

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «СОДРУЖЕСТВО»**

**Методическая разработка
(сборник занятий) по теме «Баланс»
предмет «Сценическое движение»
ДООП «Театральная школа-студия «Гелиос» 2 ступень»**

**Автор: Педагог дополнительного образования
Иванов Евгений Витальевич**

**2022 г.
Г. Краснодар**

Сценическое движение. Зрелищность театра в первую очередь достигается через актера, его тело, пластику, и только потом прилагается к нему художественное и музыкальное оформление. И такие качества как лёгкость, гибкость, внутренняя и внешняя подвижность, эластичность мышц, чувство формы - все это должно быть присуще современному актеру.

В представленном материале педагог описывает методику обучения по теме «Баланс» для детей младшего школьного возраста.

Пособие рекомендовано педагогам дополнительного образования, руководителям школьных театров.

Введение

Актуальность

Куда деть руки, как держать реквизит и жестом выразить эмоции, когда развернуться к партнеру, а когда к зрителю – сценическое движение один из важнейших элементов театральной педагогики. Именно поэтому актер, не владеющий культурой мышечной пластики, не добьется успеха, ему не верит зритель.

Цель и задачи методической разработки

Цель - раскрытие опыта проведения занятий по изучению темы «Балансы» предмета «Сценическое движение» на примере ДООП «Театральная школа-студия «Гелиос»;

Задачи

Для педагога

- повысить эффективность процесса обучения сценическому движению;
- активизировать познавательную деятельность детей;
- повысить уровень профессионального мастерства педагога по сценическому движению.

Для обучающихся

освоение правильного распределения мышечных усилий, владение собственным телом;

- развитие координации, подвижности различных частей тела;
- развитие навыка верно оценивать возможности своего тела и учитывать свои индивидуальные особенности при распределении нагрузок;

Новизна материала состоит в современном освоении учебного материала, интенсивном совершенствовании пластики, двигательной координации и сценической выразительности юных актеров через элементы игры и пластических упражнений.

Основная часть

Раздел 1. Сценическое движение: важность обучения

Действие – это основа основ актёрского искусства. Именно поэтому, помимо способности к глубоко личностному переживанию судьбы своего героя, для актёра неопределимо важны способы пластического, внешнего выражения богатого внутреннего содержания. Искусство владения своим телом на сцене предполагает чистоту движений, их смысловую определённость, строгую количественную и качественную отобранность. Всё должно быть в них точно и конкретно: смысловые оттенки движений, их скорость, сила, величина.

Познать свое тело, изучить его, научиться «думать» телом и уметь выполнить любую задачу, поставленную режиссёром - такова цель предмета «сценическое движение». В.Э. Мейерхольд стремился найти законы

выразительного движения актёра на сцене. Он писал: «...Искусство актёра заключается в организации своего материала, то есть в умении правильно использовать выразительные средства своего тела. Поскольку задачей игры актёра является реализация определённого задания, от него требуется экономия выразительных средств, которая гарантирует точность движений, способствующих скорейшей реализации задания...»

Сценическое движение - одна из важнейших дисциплин, воспитывающих внешнюю технику актёра. Сценическое движение предполагает работу над осанкой и походкой, базовыми элементами акробатики, сценическими падениями, техникой сценических переносок, сценическим боем, работу с предметом, фехтованием, пантомимой, стилевыми особенностями поведения и этикетом и т.д.

Пластическая выразительность невозможна без физической подготовки. При изучении курса внимание уделяется базовым элементам акробатики, осанке и походке, технике сценического падения и боя, балансу. Формируется точный и оригинальный колорит жеста, уходит автоматизм, выстраиваются пластические фразы и диалог с партнером.

Занятия начинают с разминки и разогрева, предлагаются задания на концентрацию внимания.

Движение на сцене делают выразительными такие составляющие:

- Развитие движения как единого процесса;
- Отсутствие автоматизма;
- Умение построить колоритную и пластическую, но точную фразу жеста;
- Умение понять и передать своё эмоциональное состояние через язык тела;
- Пластический диалог с партнёрами.

Таким образом, обучение технике движения строится на выполнении учащимися сначала простейших заданий моторного типа, позже – простых физических упражнений, и полноценных сценических этюдов в конце. Практические навыки сценического движения приобретаются не только в результате выполнения специальных заданий, часть которых приведена ниже, но и во время занятий фехтованием и танцами, практикуемых многими театральными вузами.

Раздел 2. Баланс – центральная тема в предмете «Сценическое движение»

Баланс – центральная тема предмета «Сценическое движение» в ДООП «Театральная школа-студия «Гелиос» 2 ступень», объединяющая вопросы координации, инерции, напряжения, чувства движения на всех возможных уровнях – от физического до психического.

Очень часто в обсуждении техники катания, движений спортсменов можно услышать такое определение, как «несбалансированность или отсутствие баланса». В элементарном понимании баланс – это состояние устойчивости. В основе баланса человека лежит уравновешенность

действующих на него сил. Основа баланса – это выровненность. Как правило, человек сначала теряет выровненность и как следствие – теряет баланс.

В потере баланса, как правило, лежат следующие причины:

- недостаточность физической формы, отсутствие выровненности;
- недостаточная наработка элементарных (базовых) движений;
- психологические аспекты (страх).

Всё это решается регулярными упражнениями.

Чувство баланса – обострённое ощущение тела в экстремальной ситуации, в которую актёр бросает своё тело сознательно; это яркое внешнее проявление активного внутреннего существования.

Момент игры со своим телом на ограниченной площади опоры – ситуация критическая и поэтому острая в ощущениях. Чтобы обновлять свои актёрские ощущения, упражнения в балансе можно выполнять не только стоя на ногах или одной ноге, но и удерживая равновесие на одном плече или на одной руке. В этом диапазоне возможно конструирование множества экстравагантных позиций, когда точкой опоры, поддерживающей равновесие тела, могут стать, например, палец руки, пятка или любая другая точка тела.

Ситуация удержания баланса в критической для тела позиции активизирует работу как крупных, так и мелких мышц, захватывая химической реакцией практически всю мышечную массу. Этот процесс требует дополнительного напряжения, которое, в свою очередь, влечет за собой нарушение координации, потерю управления скоростью движения и произвол инерции.

Таким образом проблема баланса, под которым следует понимать не только состояние равновесия, но и постоянную возможность потери равновесия, становится и этической проблемой творческого существования на грани дозволенного и недозволенного. Творческое создание – всегда результат равновесия, баланса творческих возможностей и желаний.

Заключение

Существует множество способов для развития баланса. Одними из самых эффективных считаются регулярное выполнение определенных упражнений, которые помогают детям развивать чувство равновесия, тренировать глазомер, укреплять мышцы всего тела.

