

Управление культуры  
Администрации Петрозаводского городского округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Петрозаводского городского округа  
«Детская музыкальная школа № 1 им. Г.Синисало»  
(МОУ ДО «Детская музыкальная школа № 1 им. Г.Синисало»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО.01.ХУДОЖЕСТВЕННО-ТВОРЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**УП.03.СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ**

---

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Музыкальный театр»

Автор-составитель:  
преподаватель Ширякина Н.Б.

Петрозаводск 2026

## **СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **I. Пояснительная записка**

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета;
- сведения о затратах учебного времени;
- форма проведения учебных аудиторных занятий;
- цели и задачи учебного предмета;
- структура программы учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

### **II. Содержание учебного предмета**

- тематический план;
- годовые требования;
- требования к промежуточной и итоговой аттестации;

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

- требования к уровню подготовки на различных этапах обучения;

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- критерии оценки;

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

### **VI. Список рекомендуемой литературы**

## І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе**

Программа учебного предмета «Сценическое движение» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ.

Учебный предмет «Сценическое движение» расширяет представления учащихся об исполнительском искусстве, формирует специальные исполнительские и ансамблевые умения и навыки. «Сценическое движение» находится в тесной взаимосвязи с предметами «Основы актерского мастерства» и «Танец».

Учебный предмет «Сценическое движение» направлен на формирование у учащихся необходимых знаний в области объективных законов сценического движения и умения их использовать.

**2. Срок реализации учебного предмета** составляет 4 года (со 2 по 5 класс), из расчета – 34 недели аудиторных занятий в год.

**3. Объем учебного времени,** предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета «Сценическое движение»:

Срок обучения	4 года
Максимальная учебная нагрузка	272
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	136
Количество часов на аудиторные занятия	136

**4. Форма проведения учебных аудиторных занятий** мелкогрупповая. Продолжительность академического часа – 40 минут. Количество групп формируется в зависимости от контингента обучающихся. Допустимо объединение групп различных классов внутри образовательной программы.

### **5. Цели и задачи учебного предмета «Сценическое движение»**

#### **Цель:**

Развитие театрально-исполнительских способностей обучающихся, воспитание культуры пластики, а также формирование комплекса навыков, позволяющих выполнять задачи различной степени сложности в процессе подготовки учебных спектаклей.

#### **Задачи:**

- научить органично владеть своим телом, как основным средством выразительности актера;
- выработать у учащихся общие двигательные навыки: конкретность и точность движения, правильное распределение мышечных усилий, ритмичность и музыкальность;
- воспитать художественный вкус и умение логически мыслить;
- изучить особенности исторической стилистики движения;
- развить пластическое воображение путем систематической и целенаправленной тренировки.

## **6. Обоснование структуры программы учебного предмета**

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

## **7. Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядный (наблюдение, демонстрация);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

## **8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета**

Материально-техническая база школы, соответствующая действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам, обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом и программой. Обучающиеся должны иметь доступ к учебной литературе, библиотеке, фонотеке. Кабинет для проведения аудиторных занятий оснащен аудио и видео оборудованием, столами, стульями, имеется материальная база для создания костюмов, реквизита и декораций.

## **II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **2 класс**

	<b>НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И РАЗДЕЛОВ</b>	<b>Общий объем времени (в часах)</b>
1	Тренинг подготовительный	8
2	Тренинг развивающий	8
3	Тренинг пластический	9
4	Тренинг специальный	9
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

### **3 класс**

	<b>НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И РАЗДЕЛОВ</b>	<b>Общий объем времени (в часах)</b>
1	Тренинг подготовительный	5
2	Тренинг развивающий	5
3	Тренинг пластический	4
4	Тренинг специальный	3
5	Сценические падения	7
6	Взаимодействие с предметом	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

**4 класс**

	<b>НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И РАЗДЕЛОВ</b>	<b>Общий объем времени (в часах)</b>
1	Тренинг подготовительный	3
2	Тренинг развивающий	3
3	Тренинг пластический	3
4	Тренинг специальный	3
5	Сценические падения	6
6	Взаимодействие с предметом	6
7	Взаимодействие с партнером	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

