

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЖУКОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 1»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА
«ИСКУССТВО ТЕАТРА»**

**Предметная область
ПО.01. ТЕАТРАЛЬНОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЕ ИСКУССТВО**

**ПРОГРАММА
по учебному предмету
ПО.01.УП.03.
СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ**

2024 год

Принято
Педагогическим советом
МБУДО «Жуковская детская школа
искусств №1»
Протокол № 3
«28» августа 2024 г.



Утверждаю
Директор МБУДО ЖДШИ №1
/ Мединцева Е.В./
Приказ № 105/1 - ОД
«28» августа 2024 г.

Разработчик: Просекин И.М. – преподаватель театрального отделения
МБУДО ЖДШИ №1

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;

1.2 Срок реализации учебного предмета;

1.3 Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;

1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий;

1.5 Цель и задачи учебного предмета;

1.6 Обоснование структуры программы учебного предмета;

1.7 Методы обучения;

1.8 Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1 Сведения о затратах учебного времени;

2.2 Годовые требования. Содержание разделов;

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание;

4.2 Требования к промежуточной аттестации

4.3 Критерии оценки;

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

5.1 Методические рекомендации педагогическим работникам;

5.2 Материально-технические условия реализации программы

5.3 Формы работы в условиях дистанционного обучения

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Сценическое движение» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области театрального искусства «Искусство театра».

Учебный предмет «Сценическое движение» относится к обязательной части дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы «Искусство театра» и изучается во взаимосвязи с такими дисциплинами, как «Основы актерского мастерства», «Танец», «Подготовка сценических номеров».

«Сценическое движение» формирует у обучающихся систему знаний о законах пластической выразительности, развивает координацию, чувство пространства и ритма, что является фундаментом для создания убедительного сценического образа. Практическое применение этих навыков позволяет актеру: органично существовать в предлагаемых обстоятельствах, точно передавать характер и эмоциональное состояние персонажа через движение, взаимодействовать с партнерами на сцене, избегать механичности и искусственности в исполнении.

Дисциплина способствует раскрепощению тела, расширению физических возможностей и формированию осознанного подхода к работе над ролью, что необходимо для профессиональной деятельности в театре, кино и других видах исполнительского искусства.

1.2 Срок реализации учебного предмета

Срок реализации учебного предмета «Сценическое движение» составляет 4 года (со 2 по 5 классы). Объем учебного времени предусмотрен учебным планом образовательного учреждения для реализации программы.

Для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте с десяти до двенадцати лет (по 5-летней образовательной программе), предмет изучается в течение 4 лет (со 2 по 5 класс).

Для обучающихся, не завершивших освоение образовательной программы основного общего или среднего общего образования и планирующих поступление в профессиональные образовательные учреждения театрального профиля, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год (6 класс). В этом случае максимальный объем учебной нагрузки в дополнительном классе составляет 33 часа аудиторных занятий.

1.3 Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета

На изучение предмета «Сценическое движение» отводится:

Срок обучения – 5 (6) лет

Срок обучения	2 – 5 классы	6 класс
Максимальная учебная нагрузка	198	49,5
Количество часов на аудиторные занятия	132	33
Количество часов на внеаудиторные (самостоятельные) занятия	66	16,5

Еженедельная аудиторная нагрузка составляет 1 час в неделю, самостоятельная работа составляет 0,5 часа в неделю.

В конце каждого учебного года после предварительной консультации проводится контрольный урок или зачет с дифференцированной оценкой.

1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий

Учебный предмет «Сценическое движение» проводится в форме практических мелкогрупповых занятий численностью от 4 до 10 человек. Рекомендуемая продолжительность урока — 45 минут.

Мелкогрупповая форма организации занятий обеспечивает:

- возможность индивидуального подхода к каждому обучающемуся,
- эффективный контроль за освоением техники и приемов сценического движения,
- активное взаимодействие учащихся в процессе выполнения парных и групповых упражнений.

Структура учебного процесса включает:

1. Аудиторные занятия под руководством преподавателя, направленные на освоение техники, отработку пластической выразительности и сценической координации.
2. Самостоятельную работу, предполагающую закрепление полученных навыков, выполнение индивидуальных заданий и подготовку к практическим занятиям.

Для достижения оптимальных результатов рекомендуется сочетание коллективных, подгрупповых и индивидуальных форм работы в рамках урока.

1.5 Цель и задачи учебного предмета

Целью предмета «Сценическое движение» является формирование пластической культуры обучающихся, как основы театрально-исполнительского мастерства.

Задачи:

- развить способность владеть своим телом как инструментом актерской выразительности;
- сформировать основные двигательные навыки: точность и конкретность движений, правильное распределение мышечных усилий, чувство ритма и музыкальность;
- выработать технические приемы для выполнения заданий повышенной сложности;
- освоить основы исторической стилистики движения;

- воспитать художественный вкус и пластическое мышление;
- развить способность к пластической импровизации.

Систематическая тренировка позволяет достичь свободы телесного выражения, развить пластическое воображение и подготовить учащихся к решению разнообразных сценических задач в учебных спектаклях.