В результате таких занятий обучающиеся не только быстрее развиваются, становятся крепче и здоровее, но и познают свое тело, изучают его, учатся «думать» телом и умеют выполнить любую задачу, поставленную режиссёром

Список используемой литературы:

1. Аркова В.Н. Гимнастика на службе у театра. — М.:ТeaГ, 2006.
2. Вышегоров П. Л.Для самодеятельных актеров. Методика: СПб.:, 1987.
3. Грошин Ю. Д. Физические нагрузки. — Новосибирск, 2001.
4. Дергачева Ю. А. Физические нагрузки в творчестве. — М.: «Салака», 2002.
5. Зазыкин М.Л. Нескучная гимнастика. — Екатеринбург, «ФизРук»
6. Ладыгина А.Ю. Правила здоровья. — М.: Московский рабочий, 1993.

Занятие № 1 по теме «Балансы»

Тема занятия: Балансы.

Цель занятия: Познакомить учащихся с понятием «баланс» и дать первоначальные навыки выполнения баланса.

Задачи занятия:

предметные

- освоение технических приемов выполнения баланса;
- освоение приемов правильного распределения мышечных усилий;
- развитие умения владеть собственным телом.

личностные

Помочь ребятам открыть и развить свои двигательные способности, научить их реактивности, выносливости, пластичности и выразительности.

метапредметные:

- сформировать представление о художественно-выразительных средствах пластики;
- развивать: творческие способности учащихся, художественный и музыкальный вкус, эмоциональную отзывчивость, образное мышление, чувство ритма, физические возможности учащихся, пластическую выразительность и музыкальность, навыки саморегуляции и самоконтроля;

Тип занятия: практическое занятие.

Методы, используемые в ходе занятия: объяснение, наблюдение, показ, практические упражнения.

Перечень используемого оборудования: гимнастический мат.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Краткий инструктаж по технике безопасности.

2. Новая тема.

Педагог: Равновесие (или баланс) — это способность контролировать положение своего тела, будь то в неподвижном состоянии (например, сложная поза йоги) или во время движения (например, при катании на лыжах).

А для чего нужен баланс для актера? (ответы детей)

Педагог: Действительно, чувство баланса позволяет сохранять устойчивую позицию на различных видах конструкций, и позволяет актеру управлять центром тяжести, удерживая равновесие в непривычных для тела положениях.

Для того, чтобы овладеть этой замечательной способностью необходимо размять и растянуть наши мышцы.

Разминка

Педагог: Сейчас чтобы мы не нанесли себе различные травмы, мы должны разогреть свое физическое тело. Бежим на месте с разными скоростями и будем чередовать бег с прыжками: по хлопку обычный прыжок

вверх, (педагог хлопает, дети прыгают вверх) ноги к груди, (педагог хлопает, дети прыгают вверх) ноги с боку (педагог хлопает, дети прыгают вверх). Сейчас упали на пол и быстрее встаем, затем бежим дальше. (В разминку входят прыжки: с ноги на ногу, вверх, в сторону, прыжок с одной согнутой ногой и т.д. В разминке мы разогреваем свой физический аппарат и готовим себя к дальнейшей растяжке нашего тела. В момент разминки развивается дыхательная система, что способствует хорошей выносливости физического аппарата. Разминка обязательный первоначальный этап каждого занятия по сценическому движению. Без разминки мы рискуем нанести травму нашему телу).

Растяжка мышц спины на элемент мостик

Упражнение мельница.

Педагог: встаем в положение ноги на ширине плеч, разводим руки в стороны и наклоняем корпус горизонтально вперед. Стараемся выполнить вращение корпусом в левую и правую стороны. Руками пытаемся дотянуться к противоположной ступне. (Это упражнение помогает нам растянуть мышцы спины и ног. Боковые вращения развивают всю часть спины).

Упражнение парный боковой переворот с партнером.

Педагог: встаем друг напротив друга. Беремся руками за локти партнера, наклоняем корпус и зеркально заводим ногу за ногу. Пытаемся повернуться в бок, не отпуская рук партнера и не поднимая корпус вверх. (В этом упражнении развивается боковая часть спины и улучшается прогиб. Формируется доверие к партнеру и собственная уверенность).

Упражнение стойка кибодачи руки сверху.

Педагог: в этом упражнении нам необходимо поставить ноги немного шири плеч, ступни и колени должны смотреть прямо. Руки поднимаем вверх и держим их в замке. Присаживаемся на половину, так как будто мы сидим на воображаемом стуле. Далее не выпрямляя ног, пытаемся выполнить вращение корпусом по кругу в обе стороны. Наклон корпуса при вращении пытаемся держать максимально ниже. Важно сохранять позицию стойки кибодачи, нельзя выпрямлять ноги, а то есть вероятность потерять равновесие и завалиться назад. (Выполняя это упражнение, мы хорошо развиваем свою спину и улучшаем прогиб. Набираем навыки координации, равновесия и баланса).

Упражнение юла.

Педагог: садимся на пол ноги сворачиваем в позицию бабочки. Руки берем в замок и обхватываем ноги за ступни так, чтобы ноги не могли выпрямиться. Заваливаемся в бок на колено, кладем себя на плечо, перекачиваемся к противоположному плечу, а затем к колену и пытаемся выйти по кругу в исходное положение, сидя на полу ноги в положении бабочки. (В этом упражнении мы улучшаем мышечную массу спины. Учимся чувствовать жёсткость напольного покрытия, что в свою очередь формирует в нас навык пластичности физического тела).

Упражнение лягушка.

Педагог: ложимся спиной на пол, ноги сгибаем в колени и заводим их по бокам нашего тела. Руки заводим назад, сгибаем в локтях и ставим их ладонями на пол так, чтобы пальцы рук смотрели на плечи. Далее пытаемся встать на высокие колени через мышцы таза. Многие в этом упражнении допускают ошибку, пытаются встать плечами вперед. В этом случае никакой полезной нагрузки мышцы спины не получают. Пытаемся выполнить упражнение, правильно не допуская ошибок. Упражнение лягушка относится к разряду тяжёлых упражнений. (Выполняя данное упражнение, мы растягиваем прогиб нижней части спины. Учимся отдельно владеть и контролировать разные мышцы нашего тела).

Базовый элемент сценического движения «мостик».

Педагог: после выполнения растягивающих упражнений мышц спины мы переходим к самому элементу, который называется мостик. Из положения, стоя руки сверху, чтобы не завалиться и не нанести себе травму надо прогнуться тазом вперед, чтобы сместить центр тяжести тела. А только после этого можно тянуть руки назад и опускаться в мостик. Обязательно в мостике ступни полностью стоят на полу, пятки нельзя отрывать от пола. Ладони также стоят на полу пальцы вместе и направлены в сторону пяток. Смотрим на меня, встаем в мостики качаем себя в сторону головы смещая центр тяжести тела с ног на руки. Выполняем элемент мостик. (Мостик необходим, чтобы еще больше развить прогиб спины и подготовить себя к выполнению следующего элемента переворот назад).

