

# Основы сценического движения

Учебная программа для 8-11 классов учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с театральным направлением. Минск, Национальный институт образования, 2004

Каминский М.В., Мороз В.Н.

## Пояснительная записка

«Хорошее движение – это не красивость, пластичность и изящество вообще, а действие логическое, последовательное, целенаправленное по смыслу, точное и экономное по качеству исполнения» (К.С.Станиславский).

Цель предмета «Основы сценического движения» – научить учащихся через осознанную работу с телом прийти к целостному включению личности в эмоциональное креативное действие.

Роль «Сценического движения» как учебного предмета в формировании и развитии личности определяется его спецификой.

Важнейшей стороной мастерства актера является гармоническое единство внутренней и внешней техники. Это во многом зависит от уровня общей пластической культуры, наличия активного запаса сценических навыков, которыми актер умеет свободно пользоваться.

Существует целый ряд специальных навыков, необходимых для исполнения различных ролей, но совершенно незнакомых нам по повседневной жизненной практике, таких как: приемы безопасной техники сценической борьбы, разные способы сценических падений и переносок, сценическое фехтование и стилевое поведение в разные исторические эпохи. Актеру необходимо умение пользоваться историческим костюмом, отдельными его элементами, такими как плащ, платье, шляпа, цилиндр и др., а также предметами обихода — тростью, шпагой, веером, лорнетом и др. Этой техникой актер должен владеть свободно, выполняя приемы так же легко, как это сделал бы его герой.

Систематическая работа по совершенствованию телесного аппарата всегда играет важную роль — не только техническую, но и воспитательную, она дисциплинирует, прививает трудолюбие, развивает силу воли, формирует чувство ответственности за себя и партнера.

Работа с подростками 14-17 лет имеет определенные сложности. Возрастные процессы, характерные для этого периода, приводят к дисбалансу между внутренним миром и возможностями активно формирующегося тела. От этого возникает внутренний зажим, неудовлетворенность собой и своим телом и т.д. Педагогу необходимо, не травмируя психику ребенка, помочь ему перенести возникающие эмоции, представления и фантазии в безопасные и привлекательные для него игровые и художественные формы ( этюды и композиции, пантомима, пластические импровизации), именно такие формы организации работы способствуют развитию его творческих способностей. В процессе обучения происходит самоанализ и самопознание учащимися собственных психофизических действий.

Таким образом, предмет «Основы сценического движения» становится еще одной ступенью на пути самосозидания личности.

Занятия по предмету проходят в **объеме**:

- 8-9 класс – 1 час в неделю;
- 10-11 класс – 2 часа в неделю.

Учебным планом предусмотрены часы индивидуальных занятий.

## **Раздел I . Движение как основа жизнедеятельности человека.**

1. Культурологические основы пластического воспитания:

- способы достижения и сохранения психического и физического здоровья на примере культуры тела в исторических традициях Востока и Запада.
- основы физиологии человеческого организма.
- основы биомеханики движения. Принципы театральной биомеханики, основывающиеся на неразрывной связи внешнего воздействия окружающей среды и психофизического состояния человека.

2. Комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений. Данные упражнения направлены на развитие подвижности, координации движений, на исправление осанки и походки.

- Подвижность включает в себя следующие компоненты: гибкость (подвижность в суставах) и растяжимость (связок). Гибкость определяется как свойство суставов; растяжимость – как функциональное качество мускулатуры и сухожилий. Хорошая подвижность характеризуется возможностью выполнения большого объема движения.
- Координация - способность согласовывать движения различных звеньев тела, соизмеряя их во времени и пространстве, сохраняя статическое или динамическое равновесие, сочетая напряжение и расслабление работающих мышц.
- Коррекция осанки и походки.

## **Раздел II. Формирование специальных двигательных навыков.**

1. Рече-двигательная и вокально-двигательная координация:

- соединение дыхания и движения;
- соединение речи и движения;
- соединение речи, движения и музыки.

2. Основы композиции:

- построения-перестроения в различные геометрические фигуры;
- работа с партнером: «Тень»; «Зеркало»;
- построение пластической формы (статичной композиции, имеющей смысловое значение); построение пластической фразы (ряда движений, имеющего смысловое значение).