1.6 Обоснование структуры программы учебного предмета

Структура программы учебного предмета «Сценическое движение» разработана с учетом следующих ключевых аспектов:

1. Нормативные требования:

Программа соответствует федеральным государственным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области театрального искусства. Это обеспечивает ее соответствие современным образовательным стандартам и возможность взаимозачета результатов обучения.

2. Возрастные особенности:

Структура учитывает психофизиологические особенности учащихся 10-15 лет, предусматривая постепенное усложнение задач в соответствии с возрастным развитием двигательных навыков и когнитивных способностей.

3. Профессиональная подготовка:

Программа выстроена по принципу «от простого к сложному» - от базовых двигательных навыков во 2 классе до сложных пластических этюдов в 5 классе, что соответствует логике профессионального становления актера.

Содержательные разделы программы:

I. Пояснительная записка

Служит концептуальной основой, определяя:

- место предмета в образовательной программе
- цели и задачи обучения
- методические подходы
- условия реализации

II. Учебно-тематический план отражает:

- логическую последовательность тем
- распределение учебных часов
- соотношение теории и практики
- межпредметные связи

III. Содержание учебного предмета детализирует:

- конкретные навыки для каждого года обучения
- примеры упражнений и заданий
- требования к технике выполнения
- критерии оценки качества

IV. Требования к уровню подготовки устанавливает:

- обязательный минимум навыков
- показатели успешности освоения
- уровни достижений (базовый, повышенный)

V. Формы и методы контроля включает:

- систему текущего и итогового оценивания
- виды контрольных мероприятий
- шкалы оценок
- критерии промежуточной аттестации

VI. Методическое обеспечение содержит:

- рекомендации по проведению занятий
- методики работы с разными возрастными группами
- способы мотивации учащихся
- приемы коррекции типичных ошибок

VII. Материально-технические условия определяет:

- требования к помещению
- необходимое оборудование
- технические средства обучения
- меры безопасности

VIII. Дистанционные формы работы предусматривает:

- адаптацию упражнений для онлайн-формата
- использование цифровых технологий
- формы самостоятельной работы
- способы удаленного контроля

IX. Список литературы включает:

- базовые учебные пособия
- методические разработки
- дополнительные источники
- рекомендуемые видеоматериалы

Такая структура обеспечивает:

1. Целостность - все компоненты программы взаимосвязаны и дополняют друг друга
2. Системность - поэтапное усложнение учебных задач
3. Контролируемость - четкие критерии оценки результатов
4. Гибкость - возможность адаптации к различным условиям
5. Преемственность - связь с другими дисциплинами театрального цикла

Программа разработана с учетом лучших традиций отечественной театральной педагогики и современных достижений в области сценического движения, что гарантирует ее эффективность в подготовке учащихся.

1.7 Методы обучения

1. Игровой метод

Основан на использовании театральных игр и импровизационных упражнений. Позволяет в увлекательной форме развивать координацию, чувство партнера и пространства. Особенно эффективен для младших возрастных групп, так как снимает психологические зажимы и способствует раскрепощению. Включает ролевые игры, двигательные загадки, пластические ассоциации.

2. Метод показа и подражания

Преподаватель демонстрирует правильное выполнение движения, которое учащиеся затем воспроизводят. Особенно важен при освоении новых технических элементов (падения, кувырки, акробатические элементы). Включает три этапа: целостный показ, расчленение движения на элементы, поэтапное освоение с последующим соединением.

3. Метод физических действий (по Станиславскому)

Формирует осознанное отношение к движению как к средству сценической выразительности. Обучающиеся учатся наполнять движение смыслом и эмоцией, понимать его мотивацию. Включает этюды на оправдание движения, упражнения на "оживление" предметов, пластическую характеристику персонажа.

4. Аналитико-синтетический метод

Сочетает разбор и осмысление движения с последующим синтезом полученных знаний. Обучающиеся изучают анатомические и физические основы движения, законы баланса и координации. Включает анализ видеозаписей движений, обсуждение ошибок, составление "карты движения".

5. Метод круговой тренировки

Организация занятий по станциям с разными типами упражнений. Позволяет эффективно распределить нагрузку и охватить все аспекты подготовки. Включает чередование станций на: растяжку, силу, координацию, акробатику, импровизацию. Время на каждой станции 5-7 минут с последующей ротацией.

6. Метод художественного образа

Создание пластического образа через ассоциации и метафоры. Развивает творческое мышление и выразительность. Включает упражнения на "превращения", работу с воображаемыми предметами, создание пластических композиций на заданную тему.

7. Метод проблемного обучения

Создание ситуаций, требующих от учащихся самостоятельного поиска двигательного решения. Развивает креативность и адаптивность. Включает задания с ограниченными условиями ("передвижение с закрытыми глазами", "передача эмоции только жестом").

8. Интегративный метод

Совмещение сценического движения с другими театральными дисциплинами. Включает: музыкально-пластические этюды, соединение движения с текстом, взаимодействие с предметами реквизита.