**5 класс**

	<b>НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И РАЗДЕЛОВ</b>	<b>Общий объем времени (в часах)</b>
1	Тренинг специальный	4
2	Сценические падения	4
3	Взаимодействие с предметом	4
4	Взаимодействие с партнером	4
5	Сценическая акробатика	9
6	Специальные навыки сценического движения	9
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА****Тема 1. Тренинг подготовительный**

Задача – подготовка костно-мышечного аппарата юного актера и определение степени готовности к активной работе на уроке. Упражнения:

- в подтягивании, скручивании, прогибании, вращении;
- в ходьбе, прыжках, беге;
- в равновесии: наклоны, прогибы, вращения, прыжки;
- повышение чувства равновесия (тренировка вестибулярного анализатора), повышение устойчивости тела (оперирование центром тяжести);
- фиксирование позиции.

**Тема 2. Тренинг развивающий**

Задача – развитие и совершенствование качеств, обеспечивающих гармоничное состояние костно-мышечного аппарата актера. Упражнения:

- на гибкость (упражнения для развития пассивной и активной гибкости) и растяжку;
- на силу (укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса и ног);
- динамические упражнения;
- упражнения для развития взрывной силы; статические (изометрические) упражнения и выносливость;
- на координацию – повышение точности организации движений во времени и пространстве, совершенствование многоплоскостного внимания, повышение скорости освоения новых движений, умений и навыков. Координационные упражнения для рук, выполняемые в одной, двух и трех плоскостях и со сменой плоскостей; сочетание координационных упражнений для рук с различными движениями ног и реакцию;

- на «прыгучесть» и подвижность стопы;
- на мышечную память, освобождение мышц (произвольное управление мышечными напряжениями; попеременное напряжение и расслабление отдельных групп мышц и частей тела в различных положениях);
- на ощущение центра тяжести, вестибулярный аппарат;
- расслабление отдельных групп мышц без предварительного напряжения; расслабление одних мышц при одновременном напряжении других;
- «переливание» напряжений и расслаблений из одних мышц в другие; полное расслабление всех мышц с падением и без падения;
- выработка волевого, а затем и подсознательного контроля за мышечными напряжениями.

### **Тема 3. Тренинг пластический**

Задача – развитие внутреннего ощущения движения. Упражнения:

- на напряжение и расслабление;
- на подвижность и выразительность рук;
- на подвижность и ловкость (приобретение опыта интегрирования различных физических и психофизических качеств при решении сложных двигательных и действенных задач, телесная и ручная ловкость);
- на чувство непрерывного движения, формы, жеста, пространства;
- на освоение различных типов и характеров движения.

### **Тема 4. Тренинг специальный**

Задача - развитие психофизических качеств актера, когда упражнения становятся средством познания своих возможностей при решении двигательной задачи, имеющей свое оправдание и внутренний импульс. Упражнения:

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

Занятия по данным темам (тренинг) должны производиться на протяжении всего периода обучения.

### **Тема 5. Сценическая акробатика**

Задача – освоить акробатические навыки, развить комплекс психофизических качеств, расширить динамический диапазон движений актера, повысить ориентировку в пространстве и времени. Упражнения:

- подготовительные упражнения;
- индивидуальная акробатика (освоение основных элементов индивидуальной акробатики: упражнения в балансировании, шпагаты, мосты, упоры, стойки, перекаты, кувырки, перекидки, перевороты колесом);
- парная акробатика (освоение основных элементов парной акробатики: поддержки, седы, стойки, выход на плечи);
- акробатические композиции и вариации (элементы эксцентрической акробатики; акробатические комбинации и фразы;
- этюды с использованием элементов акробатики).

## **Тема 6. Сценические падения**

Задача – освоение техники падений, развитие способности управлять мышечным напряжением и расслаблением, инерцией движения, контролировать процесс движения, вызванного потерей равновесия. Упражнения по освоению основных биомеханических принципов различных схем сценических падений:

- подготовительные упражнения к пассивным падениям;
- активные падения – приемы страховки, различные направления;
- падения на полу, через препятствия, с предметом в руках, во взаимодействии с партнером;
- цепочка падений в декорации;
- оригинальные и трюковые падения.