3. Акробатические упражнения:

- сохранение равновесия (конструирование множества позиций, когда точкой опоры, поддерживающей равновесие тела, могут стать, обе ноги, одна нога, одно плечо, одна рука, палец руки, пятка или любая другая точка тела);
- падения;

- прыжки;
- кувырки;
- поддержки;
- переноски.

#### 4. Основы пантомимы:

- «волновая» техника;
- техника «стены»;
- пантомимические походки;
- иллюзии силы, веса;
- иллюзия скорости (управление скоростью движения, игра скоростями, способность к взрывной реакции; мягкое и быстрое торможение, управление процессом изменения действия).

#### 5. Работа с предметом:

- жонглирование однородными и разнородными предметами;
- работа с плащом, шляпой, цилиндром, веером, тростью и др. (при изучении стилового поведения); шестом, палкой, шпагой (при изучении сц. боя).

#### 6. Приемы сценического боя без оружия:

- удары, пощечина;
- отыгрывание удара;
- захваты, броски;
- использование подсобного реквизита.

#### 7. Основы сценического боя с оружием:

- шест или палка;
- шпага.

#### 8. Особенности стилового поведения и правила этикета:

- западноевропейское общество XVI - XVII вв.;
- европейское общества XVIII в.;
- европейское общество XIX в.;

### **Раздел III. Практическое применение полученных знаний при создании этюдов, миниатюр, композиций в формах:**

- драматического театра;
- пластического театра;
- музыкального театра.

## **8 класс**

### **Тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Культурологические основы физического воспитания.	2
2	Подготовка психофизического аппарата к нагрузкам.	2
3	Основы композиции.	2
4	Рече-двигательная координация.	4
5	Комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений.	8

6	Основы пантомимы.	4
7	Работа с предметом.	4
8	Акробатика.	10
<b>Всего</b>		<b>36</b>

### **Задачи обучения**

1. Формирование представления о возможностях человеческого тела и способах его совершенствования.
2. Развитие двигательных навыков.
3. Развитие творческого воображения через телесную выразительность.
4. Формирование навыка самоконтроля за выполнением движений.
5. Воспитание норм коллективистских отношений, сознательной дисциплины, чувства ответственности за себя и членов группы.

### **Содержание учебного материала первого полугодия**

#### 1. Подготовка психофизического аппарата к нагрузкам:

- самомассаж мышц рук, ног, шеи, спины;
- вращательные движения в суставах (плечевого пояса, шейного, грудного, поясничного, тазобедренного отделов позвоночника и т.д.).

#### 2. Основы композиции:

- построения-перестроения (в шеренгу, колоны, различные геометрические фигуры).

#### 3. Упражнения на соединение движения с дыханием:

- простейшие упражнения на месте - наклоны, повороты, поднятие рук, ног, приседания скоординированные с дыханием.

#### 4. Комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений:

- упражнения на развитие подвижности в суставах;
- упражнения на развитие мышц спины и подвижности в позвоночнике;
- упражнения на развитие растяжимости (мускулатуры и связок);
- координационные упражнения на сохранение равновесия в индивидуальном порядке:  
конструирование множества позиций с опорой на 1, 2, 3 точки опоры (на одной ноге; на двух ногах, на одной ноге и одной руке и т.п.).
- упражнения на формирование правильной осанки и походки.

#### 5. Основы пантомимы. «Волновая техника» прямая (к себе), обратная (от себя):

- одной рукой - только кистью, кисть-локоть, кисть, локоть-плечо;
- двумя руками;
- корпусом;
- боковая - «зигзаг»;
- ногами.

#### 6. Работа с предметом:

- жонглирование двумя однородными предметами.

#### 7. Акробатические элементы:

- падения, кувырок вперед, назад, осуществляемые в медленном темпе;
- прыжки;
- поддержки, переноски.

## **Содержание учебного материала второго полугодия**

1. Подготовка психофизического аппарата к нагрузкам.

2. Основы композиции:

- построения-перестроения со стулом (в шеренгу, колоны, различные геометрические фигуры).

3. Упражнения на соединение движения с озвученным дыханием:

- простейшие упражнения на месте – наклоны, повороты, поднятие рук, ног, приседания скоординированные с озвученным дыханием.

4. Комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений:

- совершенствование упражнений на развитие подвижности в суставах и позвоночнике;
- растяжка с выходом в поперечный и продольный шпагаты;
- координационные упражнения на сохранение равновесия в паре: упражнения с опорой на 4, 2 точки опоры (каждый - на двух ногах, на одной ноге и т.п.).
- упражнения на совершенствование правильной осанки и походки.

5. Основы пантомимы.

- совершенствование «волновой техники»:
- комплексная «волна»;
- виды походки;
- иллюзия скорости.

6. Работа с предметом:

- жонглирование двумя разнородными предметами.

7. Акробатические элементы:

- падения, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок с опорой через руку, осуществляемые с увеличением темпа.

**Форма контроля** – в конце *первого полугодия* проводится контрольный урок, в конце *второго полугодия* – зачет.

На **контрольный урок** выносятся:

- комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений;
- комплекс акробатических элементов;
- работа с предметом.

На **зачет** выносятся:

- комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений;
- упражнения на соединение движения с озвученным дыханием;

- работа по скоростям;
- акробатические элементы и связки;
- жонглирование двумя предметами.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся 8 класса:**

Учащийся должен **знать**:

- Строение и функции человеческого тела, способы совершенствования мышечного аппарата.

Учащийся должен **уметь**:

- Выполнять комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений.
- Сохранять равновесие в статических позах и в движении.
- Выполнять «волновую технику».
- Жонглировать двумя предметами.
- Правильно выполнять предложенные акробатические упражнения.
- Контролировать правильное положение тела стоя, сидя и в движении.

## **9 класс**

### **Тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Современные этические нормы поведения	1
2	Подготовка психофизического аппарата к нагрузкам	2
3	Рече-двигательная и вокально-двигательная координация	5
4	Основы композиции	2
5	Комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений	4
6	Основы пантомимы	4
7	Работа с предметом	4
8	Акробатика	8
9	Приемы сценического боя без оружия	5
<b>Всего</b>		<b>35</b>

### **Задачи обучения**

1. Совершенствование физического аппарата учащихся.
2. Формирование специальных двигательных навыков.
3. Обучение умению связывать между собой словесные и физические действия; держать верный темпоритм словесного и физического действия.
4. Развитие пластической выразительности.
5. Воспитание норм культурного поведения и хорошего вкуса.

### **Содержание учебного материала первого полугодия**

1. Подготовка психофизического аппарата к нагрузкам.
2. Основы композиции. Работа в паре:
  - «Тень»; «Зеркало».
3. Рече-двигательная и вокально-двигательная координация:
  - соединение речи и движения в различных темпоритах действия.

4. Комплекс корректирующих упражнений.

5. Основы пантомимы:

- работа с преградой;
- иллюзии силы, веса.

6. Работа с предметом:

- жонглирование тремя однородными предметами.

7. Акробатические элементы:

- падения, кувырок вперед-назад, с опорой на одну руку, каскадный кувырок, осуществляемые в различных темпоритах;
- «Колесо».

8. Приемы сценического боя без оружия:

- упражнения на управление центром тяжести партнера при работе в паре.

### **Содержание учебного материала второго полугодия**

1. Подготовка психофизического аппарата к нагрузкам.

2. Основы композиции: Работа в группе:

- «Тень»; «Зеркало».

3. Рече-двигательная и вокально-двигательная координация.

- соединение речи, движения и музыки.

4. Комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений.

5. Основы пантомимы:

- совершенствование работы с преградой, иллюзии силы, веса.

6. Работа с предметом:

- жонглирование тремя разнородными предметами.

7. Акробатические элементы:

- падения, кувырок вперед-назад, с опорой на одну руку, каскадный кувырок, «Колесо», осуществляемые в различных темпоритах;
- стойка на голове и руках.

8. Приемы сценического боя без оружия:

- упражнения на управление центром тяжести партнера при работе в группе.

**Форма контроля** – в конце каждого полугодия – зачет.

На зачет *первого полугодия* выносятся:

- комплекс динамической нагрузки (общеразвивающие и корректирующие упражнения, основы композиции, упражнения на управление центром тяжести партнера);
- жонглирование тремя однородными предметами;
- упражнения и этюды на соединение речи и движения в различных темпоритмах действия;
- пантомимическая работа с преградой; иллюзия силы, веса;
- акробатические элементы и связки, осуществляемые в различных темпоритмах.