9. Метод индивидуального маршрута

Персонализированный подход к развитию физических данных каждого учащегося. Включает: диагностику физических возможностей, разработку индивидуальных упражнений, коррекцию осанки и двигательных привычек.

10. Метод проектной деятельности

Создание законченных пластических номеров или мини-спектаклей. Развивает навыки самостоятельной работы и творческой реализации. Включает все этапы: от замысла до исполнения и анализа результата.

Каждый метод применяется с учетом: возрастных особенностей обучающихся, этапа обучения, конкретных учебных задач, физической подготовки группы.

Сочетание методов обеспечивает комплексное развитие пластической культуры обучающихся.

1.8 Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Для эффективной реализации программы учебного предмета необходимо обеспечение следующих материально-технических условий:

1. Помещение:

- Специализированный зал площадью не менее 50–60 м², обеспечивающий безопасное выполнение динамичных упражнений.

- Напольное покрытие: упругий, амортизирующий материал (паркет, специализированный танцевальный линолеум или ковровое покрытие с антискользящей основой).
- Зеркала на одной из стен (во всю ширину стены, высотой не менее 2 м) для визуального контроля учащихся.
- Балетные станки (настенные или переносные) для разминки и отработки элементов.

2. Оборудование и инвентарь:

- Гимнастические маты и коврики для упражнений на полу.
- Реквизит для сценических постановок: стулья, столы, ширмы, элементы декораций (переносные конструкции, ткани, имитация предметов интерьера).
- Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, ленты для развития координации и пластики.
- Сценические костюмы и аксессуары для выполнения упражнений в условиях, приближенных к реальным выступлениям.

3. Техническое оснащение:

- Аудиосистема с микрофонами и возможностью подключения внешних носителей (для музыкального сопровождения).
- Видеопроектор или интерактивная панель для демонстрации учебных материалов, примеров сценических постановок.
- Регулируемое сценическое освещение (светильники с возможностью изменения интенсивности и цветовой температуры).

4. Хранение инвентаря:

- Стеллажи и шкафы для хранения реквизита, костюмов и инвентаря.
- Отдельная зона для временного складирования декораций в ходе репетиций.

5. Дополнительные условия:

- Возможность трансформации пространства (при необходимости) для имитации различных сценических площадок.

Данные условия соответствуют требованиям ФГОС и СанПиН, направлены на создание безопасной и комфортной среды для освоения обучающимися навыков сценического движения, развития физической подготовки и творческого потенциала.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план при нормативном сроке обучения 5 лет (2 -5 класс)

№	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1	Тема 1. Тренинг подготовительный	урок	22	8	14
2	Тема 2. Тренинг развивающий	урок	22	8	14
3	Тема 3. Тренинг пластический	урок	22	8	14
4	Тема 4. Тренинг специальный	урок	22	8	14
5	Тема 5. Сценическая акробатика	урок	10	-	10
6	Тема 6. Сценические падения	урок	12	4	8
7	Тема 7. Взаимодействие с предметом	урок	18	10	8
8	Тема 8. Взаимодействие с партнером	урок	12	4	8
9	Тема 9. Специальные навыки сценического	урок	10	-	10

	движения				
10	Тема 10. Сценический бой без оружия	урок	8	-	8
11	Тема 11. Время, пространство, темпо-ритм	урок	12	4	8
12	Тема 12. Движение и речь	урок	12	4	8
13	Тема 13. Особенности стилевого поведения и правила этикета, принятые в европейском и русском обществе XVI – XIX вв. и начале XX столетия	урок	16	8	8
14	Консультации	урок	24	-	24
	Итого:		222	66	156

Учебно-тематический план дополнительного года обучения (6 класс)

№	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максималь- ная учебная нагрузка	Самостоя- тельная работа	Аудиторные занятия
1	Тема 14. Работа над этюдами	урок	49,5	16,5	33
2	Консультации	урок	3	-	3
	Итого:		52,5	16,5	36

2.1. Сведения о затратах учебного времени

Программа по предмету «Сценическое движение» реализуется в рамках дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области театрального искусства и рассчитана на 4 года обучения (со 2 по 5 класс). Объем учебного времени

Год обучения	Количество недель	Часов в неделю	Общее часов в год	Форма контроля
2 класс	33 недели	1 час	33 часа	Зачет
3 класс	33 недели	1 час	33 часа	Зачет
4 класс	33 недели	1 час	33 часа	Зачет
5 класс	33 недели	1 час	33 часа	Итоговый показ
6 класс	33 недели	1 час	33 часа	Зачет

Распределение учебного времени: Тренинги и упражнения - 30 часов (90%) теоретические основы - 3 часа (10%) Занятия проводятся 1 академический час (45 минут) в неделю, возможны сдвоенные занятия при подготовке к показам.

2.2. Годовые требования. Содержание разделов

Тема 1. Тренинг подготовительный

Коррекция – лечебно-педагогический и воспитательный процесс, направленный на исправление индивидуальных физических и психофизических недостатков, врожденных и приобретенных, ухудшающих или отягощающих внешние данные юного артиста, мешающих ему выявлять себя в ярких выразительных сценических формах.

