

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«Детская школа искусств «Вдохновение»

ПРИНЯТО

на заседании

педагогического совета

ГБУДО г. Москвы

«ДШИ «Вдохновение»

Протокол № 3

от "09" июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор

ГБУДО г. Москвы

«ДШИ «Вдохновение»

Э.С. Жолкова

"09" июня 2026 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
в области театрального искусства по учебному предмету
"Сценическое движение"

Возраст учащихся – 7-14 лет

Составитель:

Лялина Д.Е., преподаватель

ГБУДО г. Москвы ДШИ «Вдохновение»

Павлишина О.С., преподаватель, методист

ГБУДО г. Москвы ДШИ «Вдохновение»

МОСКВА 2026

Содержание

I. Пояснительная записка	
II. Планируемые результаты освоения обучающимися Программы	Error! Bookmark not defined.
III. Учебно-тематический план.....	
IV. Основное содержание изучаемого курса	
V. Список литературы	

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области Театрального искусства "Сценическое движение" разработана на объединении различных профессиональных методик в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", письмом Минкультуры России от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ "О направлении Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств". Программа учебного предмета «Сценическое движение» учитывает опыт реализации образовательных программ по театральному направлению в различных организациях дополнительного образования детей.

Программа «Сценическое движение» разработана самостоятельно ДШИ «Вдохновение» как учебный предмет программы театрального отделения «Мир закулисья», а также программы эстрадного вокала «Хочу в голос - 2».

Рекомендуемый возраст детей, поступающих в детскую школу искусств для освоения дополнительной общеразвивающей программы в области театрального искусства – 7 до 14 лет.

Цель:

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

Цель программы – развитие коммуникативных навыков, инициативности, эмоциональной сферы учащихся средствами театрализованной деятельности. Театрализованная деятельность детей является одним из методов развивающего обучения, направленного на развитие психофизических способностей (мимики, пантомимики), психофизических процессов (восприятия, воображения, мышления, внимания, памяти и др.), речи.

Представленная в программе система разнообразных игр, упражнений направлена на развитие умений понимать и отражать чувства и состояния других, умения видеть, анализировать и драматизировать ситуацию с позиций разных персонажей, что способствует нравственному развитию детей.

Сценическое движение – важнейшая составляющая внешней техники актёра, полное понимание которой невозможно без ее рассмотрения в комплексе со сценическим действием. Движения – основа активного и интересного для зрителя существования на сцене. Целью развития этого навыка является выработка реакции, координации движений, способности передать внутренний мир и переживания героя через язык тела.

Одними из первых о необходимости развития техники сценического движения заявили К. С. Станиславский и В. Э. Мейерхольд. В частности, Станиславский

советовал: «Стремитесь так усовершенствовать своё тело, чтобы ничто не могло помешать выразить вам свою внутреннюю жизнь роли чётко и точно». Как театральное сценическое движение оформилось в трудах Е. Шишмаревой, И. Коха, А. Немеровского и других.

Почему движение так важно для артиста сцены? В жизни движения произвольны и отточены до автоматизма. Когда мы хотим сесть на стул – садимся, хотим взять со стола очки и газету – берём. На сцене всё труднее. Нужно не только естественно двигаться, как в повседневности, но и делать это соответственно условиям, которые ставит ситуация, обыгрываемая в произведении. А это не только натуральность движений бытовой жизни, но и понимание норм поведения эпохи, случая.

В наше время человек меньше вынужден трудиться физически, что делает его тело менее приспособленным к значительным нагрузкам. Но хороший актёр должен владеть каждой группой мышц, поддерживать мышечный тонус, понимать, как «работает» тело. Это позволит не только лучше справляться с возможными трудностями физического воплощения роли, но и бороться с повседневным автоматизмом движений, который неуместен на сцене. Н. Карпов в «Уроках сценического движения» пишет: «Чувство движения – это слияние ряда психофизических качеств актёра, которые проявляются в видимой форме и могут и должны быть проконтролированы через амплитуду, скорость, силу и чёткость линий движения. Чувство движения – это навык, который формируется в процессе «переживания» движения, то есть сознательного освоения его структуры, и совершенствуется через сознательное отношение к процессу построения движения».