Растяжка мышц ног на элемент шпагат

Упражнение складка ноги вместе.

Педагог: из положения стоя, ноги вместе, колени прямые. Руками пытаемся достать до пола, не сгибая колен. Пытаемся задержаться в этом согнутом положении как можно дольше. Каждый повтор упражнения задерживаемся в согнутом положении и прибавляем время. (Это очень эффективное упражнение, которое выравнивает мышцы спины и растягивает мышцы ног. Помогает людям, которые страдают сколиозом. Формирует красивую осанку тела).

Упражнение складка уголок в паре.

Педагог: делимся по парам. Первый партнёр садится на пол и разводит прямые ноги в уголок. Второй партнёр садится напротив и упирается ступнями в икроножные мышцы первого партнера. Руками за локти берет снизу первого партнера, у второго партнера руки сверху. Обязательно надо следить за положением носков ног, они не должны, быть свалены не вперед не назад. Носки ног смотрят только вверх и тянутся вперед. Это исходное положение. Все сели? (ответ детей) педагог: отлично. Далее первый партнер максимально расслабляется, а второй начинает тянуть за руки первого партнёра на себя. После трех подходов партнёры в паре меняются. Уже первый партнер тянется, а второй расслабляется и растягивает себе ноги. (Это упражнение очень эффективно растягивает мышцы поперечного шпагата. Партеры, работая в паре, начинают доверять друг другу, что приводит к сплоченности в коллективе).

Упражнение бабочка.

Педагог: садимся на пол ноги сгибаем в положение ступня к ступне. Пытаемся положить колени на пол. Если это легко получается, мы усложняем упражнение и руками пытаемся тянуться вперед. (В этом упражнении задействованы все связки ног. Развивается шпагат, улучшается пластичность и формируется красивая осанка).

Базовый элемент сценического движения «поперечный шпагат».

Педагог: из положения стоя ставим руки ладонями на пол и ногами на пятках пытаемся разъехаться в стороны так, чтобы полностью легли ноги. Многие люди, пытаясь выполнить этот элемент, допускают большую ошибку, которая влечет за собой понятие грязного шпагата. А именно выполняя данный элемент, они кладут носки ног на пол и впоследствии привыкают так садиться в шпагат. В этом случае выйти в чистый красивый шпагат не получится. Когда же они пытаются выйти в чистый красивый шпагат на пятках, то начинают заваливаться на пятую точку, сваливаются и садятся в складочку уголок. Ошибки понятны? (ответ детей). Отлично теперь стараемся выполнить элемент шпагат правильно. Этот элемент надо пытаться выполнить только на пятках, тогда получится чистый красивый шпагат.

Тренажные упражнения

Тренаж точки опоры.

Педагог: все мы стоим на двух ногах это, и есть наши две точки опоры. Если я поставлю на пол к двум ногам ладонь правой руки, то сколько получится точек опор? (ответ детей) правильно три. Добавим пять пальцев левой руки, будет? (ответ детей) правильно восемь точек опор, добавим один локоть, будет? (ответ детей) правильно девять точек опор и т.д. Вы должны успевать под счет находить интересные точки опоры. Попробуем найти точки опоры на цифру двенадцать. Я буду считать до двенадцати, а вы под мой счет должны успеть найти двенадцать точек опор. (Учащиеся должны под счет преподавателя до двенадцати успеть принять двенадцать точек опор и т.д. После того как дети начали успевать и находить интересные точки опоры, мы усложняем задание). Педагог: делимся по парам и на пару пытаемся принять то число точек опор, которое я вам буду говорить. Важный момент, будьте внимательны, цепь в паре должна сохраняться тело партнёров должно соприкасаться. Отлично готовы? (ответ детей) принимаем пятнадцать точек опор. (учащиеся пытаются выполнить задание педагога). (Пары можно поменять и повторить несколько раз). Педагог: становимся группой в полукруг. Напоминаю, цепь должна сохраняться. Принимаем тридцать три точки опоры. Также как и в парах пытаемся выполнить задание только уже на общую группу, не забывая сохранять общую цепь. (В этом тренажном упражнении учащиеся учатся не только быстро считать и складывать. У них усиливается нестандартное мышление, развивается чувство партнера, появляются навыки балансирования, координации. Формируется чувство коллективной ответственности).

Тренаж ведущий и ведомый.

Педагог: делимся по парам встаем один сзади другого. Первый партнёр полностью закрывает глаза, и доверяется второму партнёру, который стоит сзади него. Второй партнер кладет одну руку по центру спины и начинает водить первого партнёра по площадке в полной тишине, толкая его рукой в спину. Без нажатия руки на спину первый партнёр не перемещается. Очень важно, чтобы этот тренинг проходил в полной тишине. Начали (учащиеся выполняют задание). (В этом тренаже мы учимся психофизически раскрепощаться. Пытаемся довериться партнёру, который нас ведет в неизвестном нам направлении. Стараемся поймать связь между спиной и рукой, чтобы одним нажатием пальца нам становилось понятно в какую сторону надо развернуться или продолжать движение, а может и вовсе пойти назад).

Знакомство и отработка баланса стойка «кибодачи»

Педагог: садимся полукругом и смотрим на площадку. Мне нужны два желающих партнера, попробоваться баланс стойка «кибодачи». Встаем лицом друг к другу. Нижний партнер присаживается в стойку «кибодачи» и создает своеобразную площадку для работы верхнего партнёра. Ноги немного шири плеч, ступни и колени должны смотреть прямо, сидим на воображаемом стуле. Также надо согнуть руки в локтях, ладони смотрят вверх. Верхний партнёр берет сверху за руки нижнего партнёра. Ставит одну ногу ступней на бедро нижнему партнёру, развернув ступню галочкой. Второй ногой, которая осталось на полу, прыгает и подставляет на второе бедро нижнему партнеру. Обратите внимание, тут начинаются первые ошибки. Верхний партнёр пытается не прыгнуть, а залезть на нижнего партнера или вовсе отталкивается от него назад, перетягивая его на себя. В этот момент, когда верхний партнёр научился правильно прыгать на нижнего партнёра, оба должны отклониться в корпусе назад выпрямив при этом руки. Обратите внимание, многие кто работает снизу, допускают ошибку. Когда на нижнего партнера прыгает верхний он вместо того, чтобы отклониться в корпусе начинает от неопытности выпрямляться в ногах, что влечет за собой потерю нижней площадки и в итоге верхний партнёр съезжает и падает ногами на пол. Если вы выполняете все правильно по технике, то у вас все получится. В итоге верхний партнёр должен стоять на бедрах нижнего партнёра отклонившись назад. Приступаем к отработке.