Вычленение индивидуальных проблем каждого учащегося. Разработка стратегии исправления устранимых недостатков и компенсации, смягчения или прикрытия тех из них, которые не могут быть устранены.

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

Упражнения:

- в подтягивании, скручивании, прогибании, вращении;
- в ходьбе, в прыжках, в 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; расслабление отдельных групп мышц без предварительного их 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);

- на ощущение центра тяжести;
- на вестибулярный аппарат.

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

Задачи:

- освоение акробатических навыков и развитие комплекса психофизических качеств, когда акробатический навык трансформируется из спортивного в сценический и исполнение его предполагает свою причинно-следственную связь;
- способствовать воспитанию решимости, необходимой в сильных кульминационных местах роли; дать опыт партнерства в экстремальных ситуациях; расширить динамический диапазон движений актера; повысить ориентировку в пространстве и времени; приобрести ряд прикладных умений и навыков.

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 – например, падения из положения сидя, стоя на коленях, пассивные падения из положения стоя в различных направлениях; к активным падениям – приемы страховки, активные падения в различных направлениях;
- падения на полу;
- падения через препятствия;
- падения с предметом в руках;
- падения во взаимодействии с партнером;
- цепочка падений в декорации;
- оригинальные и трюковые падения.

Тема 7. Взаимодействие с предметом

Развивается целый комплекс задач, начиная с координации движения и заканчивая ловкостью в движениях. На заключительном этапе работы на основе полученных навыков учащиеся выполняют импровизированную игру с предметом.

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

Постижение основ взаимодействия с предметом – освоение «классических» техник законов, принципов: элементы жонглирования, манипуляции и балансирования – работа с традиционным цирковым и гимнастическим реквизитом.

Упражнения:

- с мячом;
- с гимнастической палкой, тростью;
- со скакалкой, веревкой
- со стулом, столом;
- с гимнастическим обручем;

- с плащом;
- с предметом 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, требующие согласования движений во времени и в пространстве в соответствии с движениями и действиями партнеров или согласования с партнером характера и стилистики движений.

Упражнения:

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

Тема 9. Специальные навыки сценического движения

Освоение тех действий, которые не могут быть выполнены на сцене в бытовом, житейском варианте, т.к. имеют свою специфику при переносе их на сцену. Например, «иллюзия, что один бьет другого, дает пощечину, падает, спотыкается...» (К.С.Станиславский).

Освоение специальных навыков сценического движения требует от актера комплекса определенных качеств и способностей.

Задачи:

- при освоении навыка выявить то качество, которое недостаточно хорошо развито или плохо используется;
- наметить перспективу перехода от навыка движения к осмысленному действию.

Упражнения:

- распределение движения в сценическом пространстве;
- различные способы преодоления препятствий;
- различные способы переноски актера (партнера);
- 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.

Отработка навыков борьбы между двумя или несколькими персонажами, освоение техники приемов защиты и нападения без оружия для создания у зрителя впечатления рукопашной схватки. Освоение биомеханики сценических ударов, обеспечивающей их зрительную достоверность и безопасность.

Упражнения:

- техника нанесения и 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. и в начале XX столетия

1. Особенности поведения русского боярства XVI – XVII вв.
2. Особенности стилового поведения западноевропейского общества XVI – XVII в.:
 - общие сведения;
 - костюм;
 - осанки и походки;
 - оружие;
 - большой плащ, широкополая шляпа, веер;
 - поклоны;
 - этикет и хороший тон в приветствиях, беседе, во время еды, в музыке, танцах и пении;
 - правила вызова на дуэль, церемония обетов и клятв.
3. Стилиевые особенности в проведении европейского общества XVII в.:
 - особенности костюма;
 - осанка и походка;
 - обращение с треуголкой, веером, тростью;

- лорнет;
 - табакерка;
 - платок, кошелек.
4. Стилиевые особенности в поведении русского и западно-европейского общества XIX – XX вв.:
- костюм, аксессуары костюма и обращение с ним;
 - манеры, хороший тон в поведении за столом, при курении, на балу;
 - как приготовить карточный стол;
 - пластика русского офицера, светского мужчины, светской дамы, русской барышни, чиновника;
 - обязанности и поведение домашней прислуги.
5. Этюды.
6. Импровизация.
7. Этюды-задания совместно с педагогами по предмету «Основы актерского мастерства».