На зачет *второго полугодия* выносятся выносятся:

- комплекс динамической нагрузки (общеразвивающие и корректирующие упражнения, акробатические элементы и связки, упражнения на управление центром тяжести партнера при работе в группе);
- жонглирование тремя разнородными предметами;
- упражнения на соединение речи, движения и музыки;
- простейшие этюды с использованием пантомимических техник.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся IX класса.**

Учащийся должен **знать**:

- Современные этические нормы.

Учащийся должен **уметь**:

- Сочетать движение и речь в предложенных темпоритмах.
- Выполнять предложенные акробатические элементы.
- Владеть приемами сценического боя без оружия.
- Выполнять основные элементы и техники пантомимы в этюдной работе.
- Применять полученные знания по этикету в повседневной жизни.

## **10 класс**

### **Тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Подготовка психофизического аппарата к решению творческих задач	3
2	Правила этикета	6
3	Работа с предметом в стилевом поведении	8
4	Основы композиции	6
5	Приемы сценического боя без оружия	8
6	Приемы сценического боя с шестом или палкой	8
7	Этюдная работа	33
<b>Всего</b>		<b>72</b>

### **Задачи обучения**

1. Формирование умения строить этюд с применением полученных специальных навыков.
2. Обучение умению работать с предметом в стилевом поведении.
3. Овладение приемами сценического боя с оружием.
4. Воспитание потребности в совершенствовании и творческом самовыражении личности.

### **Содержание учебного материала первого полугодия**

1. Подготовка психофизического аппарата к решению творческих задач:



- повторение и совершенствование упражнений, освоенных в 9 классе.
2. Основы композиции. Построение пластической формы:
- упражнения на отражение в позе предлагаемых обстоятельств: атмосферы сцены и заданных взаимоотношений.
3. Приемы сценического боя без оружия:
- удары;
  - пощечина;
  - отыгрывание удара;
  - захваты;
  - броски.
4. Работа с предметом в стилевом поведении западноевропейского общества XVI - XVII вв.:
- школа большого плаща;
  - школа широкополой шляпы.
  - Правила этикета западноевропейского общества XVI - XVII вв.
5. Этюды с применением специальных навыков самостоятельно придуманные учащимися.

### **Содержание учебного материала второго полугодия**

1. Подготовка психофизического аппарата к решению творческих задач:
- повторение и совершенствование упражнений, ранее освоенных на занятиях.
2. Основы композиции. Построение пластической фразы:
- упражнения на оправдание позы действием;
  - упражнения на отражение в характере движения заданных взаимоотношений;
  - упражнения на отражение в характере движения атмосферы сцены.
3. Сценический бой без оружия:
- совершенствование ударов, захватов, бросков;
  - использование подручного реквизита.
4. Приемы сценического боя с шестом или палкой.
5. Работа с предметом в стилевом поведении европейского общества XVIII в.:
- обращение с тростью;
  - обращение с веером.
  - Правила этикета европейского общества XVIII в.
6. Этюды с применением специальных навыков, основанные на литературном материале.

**Форма контроля:** в конце каждого полугодия – зачет.

На зачет *первого полугодия* выносятся:

- комплекс статической и динамической нагрузки (работа с плащом, со шляпой, приемы сценического боя без оружия);
- упражнения на построение пластической формы;

- этюды.

На зачет *второго полугодия* выносятся:

- комплекс статической и динамической нагрузки (обращение с тростью, с веером, приемы сценического боя без оружия и шестом или палкой);
- упражнения на построение пластической фразы;
- этюды.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся 10 класса:**

Учащиеся должен **знать:**

- конструктивные особенности одежды и аксессуаров европейского общества XVI-XVIII вв., влияющие на пластику человека;
- особенности стилового поведения европейского общества XVI-XVIII вв.

Учащиеся должен **уметь:**

- оправдывать действием импровизированно принятую позу;
- строить пластическую форму и фразу;
- осуществлять динамические и статические пристройки к объекту;
- работать с тростью, веером, шляпой, плащом;
- выполнять основные приемы сценического боя без оружия;
- выполнять основные приемы сценического боя с использованием реквизита; с использованием шеста или палки;
- применять специальные навыки в построении этюда.