Итог занятия

Педагог: садимся полукругом подводим итог занятия. Я бы хотел у вас спросить, что запомнилось из сегодняшнего занятия? (ответ детей). Педагог: что было сложно выполнять? (ответ детей). Педагог: какие остались вопросы по технике выполнения баланса? (ответ детей). Педагог: никто не пострадал? (ответ детей). Педагог: какие остались впечатления? (ответ детей).

Занятие № 2 по теме «Балансы».

Тема занятия: Смещение центра тяжести в балансе.

Цель занятия: Познакомить учащихся с понятием «центр тяжести» в балансе, выработать умение, как определять центр тяжести и перемещать его при выполнении баланса.

Задачи занятия.

Предметные:

- овладение приемами правильного распределения мышечных усилий, владение собственным телом;
- дальнейшее совершенствование техники выполнения баланса.

Личностные:

- улучшить и развить физические возможности тела учащихся, ощутить свободу в обращении с телом,
- развить легкость, подвижность, пластику, воображение, фантазию, память и наблюдательность.

Метапредметные:

- Вырастить социально адекватную личность, привить потребность к постоянному самосовершенствованию, пробудить командный дух и взаимоподдержку.

Тип занятия: практическое занятие

Методы, используемые в ходе занятия: объяснение, наблюдение, показ, практические упражнения

Перечень используемого оборудования: гимнастический мат

Ход занятия

1. Организационный момент.

Краткий инструктаж по технике безопасности.

2. Повтор пройденного материала.

3. Новая тема.

Педагог: Большинство учится в детстве кататься на двухколесном велосипеде. А ведь это и есть базовые навыки балансировки. Но даже те, кто уже больше 10 лет не пробовал стоять на одной ноге, могут развить навыки «баланса». Скажите, а вы умеете стоять на одной ноге больше минуты? (ответ детей).

Педагог: чувство баланса часто встречается в нашей жизни. Обладая этим навыком, мы точно можем быть уверены, что на сценической площадке мы справимся с режиссерским пластическим решением.

Для того, чтобы овладеть этой замечательной способностью, необходимо размять и растянуть наши мышцы.

Разминка

Броуновское движение.

Педагог: сейчас будем перемещаться по площадке в хаотичном движении в пространстве по скоростям. Первая скорость самая медленная, рапид. Медленнее улитки движемся по пространству. Вторая скорость чуть быстрее. Третья скорость является прогулочной, будто вы

гуляете с собакой в парке или нехотя идете в магазин. Четвертая немного быстрее. Пятая скорость это обычная наша скорость, когда мы идем по улице. Шестая немного быстрее. Седьмая скорость слегка торопимся. Восьмая уже быстро тороплюсь на трамвай, который вот-вот уедет или спешу в школу на урок. Девятая еще быстрее, а десятая скорость это спортивная ходьба, стараемся ходить максимально быстро как это возможно. Очень важно чтобы вы не сталкивались и занимали максимально пустое пространство на площадке. Я буду менять скорости на свое усмотрение. По моему хлопку вы останавливаетесь и замираете не месте.(В этом виде разминки мы разогреваем свой физический аппарат, учимся ориентироваться в пространстве в разных плоскостях. Приобретаем следующие навыки: Чувство сценической площадки, чувство партнера на сценической площадке, ориентация на площадке). Разминка обязательный первоначальный этап каждого занятия по сценическому движению. Без разминки мы рискуем нанести травму нашему телу.

Растяжка мышц спины на элемент мостик

Упражнение лягушка.

Педагог: ложимся спиной на пол, ноги сгибаем в колени и заводим их по бокам нашего тела. Руки заводим назад, сгибаем в локтях и ставим их ладонями на пол так, чтобы пальцы рук смотрели на плечи. Далее пытаемся встать на высокие колени через мышцы таза. Многие в этом упражнении допускают ошибку, пытаются встать плечами вперед. В этом случае никакой полезной нагрузки мышцы спины не получают. Пытаемся выполнить упражнение, правильно не допуская ошибок. Упражнение лягушка относится к разряду тяжёлых упражнений. (Выполняя данное упражнение, мы растягиваем прогиб нижней части спины. Учимся отдельно владеть и контролировать разные мышцы нашего тела).

Упражнение парный прогиб, лежа назад.

Педагог: делимся по парам. Нижний партнер, которого будут тянуть ложиться на живот, ноги вместе руки по бокам согнуты в локтях, ладони смотрят на пол. Верхний партнёр тянет. Подходим со стороны ног нижнего партнёра и встаем ногами возле таза нижнего партнёра. Затем наклонившись, просовываем руки под плечи нижнему партнёру и берем его за ключицы обеими руками. Поднимаем нижнего партнёра вверх и наклоняем на себя. Партнер, которого тянут, должен максимально расслабиться. После того как его вы потянули, опускаем в низ, а он выполняет группировку свернувшись в позу эмбриона. (Формируется доверие к партнеру, основы балансировки и развиваются мышцы верхней части спины).

Упражнение парный боковой переворот с партнером.

Педагог: делимся по парам, встаем друг напротив друга. Беремся руками за локти партнера, наклоняем корпус и зеркально заводим ногу за ногу. Пытаемся повернуться в бок, не отпуская рук партнера и не поднимая корпус вверх. (В этом упражнении развивается боковая часть спины и улучшается прогиб. Формируется доверие к партнеру и собственная уверенность).

Растяжка мышц ног на элемент шпагат

Упражнение складка уголок в паре.

Педагог: делимся по парам. Первый партнёр садится на пол и разводит прямые ноги в уголок. Второй партнёр садится напротив и упирается ступнями в икроножные мышцы первого партера. Руками за локти берет снизу первого партера, у второго партнера руки сверху. Обязательно надо следить за положением носков ног, они не должны, быть свалены не вперед не назад. Носки ног смотрят только вверх и тянутся вперед. Это исходное положение. Все сели? (ответ детей) педагог: отлично. Далее первый партнер максимально расслабляется, а второй начинает тянуть за руки первого партнёра на себя. После трех подходов партнёры в паре меняются. Уже первый партер тянется, а второй расслабляется и растягивает себе ноги. (Это упражнение очень эффективно растягивает мышцы поперечного шпагата. Партеры, работая в паре, начинают доверять друг другу, что приводит к сплоченности в коллективе).

Упражнение лягушка для шпагата.

Педагог: встаем на колени и раздвигаем их максимально широко как это возможно. Корпус поднимаем вверх, руки в сторону. Ноги параллельно друг другу смотрят назад от тела. Своим тазом стараемся тянуться к полу. (Развиваем в себе чувство балансировки и тянем мышцы ног).

Упражнение одиночный переворот по кругу.