Тема 14. Работа над этюдами

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

Понятие пластического этюда на уроках сценического движения:

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

2 класс

Основные навыки:

1. Подготовительный тренинг

- Коррекция осанки и походки
- Освоение базовых движений: подтягивание, скручивание, прогибание

- Развитие вестибулярного аппарата (равновесие в статике)
- Основные виды ходьбы и бега
- 2. Развивающий тренинг
- Пассивная растяжка (наклоны вперед, в стороны)
- Укрепление мышечного корсета (планка, отжимания с колен)
- Простые координационные упражнения
- 3. Пластический тренинг
- Освоение напряжения/расслабления мышц
- Развитие выразительности рук
- 4. Сценическая акробатика
- Перекаты вперед-назад
- Кувырок вперед
- Стойка на лопатках
- Контрольные показатели:
- Умение держать статичное равновесие (10 сек)
- Выполнение 3 последовательных кувырков вперед
- Демонстрация простого пластического этюда

3 класс

Основные навыки:

- 1. Подготовительный тренинг
- Динамическое равновесие (ходьба по линии с предметом)
- Комбинированные движения (прыжки с поворотом)
- 2. Развивающий тренинг
- Активная растяжка (шпагат у опоры)
- Развитие взрывной силы (прыжковые серии)
- Усложненные координационные схемы
- 3. Специальный тренинг
- Чувство партнера в простых упражнениях

- Ориентировка в сценическом пространстве

4. Сценические падения

- Падения из положения сидя и с колен

5. Взаимодействие с предметом

- Базовые манипуляции с мячом и тростью

Контрольные показатели:

- Выполнение "колеса" с поддержкой
- Демонстрация падения через препятствие
- Парный этюд с простым предметом

4 класс

Основные навыки:

- Развивающий тренинг
- Глубокие прогибы и шпагаты
- Изометрические упражнения
- Сложные координационные комбинации

2. Сценическая акробатика

- Стойка на руках у стены
- Парные поддержки (подъем на плечи)
- Акробатические связки (2-3 элемента)

3. Сценический бой

- Базовые приемы защиты/нападения
- Озвучивание ударов

4. Темпо-ритм

- Движение в заданном ритмическом рисунке

Контрольные показатели:

- Выполнение акробатической комбинации из 3 элементов
- Постановка микро-драки (30 сек)
- Этюд с изменением темпо-ритма

Основные навыки

1. Специальные навыки

- Трюковая пластика
- Сложные виды переноски партнера
- Имитационные техники (удары, падения)

2. Сценический бой

- Построение драки с предметами
- Стиливые особенности боя

3. Стиливое поведение

- Освоение 2-3 исторических стилей
- Этикетные формы поведения

4. Комплексные этюды

- Совмещение движения и речи
- Импровизация на заданную тему

Контрольные показатели:

- Демонстрация стиливого поведения выбранной эпохи
- Постановка сценической драки (1-1,5 мин)
- Зачетный этюд с использованием всех изученных навыков

Программа предполагает постоянную диагностику и коррекцию индивидуальных физических возможностей учащихся на протяжении всего курса обучения.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учащиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

Знания:

- Основы физической культуры и техники безопасности при выполнении пластических заданий на сцене;
- Технические приёмы сценического движения, включая работу с театральными аксессуарами (шляпы, трости, плащи и др.) для создания художественного образа;
- Профессиональная терминология предмета.

Умения:

- Применять элементы пластической техники при создании художественного образа;
- Использовать технические приёмы сценического движения, в том числе с театральными аксессуарами;
- Грамотно распределять движения во времени и пространстве.

Навыки:

- Владение средствами пластической выразительности;
- Выполнение комплекса физических упражнений, предусмотренных программой.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Контроль успеваемости учащихся выполняет ключевые функции в учебном процессе: обучающую, проверочную, воспитательную, корректирующую.

Формы контроля:

1. Текущий контроль осуществляется педагогом на каждом занятии через:
 - Наблюдение за выполнением упражнений
 - Коррекцию техники в процессе работы
 - Поэтапное освоение учебного материала
2. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в формате:
 - Контрольного урока

- Зачёта с дифференцированной оценкой

Организация итогового контроля:

- Предварительная консультация для учащихся
- Открытые показы в рамках аудиторных часов
- Демонстрация освоенных навыков и техник

Особенности проведения:

- Контрольные мероприятия учитывают индивидуальные возможности учащихся
- Акцент делается на практическое применение полученных знаний
- Соблюдается принцип последовательности в оценке достижений

Такая система контроля обеспечивает эффективное управление учебным процессом и объективную оценку результатов обучения.

4.2 Требования к промежуточной аттестации

Контрольные уроки/зачёты в конце 2-5 классов

Содержание контрольных мероприятий:

1. Контрольные уроки:

- Обязательное включение тренировочных упражнений
- Возможность демонстрации комбинаций из освоенных навыков

2. Зачётные требования:

Демонстрация разделов различных тренировок показ освоенных навыков в форме:

- Комбинаций движений
- Пластических композиций
- Сценарных этюдов

Форма контроля для дополнительного года обучения (6 класс)- итоговый зачёт в виде этюдной работы, где оценивается:

- Умение применять полученные навыки в творческой задаче
- Способность к сценической импровизации

- Владение техникой сценического движения
- Артистичность исполнения

Организационные требования:

- Контрольные мероприятия должны быть методически выверены
- Программа показа составляется с учётом индивидуальных возможностей учащихся
- Обязательно соблюдение принципа постепенного усложнения заданий от класса к классу.