## **Тема 7. Взаимодействие с предметом**

Задача – комплекс задач на координацию и ловкость в движениях. На заключительном этапе работы на основе полученных навыков учащиеся выполняют импровизированную игру с предметом. Упражнения на основы взаимодействия с предметом – освоение «классических» техник законов, принципов (элементы жонглирования, манипуляции и балансирования – работа с традиционным цирковым и гимнастическим реквизитом):

- мяч, гимнастическая палка/обруч, трость, скакалка, веревка, стул, стол, предмет по выбору учащегося.

## **Тема 8. Взаимодействие с партнером**

Задача – развитие способности видеть, чувствовать, понимать и контролировать движения партнера с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей в соответствии с задачей, поставленной в данном упражнении. Упражнения, базирующиеся на сенсорно-мышечной координации:

- гимнастические;
- акробатические;
- на сопротивление и борьбу;
- с предметами;
- на бесконтактное взаимодействие и распределение в пространстве;
- композиция, импровизация.

## **Тема 9. Специальные навыки сценического движения**

Задача – освоение действий, которые не могут быть реализованы в жизни. Упражнения:

- распределение движения в сценическом пространстве;
- различные способы преодоления препятствий;
- реакция и развитие движения после толчка, броска, удара и других сигналов;
- трюковая пластика.

## **Тема 10. Сценический бой без оружия**

Задача – освоение навыков сценической борьбы и драки, а также проверка способности использовать приобретенные навыки в острой, конфликтной ситуации физического противодействия. Упражнения:

- техника безопасности;
- техника нанесения приема удар;
- техника защиты и озвучивания ударов;
- принципы построения и исполнения сценической драки;
- драка с использованием предметов;
- жанр и стиль в сценической драке.

### **Тема 11. Время, пространство, темпо-ритм**

Задача – развитие чувства ритма в движении и способности сохранять и изменять заданный темпо-ритм, точно понимая его составляющие. Упражнения:

- понятие темпо-движения в разных скоростях;
- понятие чувства времени – распределение движения во времени;
- понятие ритма – движение в ритмических рисунках.

### **Тема 12. Движение и речь**

Задача – развитие способностей свободно и уверенно соединять движение и речь при выполнении активной задачи в действии. Упражнения:

- дыхание и звучание в активной позиции;
- перераспределение мышечного напряжения для обеспечения дыхания и звучания в движении и статистике;
- соединение непрерывности движения;
- звуковой посыл как продолжение действия;
- чередование и соединение движения и слова.

### **Тема 13. Особенности стилового поведения и правила этикета, принятые в европейском и русском обществе XVI – XIX вв., начале XX столетия**

Особенности поведения русского боярства XVI – XVII вв.

Особенности стилового поведения западноевропейского общества XVI – XVII в.: общие сведения, костюм, осанка и походка, оружие, поклоны, этикет и хороший тон в приветствиях, беседе, во время еды, в музыке, танцах и пении, правила вызова на дуэль, церемония обетов и клятв.

Стилевые особенности в поведении европейского общества XVII в.: особенности костюма, осанка и походка, обращение с треуголкой, веером, тростью, лорнет, табакерка.

Стилевые особенности в поведении русского и западно-европейского общества XIX – XX вв.: костюм, аксессуары костюма и обращение с ними, манеры, хороший тон в поведении за столом, на балу, пластика русского офицера, светского мужчины, светской дамы, русской барышни, чиновника, обязанности и поведение домашней прислуги.

Этюды. Импровизация.

### **Тема 14. Работа над этюдами**

Задача – проверка готовности актера использовать знания и умения, приобретенные на уроках сценического движения, при решении творческой задачи. Упражнения:

- этюды на заданную тему, музыку, ситуацию;
- эксцентрический этюд;
- этюды на основе драматургии.

## **III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Полученные в процессе обучения навыки реализуются учащимися в конкретной творческой работе, которая представляется на зачетах конце каждого учебного года. Обучающиеся, освоившие программу должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- необходимыми знаниями в области физической культуры и техники безопасности при выполнении пластических заданий на сцене;
- знаниями технических приемов сценического движения, в том числе с использованием различных театральных аксессуаров для создания художественного образа;

- умением использовать элементы пластической техники при создании художественного образа;
- умением использовать технические приемы сценического движения, в том числе с использованием различных театральных аксессуаров для создания художественного образа;
- умением распределять движения во времени и пространстве;
- навыками владения средствами пластической выразительности, комплексом физических упражнений;
- знаниями профессиональной терминологии.