Педагог: ставим ноги чуть дальше ширины плеч. Руки поднимаем горизонтально полу, корпус вертикально вверх. Теперь садимся на одной ноге вниз, далее понизу переезжаем к другой ноге и поднимаемся вверх. Продолжаем работать по кругу пять раз в одну сторону пять раз в другую. Обратите внимание есть распространённая ошибка, когда вы прокручиваетесь понизу, ступни ног не должны перемещаться, они стоят на своем месте, а носки ног направлены прямо. (В этом упражнении мы развиваем силу ног, растягиваем связки ног и приобретаем навыки балансировки).

Повторение пройденного материала и отработка смещение центра тяжести в балансе стойка «кибодачи»

Педагог: садимся полу кругом и смотрим на площадку. И так сейчас мы повторим вход в баланс стойка «кибодачи». Я вам напомним технику исполнения, после чего приступаем к отработке пройденного материала. Мне нужны два желающих партнера, попробовать баланс стойка «кибодачи». Встаем лицом друг к другу. Нижний партнер присаживается в стойку «кибодачи» и создает своеобразную площадку для работы верхнего партнёра. Ноги немного шири плеч, ступни и колени должны смотреть прямо, сидим на воображаемом стуле. Также надо согнуть руки в локтях, ладони смотрят вверх. Верхний партнёр берет сверху за руки нижнего партнёра. Ставит одну ногу ступней на бедро нижнему партнёру, развернув ступню галочкой. Второй ногой, которая осталось на полу, прыгает и подставляет на второе бедро нижнему партнеру. Обратите внимание, тут начинаются первые

ошибки. Верхний партнёр пытается не прыгнуть, а залезть на нижнего партнера или вовсе отталкивается от него назад, перетягивая его на себя. В этот момент, когда верхний партнёр научился правильно прыгать на нижнего партнёра, оба должны отклониться в корпусе назад выпрямив при этом руки. Обратите внимание, многие кто работает снизу, допускают ошибку. Когда на нижнего партнера прыгает верхний он вместо того, чтобы отклониться в корпусе начинает от неопытности выпрямляться в ногах, что влечет за собой потерю нижней площадки и в итоге верхний партнёр съезжает и падает ногами на пол. Если вы выполняете все правильно по технике, то у вас все получится. В итоге верхний партнёр должен стоять на бедрах нижнего партнёра отклонившись назад. Приступаем к отработке.

Педагог: отлично садимся полукругом. Теперь переходим ко второй фазе баланса стойка «кибодачи» смещение центра тяжести. Стоя на партнере сверху, пытаемся отпустить по одной руке и отвести их в стороны. Будьте внимательны, здесь начинаются определённые сложности. Отпустив одну руку, из-за страха упасть вниз верхний партнёр начинает перетягивать на себя нижнего партнера, зажимая руку в плече и локте. Из-за этого психофизического зажима происходит смещение баланса к верхнему партнёру. Нижнему партнёру становится тяжело держать не только себя, но и того кто стоит сверху и в итоге они падают на пол. Стараемся убрать чувство страха и почувствовать смещение центра тяжести в балансе. Можно приступать к отработке.

Итог занятия

Педагог: садимся полукругом подводим итог занятия. Я бы хотел у вас спросить, что запомнилось из сегодняшнего занятия? (ответ детей). Педагог: что было сложно выполнять? (ответ детей). Педагог: какие остались вопросы по технике выполнения баланса? (ответ детей). Педагог: никто не пострадал? (ответ детей). Педагог: какие остались впечатления? (ответ детей).

Занятие № 3 по теме «Балансы»

Тема занятия: Балансировка при выполнении баланса в паре.

Цель занятия:

- изучение частных двигательных навыков – технических приемов выполнения заданий повышенной трудности при освоении баланса в паре.

Задачи.

Предметные:

- выработать у учащихся навыки балансировки на партнере, конкретности и точности движения, правильного распределения мышечных усилий,

Личностные:

-научить ребят саморегуляции, концентрации и расслаблению, правильному дыханию, координации движения работе с партнёром;

- приобрести навыки ориентации в пространстве и в группе;

-развить чувство ритма.

Метапредметные:

- сформировать представление о художественно-выразительных средствах пластики;

- вырастить социально адекватную личность, привить потребность к постоянному самосовершенствованию, научить понимать партнера, пробудить командный дух и взаимоподдержку.

Тип занятия: практическое занятие

Методы, используемые в ходе занятия: объяснение, наблюдение, показ, практические упражнения.

Перечень используемого оборудования: гимнастический мат.

Ход занятия

1. Организационный момент

Краткий инструктаж по технике безопасности.

2. Повтор пройденного материала.

3. Новая тема.

Педагог: чувство баланса - центральная тема предмета "Сценическое движение". Баланс объединяет вопросы координации, инерции, напряжения, реакции, чувства движения. Баланс является неотъемлемой частью нашей жизни. Но чтобы достичь баланса в совершенстве мы должны упражняться в разных упражнениях.

Разминка

Педагог: Сейчас чтобы мы не нанесли себе различные травмы, мы должны разогреть свое физическое тело. Бежим на месте с разными скоростями и будем чередовать бег с прыжками: по хлопку обычный прыжок вверх, (педагог хлопает, дети прыгают вверх) ноги к груди, (педагог хлопает, дети прыгают вверх) ноги с боку (педагог хлопает, дети прыгают вверх). Сейчас упали на пол и быстрее встаем, затем бежим дальше. (В разминку входят прыжки: с ноги на ногу, вверх, в сторону, прыжок с одной согнутой ногой и т.д. В разминке мы разогреваем свой физический аппарат и готовим себя к дальнейшей растяжке нашего тела. В момент разминки развивается дыхательная система, что способствует хорошей выносливости физического аппарата. Разминка обязательный первоначальный этап каждого занятия по сценическому движению. Без разминки мы рискуем нанести травму нашему телу).

Развитие чувства баланса

Первое упражнение.

Педагог: Ставим ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки прямые, вытянуты вверх. Пальцы вместе. Пытаемся стоя на двух ногах, выполнять вращения кистями. Затем переносим тяжесть тела на правую ногу и вращаем стопой левой ноги, продолжая движения кистями. Отлично теперь меняем опорную ногу и направление вращения. Возвращаемся в исходную позицию, продолжая вращения кистями. Внимание стараемся держать равновесие, сохранять точное круговое движение кончиками пальцев рук и кончиками пальцев поднятой ноги. Теперь переносим вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Не нарушаем равномерного движения кистями.

Сохраняем максимальную амплитуду движения. Здорово. Теперь пробуем с разными скоростями движения. Меняем позицию, не прерывая вращательных движений кистями. (В этом упражнении мы отработываем балансировку нашего физического аппарата, учимся основам координации).

Второе упражнение.