4.3 Критерии оценки

Оценка успеваемости осуществляется по пятибалльной шкале:

5 (Отлично)

- Безупречное техническое исполнение всех элементов
- Осознанное понимание принципов сценического движения
- Выразительная пластическая подача
- Полное соответствие заданным параметрам (ритм, амплитуда, координация)
- Демонстрация творческого подхода к выполнению заданий

4 (Хорошо)

- Грамотное исполнение с незначительными погрешностями
- Небольшие недочёты в технике выполнения
- Достаточный уровень физической подготовки
- Незначительные ошибки в координации или ритмике
- В целом соответствует требованиям программы

3 (Удовлетворительно)

- Наличие существенных технических ошибок
- Ограниченные физические возможности

- Частые нарушения координации
- Недостаточная выразительность исполнения
- Частичное соответствие программным требованиям

2 (Неудовлетворительно)

- Грубые нарушения техники безопасности
- Отсутствие понимания базовых принципов предмета
- Неспособность выполнить основные элементы программы
- Крайне низкий уровень физической подготовки
- Систематические ошибки в координации и ритмике

Дополнительные критерии оценки:

- Динамика развития учащегося в течение года
- Способность к самокоррекции
- Уровень вовлечённости в учебный процесс
- Творческий подход к выполнению заданий
- Умение применять полученные навыки в различных сценических ситуациях

При выставлении оценки учитывается не только техническое исполнение, но и:

- Артистичность подачи
- Эмоциональная выразительность
- Способность к импровизации
- Умение работать в ансамбле (для групповых заданий)
- Соблюдение сценической дисциплины

V.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

5.1 Методические рекомендации педагогическим работникам

Необходимым условием подготовки актера всегда было всестороннее пластическое развитие. В современной актерской школе недостаточно только

физической подготовленности обучающегося. Скованность движения, мышечный зажим, неверная осанка или походка – это только малая часть физических недостатков, с которыми педагог сталкивается на первом этапе обучения.

На занятиях педагог должен учитывать характерные особенности каждой группы. Это опорно-двигательная и суставно-связочная система. Возрастное развитие обучающихся зависит от многих внутренних и внешних факторов. И уровень физических нагрузок может повлиять как на физическое естественное развитие обучающегося, так и на задержку. Развитие костно-мышечной системы тесно связано с индивидуальностью обучающихся. И педагог должен иметь индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

В отличие от спорта здесь нет задачи достижения тех или иных результатов. Задача педагога по сценическому движению научить чувствовать свое тело и движения, развивать психофизические качества. Особое внимание надо уделять правильной осанке обучающихся. Главная причина плохой осанки – искривление позвоночника. Осанка неразрывно связана со здоровьем человека. Нормальный позвоночник выдерживает физические нагрузки, сохраняет гибкость и подвижность.

Выразительным средством актерского искусства является действие – психофизический процесс, в котором оба начала – психическое и физическое – существуют в неразрывной связи. Очевидно, что совершенствование возможностей актерского аппарата не может быть ограничено только задачами физического развития.

Акробатический раздел предусматривает значительное повышение требований дисциплины, ответственности педагога и обучающегося. Поэтому первое и необходимое требование – техника безопасности. Многие сложные упражнения выполняются на мате 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 педагогом, должны исполняться точно и осмысленно. Процесс освоения акробатических элементов должен происходить постепенно. При работе над этим разделом следует сконцентрировать внимание на соблюдении надежной страховки, создание верного психологического настроя у обучающихся.

Обучающиеся, только поступившие в учебное заведение, находятся на разных уровнях физической и психологической подготовки. На этом этапе особенно важно помочь им поверить в свои силы, приобрести уверенность в себе. Это возможно только при индивидуальном подходе к каждому обучающемуся.

С первых занятий на самых простых упражнениях необходимо добиваться точности исполнения заданий, не допускать приблизительности, поверхностного освоения материала. Каждый элемент упражнения, выполняемый обучающимися, должен носить творческий характер, актерское игровое начало. Например, прыжки с одной ноги на другую. Здесь задание может быть следующим: «Перебраться на другой берег реки по небольшим камням». В этом упражнении, кроме развития прыгучести, прорабатывается такое качество, как способность управлять центром тяжести и инерцией своего тела.

Одной из главных задач, выполняемых педагогом в процессе обучения, является выявление и развитие фантазии обучающихся. Помимо умения точно выполнять заданный педагогом пластический рисунок, обучающиеся должны постепенно подойти к созданию пластического образа. С этой целью упражнения на пластическую фантазию проводятся уже в первый год обучения.

Общий уровень подготовленности, а значит, и способность к восприятию в каждом классе могут быть неравноценными. Для более эффективного построения учебного процесса возможен вариативный подход

к разделам программы. В одном классе прорабатывается более подробно определенный раздел, который позволит органично перейти к следующему этапу. В другом классе, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, работа может начаться с другого раздела. Это не относится к тренинговым разделам, которые проводятся на протяжении всего периода обучения. Важно, чтобы все разделы программы не оставались на ознакомительном уровне, а были бы освоены обучающимися в полном объеме. О назначении и значимости сценического движения К.С.Станиславский писал: «...артист нашего толка должен гораздо больше, чем в других направлениях искусства позаботиться не только о внутреннем аппарате, создающем процесс переживания, но и о внешнем телесном аппарате, верно передающем результаты творческой работы чувства, - его внешнюю форму воплощения».

