

Департамент культуры города Москвы
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
"Детская школа искусств имени Ю.С.Саульского"

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Государственного бюджетного
учреждения дополнительного
образования г. Москвы
"Детская школа искусств
имени Ю.С.Саульского"
протокол от 16 июня 2026 г. № 5

УТВЕРЖДЕНА

приказом
Государственного бюджетного
учреждения дополнительного
образования г. Москвы
"Детская школа искусств
имени Ю.С.Саульского"
от 16 июня 2026 г. № 40/ОД

Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа в области театрального искусства
"Искусство театра"

Программа по учебному предмету
"Сценическое движение"

Составитель:
Зам.директора
по УМР
Ю.Н.Семенова

Москва
2026

Структура программы учебного предмета

- I. Пояснительная записка
- II. Содержание предмета
- III. Требования к уровню подготовки обучающихся
- IV. Формы и методы контроля, система оценок
- V. Методическое обеспечение учебного процесса
- VI. Список литературы

I. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль
в образовательном процессе

Программа по учебному предмету "Сценическое движение" разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 "Об образовании в Российской Федерации", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области музыкального исполнительства в Государственном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей города Москвы "Детская школа искусств имени Ю.С.Саульского" (далее – Учреждение).

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

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

Занятия подразделяются на аудиторные занятия и самостоятельную работу.

Цели и задачи учебного предмета

Целью предмета "Сценическое движение" является развитие театрально-исполнительских способностей детей и подростков, воспитание их пластической культуры, а также формирование у обучающихся комплекса навыков, позволяющих выполнять задачи различной степени сложности в процессе подготовки учебных спектаклей.

Задачи предмета:

научить детей и подростков владеть своим телом;
использовать свое тело, как одно из основных средств выразительности актера;

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

воспитать художественный вкус и умение логически мыслить.

Одной из важных задач является изучение частных двигательных навыков – технических приемов выполнения заданий повышенной трудности, а также ознакомление с исторической стилистикой движения. Развитие пластического воображения достигается систематической и целенаправленной тренировкой.

II. Содержание учебного предмета

Учебно-тематический план
при нормативном сроке обучения 7 лет (1-2 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	26	10	16
2	Тема 2. Тренинг развивающий	урок	26	10	16
3	Тема 3. Тренинг пластический	урок	26	10	16
4	Тема 4. Тренинг специальный	урок	26	10	16
5	Тема 5. Сценическая акробатика	урок	12	—	12
6	Тема 6. Сценические падения	урок	15	5	10
7	Тема 7. Взаимодействие с предметом	урок	19	9	10
8	Тема 8. Взаимодействие с партнером	урок	15	5	10
9	Тема 9. Специальные навыки сценического движения	урок	12	—	12
10	Тема 10. Сценический бой	урок	12	-	12

	без оружия				
11	Тема 11. Время, пространство, темпо-ритм	урок	17	6	11
12	Тема 12. Движение и речь	урок	19,5	7,5	12

**Учебно-тематический план
при нормативном сроке обучения 5 лет (1-2 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	урок	10	-	10

	навыки сценического 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

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 обучающегося. 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 обучающиеся 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 обучающегося.

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.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программы "Сценическое движение" обучающиеся приобретут следующие знания, умения, навыки:

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 (шляпы, трости, плаща и др.) для создания художественного образа;

знаниями профессиональной терминологии;

умением использовать элементы пластической техники при создании художественного образа;

умением использовать технические приемы сценического движения, в том числе с использованием различных театральных аксессуаров (шляпы, трости, плаща и др.) для создания художественного образа;

умением распределять движения во времени и пространстве;

навыками владения средствами пластической выразительности, комплексом физических упражнений.

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 обучающихся осуществляется педагогом практически на всех занятиях. Необходимым условием обучения сценическому движению является последовательное, детальное освоение обучающимися всех этапов учебной работы.

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

Контрольные уроки и зачеты проводятся в форме открытых показов в счет аудиторного времени, предусмотренного на сценическое движение.

На контрольные уроки педагог обязательно выносит тренинги. Оценивается точность и понимание выполняемых упражнений. На контрольные уроки могут быть вынесены комбинации из освоенных навыков. Очень важно, чтобы контрольные уроки были выстроены преподавателем.

На зачеты выносят также разделы различных тренингов, освоенные навыки и умения в форме комбинаций или композиций.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

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 ученику.

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 упражнение на пластическую фантазию проводится 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 отнести к этой сложной сцене, как к движенческой. Любую фехтовальную сцену возможно решить условно пластическими средствами.

VI. Список литературы

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