал тощо) для створення пластичної виразності образу.