## **11 класс**

### **Тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Подготовка психофизического аппарата к решению творческих задач.	4
2	Комплексный тренинг.	8
3	Сценический бой.	12
4	Стилевое поведение и правила этикета.	10
5	Творческие работы	36
<b>Всего</b>		<b>70</b>

### **Задачи обучения**

1. Учить применять полученные знания и умения при решении творческих задач и в повседневной жизни.
2. Овладение приемами фехтования.
3. Воспитание чувства коллективизма и личной ответственности за свою работу и работу товарищей в репетиционном процессе.

### **Содержание учебного материала первого полугодия**

1. Подготовка психофизического аппарата к решению творческих задач.
2. Комплексный тренинг, построенный на ранее освоенном материале (основы композиции, техника пантомимы, жонглирование предметами, рече-двигательная координация, приемы сценического боя и т.д.).

3. Сценический бой с оружием:

- шпага.

4. Особенности стилового поведения русского и западноевропейского общества XIX в.:

- обращение с тростью;
- обращение с цилиндром.
- Правила этикета русского и западноевропейского общества XIX в.

5. Учебные творческие работы, самостоятельно придуманные учащимися.

### **Содержание учебного материала второго полугодия**

1. Подготовка психофизического аппарата к решению творческих задач.

2. Комплексный тренинг, построенный на ранее освоенном материале (основы композиции, техника пантомимы, жонглирование предметами, рече-двигательная координация, приемы сценического боя и т.д.).

3. Учебные творческие работы, демонстрирующие навыки и умения, приобретенные учащимися за весь период обучения, по всем разделам программы, выполненные в жанре пластического или драматического или музыкального театра.

**Форма контроля:** в конце каждого полугодия – зачет.

На зачет *первого полугодия* выносятся:

- комплексный тренинг;
- сценический бой;
- творческие работы на основе стилового поведения русского и западноевропейского общества XIX века.

На зачет *второго полугодия* выносятся:

На зачет выносятся учебные творческие работы, выполненные в жанре пластического или драматического или музыкального театра, придуманные самостоятельно учащимися или на основе литературного материала.

### **Основные требования к знаниям и умениям 11 класса:**

Учащийся должен **знать:**

- специальную терминологию предмета;
- особенности стилового поведения XIX в.;
- способы применения полученных навыков в повседневной жизни.

Учащийся должен **уметь:**

- владеть основами сценического боя шпагой;
- самостоятельно, осмысленно применять полученные по предмету знания и умения при подготовке творческих работ, в том числе и по другим специальным дисциплинам.

### **Список литературы.**

1. Баскаков В.Ю. Свободное тело. М.: ИОИ, 2001.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. М.: Медгиз, 1947.
3. Голубовский Б. Пластика и искусство актера. М.: Искусство, 1986
4. Далькроз Е.Ж. Ритм и его воспитательное значение для жизни и для искусства. Театр и искусство, 1913.
5. Ершов П.М. Технология актерского искусства. М.: РОУ, 1992.
6. Кох И.Э. Основы сценического движения. Л.: Искусство, 1970.
7. Кох И.Э. Основы сценического движения. 38 уроков. Л.-М.: Искусство, 1962
8. Кох И.Э. Сценическое фехтование: Учебное пособие. Л.: Искусство, 1948
9. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии. М.: Искусство, 1979
10. Маркова Е.В. Марсель Марсо. Л.: Искусство, 1983
11. Немеровский А. Пластическая выразительность актера. М.: Искусство, 1988.
12. Никитин В.Н. Энциклопедия тела. М.: Алетейа, 2000.
13. Новицкая Л.П. Уроки вдохновения. М.: Искусство, 1984.
14. Кузнецов С.П. Пластическое воспитание актера в театральном вузе: Сборник научных трудов.Л.: ЛГИТМиК, 1987
15. Пиз А. Язык телодвижений. Новгород: Ай кью, 1992.
16. Рутберг И.Г. Пантомима. Движение и образ. М.: Советская Россия, 1981.
17. Сенчуков Ю.Ю. Искусство пресечения боя. Мн.: Современное слово, 2000.
18. Станиславский К.С. Собр. соч.: В 8 т. М.: Искусство, 1954-1961. – Т.2, Т.3.
19. Стулова Л. Вопросы вокального воспитания актера драматического театра: Методическое пособие. М.: ИТИ им А.В.Луначарского, 1974
20. Чехов М.А. Литературное наследие. Т.2. М.: Искусство, 1995