Заключительный этап обучения включает в себя этюдно-постановочную работу на конкретном драматургическом материале. Особо следует выделить сценическое фехтование. Сценическое фехтование – это сложный вид сценического движения, который подразумевает уже определенную подготовленность обучающихся, требует высокой степени координированности, развитого чувства партнера и высокой степени концентрации внимания. Так как данный вид сценического движения безусловно травмоопасен, нецелесообразно всех обучать сценическому фехтованию. Для спектакля, отрывка, этюда педагог в рамках предмета «Сценическое движение» может подготовить обучающихся к сцене поединка. При этом отнестись к этой сложной сцене, как к движенческой. Любую фехтовальную сцену возможно решить условно пластическими средствами.

Музыка играет очень важную роль в воспитании актера, ей необходимо уделить особое внимание. Следует строго подходить к качеству музыкального сопровождения, воспитывая вкус обучающихся. Музыка должна помогать находить органичный ритм движения. Характер ее должен соответствовать характеру движения, а не подчинять его себе, за

исключением специальных задач, где музыка способна направлять, окрашивать, иногда и диктовать движение. Но в некоторых упражнениях музыка может помешать ему, навязывая свой ритм и динамику. При освоении техники подобных упражнений музыка должна быть изъята. При овладении их техникой она вводится снова, уже как равноценный фактор, помогая организовать движение в законченную форму.

Исходя из своего опыта педагог, при необходимости, может работать с концертмейстером. Живая музыка на занятиях – это важный компонент в процессе обучения. Здесь нужно учитывать, что музыкальное сопровождение является не просто музыкальным фоном, музыка – равноправный партнер.

Самостоятельная работа осуществляется при условии обеспечения полной безопасности для здоровья. Педагог строго запрещает выполнять вне занятия некоторые разделы программы. Это такие разделы, как сценическая акробатика, сценический бой, специальные сценические навыки. В самостоятельную работу обучающихся входит составление индивидуального тренинга, отработка элементов жонглирования и работа с предметами (например, с тростью).

Полезен и, подчас, необходим просмотр видеозаписей по рекомендации педагога. Это могут быть записи пластических и танцевальных спектаклей. Индивидуальный тренинг может состоять из растягивающих и вытягивающих упражнений; упражнений вращательных; упражнений на развитие координации; упражнений на чувство баланса; упражнений на развитие прыгучести.

5.2 Материально-технические условия реализации программы

1. Помещения и их оборудование:

Для качественной реализации программы требуется:

- Специализированный зал для сценического движения площадью не менее 40-60 м²

- Напольное покрытие: профессиональный танцевальный линолеум или упругий паркет
- Зеркальная стена (ширина не менее 6 метров, высота 2-2,5 метра)
- Балетные станки (настенные и переносные)
- Гимнастические маты и страховочные коврики
- Освещение: общее + регулируемое сценическое

2. Оборудование и инвентарь:

Основной комплект оборудования включает:

- Гимнастические маты (10-12 шт.)
- Акробатические дорожки (2-3 шт.)
- Гимнастические скамейки (4-5 шт.)
- Гимнастические кольца и канаты
- Комплект для сценического боя (защитные жилеты, накладки)
- Тренировочные макеты оружия (рапиры, шпаги)
- Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки)
- Предметы реквизита (трости, веера, плащи, шляпы)
- Переносные декоративные элементы (ширмы, кубы)

3. Техническое оснащение:

Для обеспечения учебного процесса необходимо:

- Аудиосистема с возможностью подключения различных носителей
- Микрофонная система (2 беспроводных микрофона)
- Видеопроектор или интерактивная панель
- Видеокамера для записи и анализа выполнения упражнений
- Компьютер с программным обеспечением для работы с музыкой и видео
- Музыкальные инструменты (фортепиано/синтезатор)

4. Медицинское обеспечение:

- Аптечка первой помощи (укомплектованная согласно требованиям)
- Противопожарное оборудование (огнетушители, датчики дыма)

- Информационные стенды по технике безопасности
- Индивидуальные коврики для занятий на полу

5. Вспомогательные помещения:

- Раздевалки
- Душевые кабины (2-3 шт.)
- Санузлы
- Комната для хранения инвентаря
- Методический кабинет для педагогов

6. Специальные требования:

- Наличие системы видеонаблюдения в зале
- Противоскользящее покрытие в зоне выполнения акробатических элементов
- Регулируемые по высоте поручни
- Мобильные декорационные конструкции

7. Требования к безопасности:

Все оборудование должно:

- Соответствовать санитарно-гигиеническим нормам
- Иметь сертификаты безопасности
- Регулярно проверяться на исправность
- Храниться в специально отведенных местах

8. Учебно-методические материалы:

- Наглядные пособия по анатомии и биомеханике
- Видеотека с записями мастер-классов
- Библиотека специализированной литературы
- Методические разработки по всем разделам программы

Материально-техническая база должна регулярно обновляться и соответствовать современным требованиям образовательного процесса. Особое внимание уделяется безопасности и комфорту обучающихся во время занятий.