Педагог: переходим к следующему упражнению. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки в стороны. Пальцы собраны в мягкий кулак. Стоя в исходной позиции, выполняем вращения руками от локтей назад. Переносим вес тела на правую ногу. Поднимаем левую ногу так, чтобы бедро было параллельно полу. Выполняем вращения левой ногой от колена. Отлично теперь меняем опорную ногу и направление вращения. (Учащиеся выполняют задание педагога). Здорово вы отлично справляетесь. (В этом упражнении мы отработываем балансировку нашего физического аппарата, учимся основам координации).

Третье упражнение.

Педагог: следующее упражнение. Ставим правую ногу впереди, левая сзади, на одной линии на расстоянии двух шагов. По моему хлопку выполняем прыжок с поворотом на сто восемьдесят градусов, через левую сторону. Отлично теперь по хлопку выполняем прыжок в правую сторону. Внимание очень важно, чтобы при приземлении вы ставили ноги в исходное положение правая впереди, левая сзади. (Выполняя данное упражнение учащиеся получают навыки высокого прыжка, координации, баланса и взрывной силы резкости тела).

Четвертое упражнение.

Педагог: делимся по парам. Держимся правой рукой друг за друга большой палец сверху, остальные обхватывают ладонь. Левую руку отводим в сторону и держим параллельно полу. Ноги вместе, а носками ног упираемся друг в друга. Обратите внимание, положение ног остается в этом исходном положении до конца упражнения. Теперь пытаемся, сесть на пол держась руками, друг за друга. Отлично, а теперь пытаемся встать. (На этом этапе могут возникать трудности. Один может перетягивать другого рукой. Или вставать раньше, что влечет за собой смещение центра тяжести баланса и учащиеся падают). Педагог: следим за тем, чтобы вы пытались встать одновременно. Если вы будите вставать один раньше другого, то у вас не получится. Надо стараться выполнить подъем вверх одновременно. (Развивается чувство баланса, чувство партнера, равновесие и координация).

Тренажные упражнения

Тренаж точки опоры.

Педагог: все мы стоим на двух ногах это, и есть наши две точки опоры. Если я поставлю на пол к двум ногам ладонь правой руки, то сколько получится точек опор? (ответ детей) правильно три. Добавим пять пальцев левой руки, будет? (ответ детей) правильно восемь точек опор, добавим один локоть, будет? (ответ детей) правильно девять точек опор и т.д. Вы должны успевать под счет находить интересные точки опоры. Попробуем найти точки опоры на цифру двенадцать. Я буду считать до двенадцати, а вы под

мой счет должны успеть найти двенадцать точек опор. (Учащиеся должны под счет преподавателя до двенадцати успеть принять двенадцать точек опор и т.д. После того как дети начали успевать и находить интересные точки опоры, мы усложняем задание). Педагог: делимся по парам и на пару пытаемся принять то число точек опор, которое я вам буду говорить. Важный момент, будьте внимательны, цепь в паре должна сохраняться тело партнёров должно соприкасаться. Отлично готовы? (ответ детей) принимаем пятнадцать точек опор. (учащиеся пытаются выполнить задание педагога). (Пары можно поменять и повторить несколько раз). Педагог: становимся группой в полукруг. Напоминаю, цепь должна сохраняться. Принимаем тридцать три точки опоры. Также как и в парах пытаемся выполнить задание только уже на общую группу, не забывая сохранять общую цепь. (В этом тренажном упражнении учащиеся учатся не только быстро считать и складывать. У них усиливается нестандартное мышление, развивается чувство партнера, появляются навыки балансирования, координации. Формируется чувство коллективной ответственности).

Тренаж на доверие партнеру.

Педагог: делимся по парам. Отлично. Встаем первый партнер впереди второй сзади. Первый партнер, закрывает глаза и разводит руки в стороны. Внимание важно сохраняем эту позицию рук. Если вы измените позицию рук, то рискуете упасть на пол. Второй партнер подставляет ладони рук под руки первого партнера. И встает на полкорпуса с боку первого партнера, на один шаг от него. Далее первый партнер прямым корпусом с закрытыми глазами выполняет свободное падение назад. (Очень важно, чтобы первый партнер, который выполняет свободное падение корпусом назад. Не прогибался и не сгибался в корпусе и не делал шаг назад). Педагог: второй партнер, который стоит сзади, ловит первого партнера в полуприседе и не дает ему упасть на пол. (Формируется доверие к партнеру, чувство уверенности, выдержка и самообладание. Убирается психофизический зажим).

Повторение пройденного материала и отработка балансировки тела при выполнении баланса в паре

Педагог: Садимся полукругом. Сейчас мы повторим пройденный материал и приступим к дальнейшему изучению баланса стойка «кибодачи». Помним, что баланс стойка «кибодачи» выполняется только в паре. Я напомню вам технику выполнения. Встаем лицом друг к другу. Нижний партнер присаживается в стойку «кибодачи» и создает своеобразную площадку для работы верхнего партнёра. Ноги немного шири плеч, ступни и колени должны смотреть прямо, сидим на воображаемом стуле. Также надо согнуть руки в локтях, ладони смотрят вверх. Верхний партнёр берет сверху за руки нижнего партнёра. Ставит одну ногу ступней на бедро нижнему партнёру, развернув ступню галочкой. Второй ногой, которая осталось на полу, прыгает и подставляет на второе бедро нижнему партнеру. Напоминаю, что здесь вы можете столкнуться с распространёнными ошибками. Верхний партнёр пытается не прыгнуть, а залезть на нижнего

партнера или вовсе отталкивается от него назад, перетягивая его на себя. Далее оба должны отклониться в корпусе назад выпрямив при этом руки. Напоминаю вам что, многие кто работает снизу, допускают ошибку. Когда на нижнего партнера прыгает верхний он вместо того, чтобы отклониться в корпусе начинает от неопытности выпрямляться в ногах, что влечет за собой потерю нижней площадки и в итоге верхний партнёр съезжает и падает ногами на пол. Стоя на партнере сверху, пытаемся отпустить по одной руке и отвести их в стороны. Напомню, отпустив одну руку, из-за страха упасть вниз верхний партнёр начинает перетягивать на себя нижнего партнера, зажимая руку в плече и локте. Из-за этого психофизического зажима происходит смещение баланса к верхнему партнёру. Нижнему партнёру становится тяжело держать не только себя, но и того кто стоит сверху и в итоге они падают на пол. Стараемся убрать чувство страха и почувствовать смещение центра тяжести в баланс. Здорово вы отлично справляетесь, так держать. Садимся полукругом и посмотрим, что происходит в третьей фазе баланса стойка «кибодачи». (На мате остаются два партнера). Педагог: входим в баланс. Отлично. Смотрим, что происходит дальше. Нижний партнер, отпустив одну руку, начинает тянуться ей назад, к полу. Затем отпускает вторую руку и приходит в позу краба. Ступни ног стоят на полу, таз поднят вверх, руки сбоку ладонями оперившись на пол. Верхний партнер в свою очередь также отпускает руки и разводит их по сторонам. Вытянувшись вверх стоя на бедрах нижнего партнера, он пытается балансировать, чтобы не упасть в низ. Делимся по парам и отрабатываем баланс с начала до этого центрального момента в третьей фазе баланса.