#### **IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК**

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

*Текущий контроль* знаний учащихся регулярно осуществляется преподавателем. Необходимым условием для обучения сценическому движению является последовательное, детальное освоение обучающимися всех этапов учебной работы.

*Промежуточная аттестация* проводится в форме дифференцированных зачетов – открытых показов в счет аудиторного времени, предусмотренного на освоение предмета. Качество подготовки обучающихся оценивается по пятибалльной системе:

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
5 «отлично»	Уверенное знание учебного материала, точное исполнение упражнений.
4 «хорошо»	Учащийся основательно овладел изучаемым материалом, проявляет музыкальность, но допускает некоторые ошибки.
3 «удовлетворительно»	Качество знаний и навыков недостаточно основательно, при выполнении заданий проявляется неуверенность, допускаются ошибки.
2 «неудовлетворительно»	Большая часть изученного материала учащимся не усвоена. Отсутствие музыкальности, ритмических навыков.

#### **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Необходимым условием подготовки актера является пластическое развитие. На занятиях преподаватель должен учитывать характерные особенности каждой группы, их физическую подготовку, осуществлять индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Задача преподавателя сценического движения – научить чувствовать свое тело, движения, развить психофизические качества, формировать правильную осанку обучающихся.

Необходимым требованием акробатического раздела содержания предмета является техника безопасности. При выполнении сложных упражнений рекомендуется использование матов и выполнение заданий под контролем преподавателя.

Особое внимание необходимо уделять подготовительным упражнениям. На каждом занятии повторять и закреплять пройденные элементы. Требование точности выполнения

движения должно сопровождаться объяснением целесообразности выполнения задачи. Учебные схемы, предлагаемые преподавателем, должны исполняться точно и осмысленно. Процесс освоения акробатических элементов должен происходить постепенно. При работе над этим разделом следует сконцентрировать внимание на соблюдение надежной страховки, создание верного психологического настроя у обучающихся.

Одной из главных задач, выполняемых преподавателем в процессе обучения, является выявление и развитие фантазии обучающихся. Помимо умения точно выполнять заданный пластический рисунок, обучающиеся должны постепенно подойти к созданию пластического образа. Заключительный этап обучения включает в себя этюдно-постановочную работу на конкретном драматургическом материале. Музыкальный материал должен помогать находить органичный ритм движения. Ее характер должен соответствовать характеру движения.

Самостоятельная работа осуществляется при условии обеспечения полной безопасности для здоровья. В самостоятельную работу учащихся входит составление индивидуального тренинга, отработка элементов жонглирования и работа с предметами. Индивидуальный тренинг может состоять из растягивающих и вытягивающих упражнений, вращательных, на развитие координации, чувство баланса.

Рекомендуется просмотр видеозаписей пластических и танцевальных спектаклей.

## VII. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голубовский Б. «Пластика в искусстве актера». М., 1986
2. Карпов Н.В. «Уроки сценического движения». М., 1999
3. Кох И.Э. «Основы сценического движения». Л., 1970
4. Морозова Г.В. «Пластическое воспитание актера». М., 1998
5. Закиров А.З. «Семь уроков сценического движения для самостоятельной работы». Методическое пособие. М., ВГИК, 2009
6. Вербицкая А.В. «Основы сценического движения» в 2-х ч. Ч 1. М., 1982, Ч.2. М., 1983
7. Гринер В.А. «Ритм в искусстве актера». М., Просвещение, 1966
8. Збруева Н. «Ритмическое воспитание актера». М., 2003
9. Морозова Г.В. «Сценический бой». М., 1975
10. Морозова Г.В. «Пластическая культура актера: Словарь терминов». М., 1999
11. Немировский А.Б. «Пластическая выразительность актера». М., 1976
12. Основы сценического движения. Пособие под редакцией Коха И.Э. М., 1973

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА "ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМ. Г.СИНИСАЛО",**  
Пощенковская Лариса Евгеньевна, директор

09.06.26 17:47 (MSK)

Сертификат 57752B500EF56D67B8C6C0F8179A4212