5.3. *Формы работы в условиях дистанционного обучения*

1. Онлайн-занятия в режиме реального времени:

- Видеоконференции (Zoom, Skype, Google Meet)
- Индивидуальные и групповые тренинги
- Разбор техники выполнения упражнений
- Коррекция ошибок через видеосвязь
- Интерактивные мастер-классы
- Демонстрация упражнений педагогом
- Отработка элементов с обратной связью

2. Асинхронное обучение (самостоятельная работа):

- Видеоуроки и записи занятий
- Доступ к библиотеке записанных материалов
- Пошаговые инструкции по выполнению упражнений
- Электронные методические пособия
- Текстовые инструкции с иллюстрациями
- Чек-листы для самоконтроля

3. Практические задания с обратной связью:

- Видеозаписи выполнения упражнений
- Обучающиеся записывают себя на видео и отправляют педагогу
- Педагог анализирует и дает рекомендации
- Фотоотчеты по технике выполнения
- Контроль осанки, позиций, движений

4. Творческие проекты и этюды:

- Пластические этюды на заданную тему
- Самостоятельная постановка и запись
- Разбор работ в групповых обсуждениях
- Импровизационные задания
- Работа с предметами в домашних условиях (стул, платок, трость)

5. Контроль и аттестация в дистанционном формате

- Онлайн-зачеты и показы
- Демонстрация освоенных навыков через видеосвязь
- Записи итоговых этюдов и комбинаций
- Тестовые задания по теории сценического движения
- Вопросы по технике безопасности, терминологии

6. Дополнительные ресурсы и поддержка

- Чат-группы и форумы
- Обсуждение упражнений, обмен опытом
- Онлайн-консультации с педагогом
- Разбор сложных элементов, индивидуальные рекомендации
- Рекомендации по домашним тренировкам
- Безопасные упражнения без специального оборудования

Для занятий требуется стабильный интернет и камера с хорошим углом обзора. Противопоказано выполнять сложные акробатические элементы без страховки. Музыкальное сопровождение можно использовать через онлайн-платформы или заранее записанные треки.

Дистанционный формат позволяет сохранить непрерывность обучения, но требует дисциплины и самоконтроля со стороны обучающихся. Педагог адаптирует программу под возможности каждого, делая акцент на безопасность и технику выполнения.

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные учебные пособия

- Кох И.Э. Основы сценического движения. — Л.: Искусство, 1970. — 208 с. *Фундаментальный труд по базовым принципам сценической пластики.*
- Вербицкая А.В. Основы сценического движения. В 2 ч. — М.: ГИТИС, 1982–1983. *Подробное руководство по технике и методике преподавания.*

Голубовский Б. Пластика в искусстве актера. — М.: ВТО, 1986. — 160 с.
Анализ взаимосвязи физического и эмоционального в актерской игре.

Методические пособия

1. Карпов Н.В. Уроки сценического движения. — М.: ГИТИС, 1999. — 112 с. *Практические рекомендации по построению занятий.*
2. Закиров А.З. Семь уроков сценического движения для самостоятельной работы. — М.: ВГИК, 2009. — 64 с. *Методика организации самостоятельных тренировок.*

Специализированные издания

1. Гринер В.А. Ритм в искусстве актера. — М.: Просвещение, 1966. — 96 с. *Классическая работа о значении ритмической организации движения.*
2. Збруева Н. Ритмическое воспитание актера. — М.: ГИТИС, 2003. — 144 с. *Современные подходы к развитию чувства ритма.*
3. Морозова Г.В. Пластическое воспитание актера. — М.: Артист. Режиссер. Театр, 1998. — 128 с. *Система упражнений для развития выразительности.*

Практические руководства

1. Закиров А.З. Семь уроков сценического движения для самостоятельной работы. — М.: ВГИК, 2009. — 64 с.

Работы по ритмике и координации

1. Гринер В.А. Ритм в искусстве актера. - М.: Просвещение, 1966. - 96 с.
2. Збруева Н. Ритмическое воспитание актера. - М.: ГИТИС, 2003. - 144 с.
3. Морозова Г.В. Пластическое воспитание актера. — М.: Артист. Режиссер. Театр, 1998. — 128 с.

Рекомендации по использованию

1. Издания 1970-1980-х годов (Кох, Морозова, Немировский) содержат классические методики, не утратившие актуальности.
2. Словарь терминов Морозовой (1999) полезен для систематизации профессиональных понятий.
3. Для изучения сценического боя книга Морозовой 1975 года остается базовым учебником.

Дополнительные рекомендации

Для углубленного изучения рекомендуются архивы журналов «Театральная жизнь» и «Современная драматургия», где публикуются статьи по современным методикам пластического тренинга.

При работе с историческими стилями полезны исследования по театальному костюму и этикету.

Все издания доступны в библиотеках театральных вузов и специализированных хранилищах.