Итог занятия

Педагог: садимся полукругом подводим итог занятия. Я бы хотел у вас спросить, что запомнилось из сегодняшнего занятия? (ответ детей). Педагог: что было сложно выполнять? (ответ детей). Педагог: какие остались вопросы по технике выполнения баланса? (ответ детей). Педагог: никто не пострадал? (ответ детей). Педагог: какие остались впечатления? (ответ детей).

Занятие № 4 по теме «Балансы»

Тема занятия: Выход из баланса.

Цель занятия: Создать ситуацию удержания баланса в критической для тела позиции через активацию работы как крупных, так и мелких мышц,

Задачи занятия.

Предметные:

- изучение частных двигательных навыков – технических приемов выполнения баланса;
- совершенствование психофизических качеств, освоение комплекса упражнений и приемов умения быстро «перенимать» новые движения, жесты при выполнении баланса.

Личностные:

- развитие природной одаренности каждого учащегося;

- выработать у учащихся общие двигательные навыки: конкретность и точность движения, правильное распределение мышечных усилий, ритмичность и музыкальность;

Метапредметные:

- сформировать культуру эффективного взаимодействия учащихся как между собой, так и с педагогом;

- развивать творческие способности учащихся, художественный и музыкальный вкус, эмоциональную отзывчивость, образное мышление, чувство ритма, физические возможности учащихся, пластическую выразительность и музыкальность

формирование коммуникативных умений;

Тип занятия: практическое занятие

Методы, используемые в ходе занятия: объяснение, наблюдение, показ, практические.

Перечень используемого оборудования: гимнастический мат, аудио проигрыватель, колонка.

Ход занятия

1. Организационный момент

Краткий инструктаж по технике безопасности.

2. Повтор пройденного материала.

3. Новая тема.

Педагог: Баланс одно из основных качеств, необходимых для гармоничного развития человека. Он играет не меньшую роль для организма, чем выносливость, сила и гибкость. Работа над улучшением равновесия необходима для актеров, чьи достижения зависят от хорошей координации. Также умение сохранять баланс пригодится всем в повседневной жизни. Он помогает выполнять бытовые манипуляции, хорошо владея своим телом. Это существенно снижает риск травм.

Разминка

Сценическое подтягивание. (Плавное перемещение в пространстве, с разными скоростями. Непрерывно связанное с собой цепочкой элементов (колесо, кувырок, мостик, шпагат, стойка на руках, пережат и т.д.) и упражнений, плавно вытекающих из одного в другое). Педагог: принимаем различные статические позы. Сейчас я включу плавную музыку и мы начнем перемещаться по площадке с разным набором элементов и упражнений. По хлопку фиксируем себя в статическое положение позиции тела. По второму хлопку опять перемещаемся по площадке в цепочке элементов и упражнениях. (Работаем с разными скоростями. Первая скорость самая медленная, рапид. Медленнее улитки движемся по пространству. Вторая скорость чуть быстрее. Третья скорость является прогулочной, будто вы гуляете с собакой в парке или нехотя идете в магазин. Четвертая немного быстрее. Пятая скорость это обычная наша скорость, когда мы идем по улице. Шестая немного быстрее. Седьмая скорость слегка торопимся. Восьмая уже быстро тороплюсь на трамвай, который вот-вот уедет или спешу в школу на урок. Девятая еще быстрее, а десятая скорость это

спортивная ходьба, стараемся перемещаться максимально быстро как это возможно. Всю разминку выполняем только в цепочке элементов и упражнений). Разминка обязательный первоначальный этап каждого занятия по сценическому движению. Без разминки мы рискуем нанести травму нашему телу.

Развитие чувства баланса

Первое упражнение.

Педагог: Теперь переходим к упражнениям. Ставим правую ногу впереди, левая сзади, на одной линии на расстоянии двух шагов. По моему хлопку выполняем прыжок с поворотом на сто восемьдесят градусов, через левую сторону. Отлично теперь по хлопку выполняем прыжок в правую сторону. Внимание очень важно, чтобы при приземлении вы ставили ноги в исходное положение правая впереди, левая сзади. (Выполняя данное упражнение, учащиеся получают навыки высокого прыжка, координации, баланса и взрывной силы резкости тела).

Второе упражнение.

Педагог: делимся по парам. Держимся правой рукой друг за друга большой палец сверху, остальные обхватывают ладонь. Левую руку отводим в сторону и держим параллельно полу. Ноги вместе, а носками ног упираемся друг в друга. Обратите внимание, положение ног остается в этом исходном положении до конца упражнения. Теперь пытаемся, сесть на пол держась руками, друг за друга. Отлично, а теперь пытаемся встать. (На этом этапе могут возникать трудности. Один может перетягивать другого рукой. Или встать раньше, что влечет за собой смещение центра тяжести баланса и учащиеся падают). Педагог: следим за тем, чтобы вы пытались встать одновременно. Если вы будите встать один раньше другого, то у вас не получится. Надо стараться выполнить подъем вверх одновременно. (Развивается чувство баланса, чувство партнера, равновесие и координация).

Третье упражнение.

Педагог: меняем партнера и остаемся в паре. Встаем спина к спине руки поднимаем прямо и держим параллельно полу. Плечами слегка давим на плечи партнеру. Теперь опускаемся одновременно вниз на пятую точку и выпрямляем ноги вперед. Руки сохраняем в исходном положении. Далее сгибаем ноги к себе. Пытаемся одновременно встать, опираясь плечами, друг на друга. (В этот момент могут возникнуть трудности. Учащиеся по привычке, когда встают вверх, будут плечами тянуться вперед и у них не получится встать. Категорически нельзя так делать. Два партнера должны упираться плечами друг на друга и пытаться встать вверх). (Развивается чувство баланса, чувство партнера, равновесие и координация).

Четвертое упражнение.

Педагог: меняем партнера и остаемся в паре. Встаем сбоку друг друга по одной линии. Ступни ног вместе и подставляем их вплотную к ступням вашего партнера. Держимся за ладони одной рукой, которая находится ближе к партнеру, так чтобы локоть был согнут. Вторую руку отводим в сторону и

держим параллельно полу. Далее начинаем отклоняться друг от друга, с прямым корпусом в сторону так, чтобы ваша рука выпрямилась в локте. Важно если ваш корпус будет наклонен, то вы будите забирать на себя баланс и упадете. Если вы не будите синхронно отклоняться, то вы упадете. Если вы не выпрямите руку, то также вы упадете. Отклоняться от партера надо одновременно, с прямым корпусом выпрямляя синхронно руку.(Развивается чувство баланса, чувство партнера, равновесие и координация).