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.

Обучение технике движения строится на выполнении учащимися сначала простейших заданий моторного типа, позже – простых физических упражнений, и полноценных сценических этюдов в конце.

II. Планируемые результаты освоения программы:

- *освоение своего тела*
- *снятие телесных зажимов*
- *пластическое раскрепощение*
- *поддержание спортивного состояния у ребенка*
- *постановка пластических этюдов или сцен в репетируемых спектаклях*

Срок освоения программы - 1 год

Групповые занятия (7-10 человек в группе) продолжительностью 1 академический час проводятся по утвержденному расписанию один раз в неделю. Внеаудиторная самостоятельная работа не предполагается. Учебный год составляет 34 недели.

III. Учебно-тематический план

Количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды занятий;

Название темы	Общее количество часов	Теоретическая часть	Практическая часть
Разминка и разогрев тела	10	1	9
Пластические тренировки и упражнения	23	3	23
Пластические этюды	23	6	17

IV. Содержание курса

1.Разминка и разогрев тела.

Основная разминка всех мышц тела. Разогревающие упражнения важны для дальнейшей работы с детьми на занятии.

2.Пластические тренировки и упражнения.

Упражнения на развитие баланса

Исходное положение: левая нога поднята и согнута в колене. Баланс на правой ноге. Руки в натуральном положении. Выполняем наклоны корпусом вправо-влево, вперёд-назад, затем круговые движения торсом. Возвращаемся к исходному, прыжком меняем опорную ногу на левую, правая согнута в колене. Повторяем алгоритм.

Исходное положение: стоя на одной пятке, в руке – воображаемый веер.

Делаем им легкие движения, сохраняя баланс и устойчивость. Если это даётся без труда – меняем опорную ногу, продолжаем обмахивать себя веером, а второй рукой делаем движения, приглашая воображаемого партнёра подойти поближе.

Исходное положение: стоя на одной ноге. Правой рукой зовём, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. Прыжком меняем опорную ногу. Теперь нога зовёт, одна рука прогоняет, другая угрожает.

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки в стороны, пальцы собраны в мягкий кулак. Начинаем вращать руками от локтей. Переносим вес тела сначала правую ногу, поднимая левую ногу пока бедро не будет в положении параллельно полу. Вращаем левой ногой от колена, стопа расслаблена. Плавно меняем опорную ногу, движения совершаем в другую сторону. При смене позиции движение руками не прекращается. Задача: удерживать баланс. Амплитуда движений – максимальная, скорость чередуется от низкой до высокой.

Упражнения на развитие координации

Исходное положение: стоя на одной ноге. Правой рукой зовём, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. Прыжком меняем опорную ногу. Теперь нога зовёт, одна рука прогоняет, другая угрожает.

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки в стороны, пальцы собраны в мягкий кулак. Начинаем вращать руками от локтей. Переносим вес тела сначала правую ногу, поднимая левую ногу пока бедро не будет в положении параллельно полу. Вращаем левой ногой от колена, стопа расслаблена. Плавно меняем опорную ногу, движения совершаем в другую сторону. При смене позиции движение руками не прекращается. Задача: удерживать баланс. Амплитуда движений – максимальная, скорость чередуется от низкой до высокой.

Упражнения на развитие напряжения

Напряжение – физическое и психическое проявление чувства воли. Говоря понятным языком, контроль над напряжением позволяет актёру правильно выполнять движения – не механически, но и не подчеркнуто гиперболизировано или небрежно.

Представляем огромный камень. Пытаемся его сдвинуть, упираясь в него

руками и ногой, на другой ноге держим баланс. Меняем ногу. Продолжаем двигать, упираясь в камень левым плечом и правой рукой. Воссоздаём другие возможные варианты перемещения. Задача: держим баланс на одной ноге, постепенно увеличиваем напряжение. Стоим на одной ноге так долго, сколько сможем. Обычно продлить это время помогает сосредоточение на воображаемом объекте. Можно, к примеру, мысленно пройти ежедневный путь из дома на работу или в магазин. От чрезмерной нагрузки мышцы через какое-то время расслабятся, и мышечное напряжение после возвращения в нормальное состояние пройдет.

ПРЫЖКИ

Эту серию упражнений давать на уроке в полном объеме недопустимо. Целесообразно распределять упражнения по всему подготовительному тренингу, чтобы не переутомить без надобности учеников. Важна правильная дозировка упражнений.

Упражнение "Прыгающая тряпочка". Задача: прыгая с одной ноги на другую, встряхнуть тело и ощутить постепенно напряжение в мышцах шеи, плеч, спины. Меняя положение корпуса немного вперед, назад, вправо, влево, продолжать прыжки с одной ноги на другую.

Упражнение "Прыгающий столбик" Строго фиксировать позицию: корпус прямой, руки вдоль тела взгляд перед собой, ноги прямые; прыжки мелкие, работает только стопа.

Прыжки на двух ногах: вперед, назад, вправо, влево. Не менять позицию ног при приземлении.

Прыжки с поворотом на 180° и обратно.

Прыжки в группировке с подъемом коленей к груди.

Высокий прыжок без предварительной группировки и мягкое приземление.

Прыжки через воображаемое препятствие вперед, в сторону, с поворотом на 180°.

Прыжки по сигналу "хлопок" с одной ноги на другую, на полу пальцах, с мягким приземлением в заранее определенные точки - вершины воображаемого равностороннего треугольника.

Движение прыжками с одной ноги на другую вправо и влево.

Движение прыжками со сменой ноги вперед и назад.

Прыжки на месте, а затем с разворотом на 180°, на двух ногах, когда ноги

находятся на одной линии - одна впереди, другая сзади на расстоянии большого шага.

Прыжки на одной ноге с разворотом на 180°.

Прыжки на предмет, с предмета и через него (стул, скамейка, стол, ступеньки и т.д.; из разных положений разными способами).

Прыжки через препятствие с опорой на одну руку, на две руки, на одну руку и одну ногу.

Прыжки через препятствие, не касаясь препятствия.

Прыжки через воображаемые препятствия.

ВРАЩЕНИЯ

Вращательные движения.

Кисть

Рука от локтя.

Плечи.

Голова.

Грудная клетка.

Таз.

Голень. Стопа.

3. Пластические этюды

Дети учат связки, пластические комбинации, танцы, выполняют этюды. Все эти навыки они вместе с педагогами применяют в постановках спектаклей, концертах, открытых уроках.

V. Список литературы:

1. Н. Карпов Уроки сценического движения
2. И. КОХ - ОСНОВЫ СЦЕНИЧЕСКОГО Движения
3. М. Чехов – О технике актера.
4. К.С. Станиславский - Работа актера над собой
5. Бутенко Э. В. «Сценическое перевоплощение. Теория и практика» — учебное пособие, Санкт-Петербург: «Планета музыки», 2020.
6. Григорьянц Т. А. «Сценическое движение» — учебно-методическое пособие, Кемерово: КемГИК, 2014.
7. Григорьянц Т. А. «Сценическое движение. Трюковая пластика» — учебное пособие, Кемерово: КемГИК, 2010.
8. Кренке Ю. А. «Практический курс воспитания актёра» — учебное пособие, Санкт-Петербург: «Планета музыки», 2019.

9. Бриске И. Э. «Самостоятельная работа студентов по дисциплине Народно-сценический танец и методика его преподавания» — учебное пособие, Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
10. Григорьянц Т. А. «Сценическое движение» — практикум, Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2017.
11. Кох И. Э. «Основы сценического движения» — издательство «Лань», «Планета музыки», 2021.
12. Немировский А. Б. «Пластическая выразительность актёра» — учебное пособие, М.: Российский университет театрального искусства — ГИТИС, 2013.
13. Карпов Н. В. «Уроки сценического движения» — М.: Изд-во «ГИТИС», 1999.
14. Голубовский Б. Г. «Пластика в искусстве актёра» — М: Искусство, 1986.
15. Закиров А. З. «Семь уроков сценического движения для самостоятельной работы» — методическое пособие, М.: ВГИК, 2009