Тренажные упражнения

Невидимая нить.

Педагог: встаем в шахматном порядке, лицом ко мне. По площадке мы не перемещаемся. Выполняем тренаж на месте. Сейчас я к вашей правой коленке привязал невидимую нить и потянул на себя. Что должно произойти с вашей ногой? (ответ детей) Педагог: правильно ваша правая ступня оторвется от пола и колено потянется в мою сторону. Отлично теперь я эту нить завязал в правом верхнем углу площадки . Вам теперь нельзя ставить ногу на пол до тех пор, пока я не отвяжу ее. Теперь я привязал кисть вашей левой руки и она также тянется в мою сторону. Отлично, но эту нить я привяжу к левому нижнему углу нашей площадки. Тянем руку в ту сторону, куда я привязал невидимую нить. Здорово, у вас хорошо выходит. Теперь я привязал невидимую нить к вашему носу и потяну ее назад. (Педагог переходит на другую часть площадки, а учащиеся пытаются ловить баланс и сохраняют позиции, где они ранее были привязаны невидимой нитью) и т.д. вариаций может быть очень много. Педагог: молодцы, теперь я обрываю все привязанные ниточки. (учащиеся принимают исходное положение тела). (Учимся балансировать, выполнять правильно поставленную задачу и развиваем координацию).

Тренаж ведущий и ведомый.

Педагог: делимся по парам встаем один сзади другого. Первый партнёр полностью закрывает глаза, и доверятся второму партнёру, который стоит сзади него. Второй партнер кладет одну руку по центру спины и начинает водить первого партнёра по площадке в полной тишине, толкая его рукой в спину. Без нажатия руки на спину первый партнёр не перемещается. Очень важно, чтобы этот тренинг проходил в полной тишине. Начали (учащиеся выполняют задание). (В этом тренаже мы учимся психофизически раскрепощаться. Пытаемся довериться партнёру, который нас ведет в неизвестном нам направлении. Стараемся поймать связь между спиной и рукой, чтобы одним нажатием пальца нам становилось понятно в какую сторону надо развернуться или продолжать движение, а может и вовсе пойти назад).

Повторение пройденного материала и выход из положения краба в баланс

Педагог: Садимся полукругом. Сейчас мы повторим пройденный материал и приступим к дальнейшему изучению баланса стойка «кибодачи».

Помним, что баланс стойка «кибодачи» выполняется только в паре. Я напомню вам технику выполнения. Встаем лицом друг к другу. Нижний партнер присаживается в стойку «кибодачи» и создает своеобразную площадку для работы верхнего партнёра. Ноги немного шири плеч, ступни и колени должны смотреть прямо, сидим на воображаемом стуле. Также надо согнуть руки в локтях, ладони смотрят вверх. Верхний партнёр берет сверху за руки нижнего партнёра. Ставит одну ногу ступней на бедро нижнему партнёру, развернув ступню галочкой. Второй ногой, которая осталось на полу, прыгает и подставляет на второе бедро нижнему партнеру. Напоминаю, что здесь вы можете столкнуться с распространёнными ошибками. Верхний партнёр пытается не прыгнуть, а залезть на нижнего партнера или вовсе отталкивается от него назад, перетягивая его на себя.

Далее оба должны отклониться в корпусе назад выпрямив при этом руки. Напоминаю вам что, многие кто работает снизу, допускают ошибку. Когда на нижнего партнера прыгает верхний он вместо того, чтобы отклониться в корпусе начинает от неопытности выпрямляться в ногах, что влечет за собой потерю нижней площадки и в итоге верхний партнёр съезжает и падает ногами на пол. Стоя на партнере сверху, пытаемся отпустить по одной руке и отвести их в стороны. Напомню, отпустив одну руку, из-за страха упасть вниз верхний партнёр начинает перетягивать на себя нижнего партнера, зажимая руку в плече и локте. Из-за этого психофизического зажима происходит смещение баланса к верхнему партнёру. Нижнему партнёру становится тяжело держать не только себя, но и того кто стоит сверху и в итоге они падают на пол. Стараемся убрать чувство страха и почувствовать смещение центра тяжести в балансе. Нижний партнер, отпустив одну руку, начинает тянуться ей назад, к полу. Затем отпускает вторую руку и приходит в позу краба. Ступни ног стоят на полу, таз поднят вверх, руки сбоку ладонями оперившись на пол. Верхний партнер в свою очередь также отпускает руки и разводит их по сторонам. Вытянувшись вверх стоя на бедрах нижнего партнера, он пытается балансировать, чтобы не упасть в низ. (Учащиеся повторяют пройденный материал). Педагог: очень хорошо, идем дальше. Сядем полукругом, смотрим и изучаем четвертую фазу баланса стойка «кибодачи» (на мате остаются два партнера). Педагог: верхний партнёр берет за руку нижнего партнёра таким же хватом, рука сверху. Пытаемся, падая прямым корпусом назад вытянуть его вверх в первую фазу баланса. Здесь могут также возникнуть определенные сложности. Если верхний партнёр будет сгибаться или пытаться за счет сгибания рук вытянуть нижнего партнера из позы краба в первую фазу баланса, то ничего не получится. Вы упадете.

Только прямым корпусом в свободное падение назад, только так можно вытянуть нижнего партнера. Пришли в первую фазу баланса и спрыгнули. Пытаемся отработать все четыре фазы баланса, от начала до конца не прерываясь. Приступаем к работе. (Баланс стойка кибодачи учит нас стойкости, выдержке, умению подстраиваться под партнёра. Совершенствует навыки координации, помогает овладеть навыками балансирования, умению

владеть разными частями нашего тела независимо друг от друга. Помогает психофизическому раскрепощению личности и придает уверенности и смелости актеру на сценической площадке. Помогает в преодолении еще более тяжелых элементов в сценическом движении. Баланс стойка кибодачи является первым базовым балансом, относящимся к тяжелым балансам предмета «сценического движения». Этот баланс очень тяжело исполнить даже подготовленным учащимся. Он имеет ряд нюансов в технике выполнения, требует проведения не одного занятия, но очень, очень красив).

Итог занятия

Педагог: садимся полукругом подводим итог занятия. Я бы хотел у вас спросить, что запомнилось из сегодняшнего занятия? (ответ детей). Педагог: что было сложно выполнять? (ответ детей). Педагог: какие остались вопросы по технике выполнения баланса? (ответ детей). Педагог: никто не пострадал? (ответ детей). Педагог: какие остались впечатления? (ответ детей).