

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ СЦЕНИЧЕСКИХ ИСКУССТВ»
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Российский государственный институт сценических искусств»
в Кемерово – «Сибирская Высшая школа музыкального и театрального искусства»

Школа креативных индустрий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00F4CF61C19348B99AE60B240F44904AC2
Владелец: Ровинская Елена Сергеевна
Действителен: с 15.06.2026 до 08.09.2027

Утверждаю:
И.о. первого проректора – проректора
по учебной работе
Е.С. Ровинская
« ____ » _____ 2026 г.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Театр и театральные технологии»
Основы актерского мастерства

1–2 годы обучения

Кемерово 2026

Настоящая Рабочая программа представляет собой корректировку Рабочей программы «Основы актерского мастерства» к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Театр и театральные технологии», утвержденной «06» июля 2021 года.

Корректировку подготовили:

Ненилин С.Н., заместитель директора ШКИ г. Кемерово

Ладутько В. А., педагог дополнительного образования ШКИ г. Кемерово

Шокина В. Е., педагог дополнительного образования ШКИ г. Кемерово

Разработчики:

Ладутько В. А., педагог дополнительного образования ШКИ г. Кемерово

Шокина В. Е., педагог дополнительного образования ШКИ г. Кемерово

Кирилов К.О., руководитель образовательных программ ШКИ г. Кемерово

Нордштрём А.Э, заведующий кафедрой театра, кино и телевидения, профессор филиала РГИСИ в г. Кемерово

Согласовано:

Начальник учебно-методического управления

_____ / Т. В. Сиднева

Оглавление

Особенности организации образовательного процесса.....	4
Задачи	4
Учебный план 1 года обучения	Ошибка! Закладка не определена.
Содержание программы 1 года обучения	8
Учебный план 2 года обучения	Ошибка! Закладка не определена.
Содержание программы 2 года обучения	15
Планируемые результаты	18
Оценочные и методические материалы	19
Методическое обеспечение программы	21
Литература	28
Интернет-источники	29
Приложение 1: упражнения и игры	30

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театр и театральные технологии» предназначена для художественно-эстетического воспитания обучающихся и развитие их творческих способностей в области сценической деятельности.

Дисциплина «Основы актерского мастерства» – одна из ключевых в составе программы «Театр и театральные технологии». Она ориентирована на развитие у обучающихся первоначальных знаний и умений в области театрального искусства, культуры речи, пластической выразительности. В ходе освоения дисциплины обучающиеся открывают для себя свободу и импровизационность как основной материал сценического существования, закладывается фундамент для углубленного представления о театре как виде искусства и актерском мастерстве как способе личного высказывания.

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью образовательного процесса является комплексность и многообразие направлений деятельности обучающихся, масштабность педагогических целей и задач. Образовательный процесс организован преимущественно на интерактивных формах проведения занятий: все обучающиеся оказываются вовлеченными в процесс познания, они имеют возможность понимать и рефлексировать по поводу того, что они знают, думают и чувствуют, – это способствует формированию высокого уровня эмоционального единения обучающихся.

В ходе обучения обучающиеся расширяют границы творческого воображения, фантазии, внимания и свободы существования на сцене. Для этого включаются эффективные формы работы: индивидуальная, парная и групповая работа, тренинги, ролевые игры, этюды, коллективная творческая работа, репетиции и показы. Такой подход дает возможность обучающимся применять на практике полученные теоретические знания и приобретать ценные умения.

Задачи

Обучающие:

- изучить особенности театрального процесса;
- сформировать представление о профессиях актера и режиссера.

Развивающие:

- расширить и уточнить восприятия себя, людей, мира вокруг;
- развить внимание, память; творческую и сценическую фантазию;
- развить интуицию как один из инструментов художественного мышления;
- развить артистическую смелость и непосредственность;
- развить навыки двигательной импровизации;
- развить отчетливость, громкость технику и культуру речи;
- развить индивидуальные актерские способности: чувство ритма, пластичность и выразительность движения;
- развить эмпатию как способность «встроиться» в партнера;
- развить правильное внутреннее самочувствие на сцене;
- развить навыки самостоятельной творческой деятельности, дружеские и партнерские отношения внутри коллектива;

Воспитательные:

- привлечение обучающихся к сотрудничеству на основе общего коллективного творчества;
- умение работать в команде, умение выслушать друг друга;
- воспитание чувства ответственности за партнеров и за себя;
- воспитание самостоятельности и инициативы.

Учебный план 1 года обучения

Количество недель в учебном году: 36 (4 недели каникул)

№ п/п	Название учебных дисциплин (модулей) и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
I. Основы актерского мастерства					
1.	Навыки позитивной коммуникации. Управление вниманием	2	9	11	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство.	-	1	1	Наблюдение
1.2	Принципы и правила конструктивного творческого взаимодействия.	1	1	2	Наблюдение, анализ
1.3	Основы конструктивного творческого взаимодействия: игры и упражнения на взаимодействие с товарищами.	1	2	3	Наблюдение, анализ
1.4	Творческие мини-импровизации на темы, заданные педагогом.	-	3	3	Наблюдение, анализ
1.5	Опыт безоценочной обратной связи.	-	1	1	Наблюдение, анализ
1.6	Со-настройка с партнерами/партнером.	-	1	1	Наблюдение, анализ
2.	Управление вниманием (упражнения и практики этого раздела включены во все занятия первого года)	3	12	15	
2.1	Виды внимания.	1	1	2	Наблюдение, анализ
2.2	Произвольное внимание.	1	1	2	Наблюдение, анализ
2.3	Объемное внимание.	1	1	2	Наблюдение, анализ
2.4	Внимательность к своим чувствам, мыслям и ощущениям.	-	9	9	Наблюдение, анализ
3.	Актерский тренинг: целостность самовосприятия и самопредъявления (тело-чувство-разум; упражнения и практики этого раздела включены во все занятия первого года)	-	27	27	
3.1	Физические разминки. Возбуждение энергетических объемов.	-	9	9	Наблюдение, анализ
3.2	Эмоционально-чувственное раскрепощение.	-	6	6	Наблюдение, анализ

3.3	Развитие эмоционально-чувственного диапазона.	-	6	6	Наблюдение, анализ
3.4	Развитие интеллектуальных способностей и памяти.	-	6	6	Наблюдение, анализ
4.	Импровизационное самочувствие	1	14	15	
4.1	Введение в тему. Свобода существования как основа актерского творчества.	1	2	3	Наблюдение, анализ
4.2	Групповые игры и импровизации.	-	3	3	Наблюдение, анализ
4.3	Микрогрупповые игры и импровизации.	-	3	3	Наблюдение, анализ, видеозапись импровизаций
4.4	Одиночные импровизации на тему, заданную педагогом.	-	3	3	Наблюдение, анализ, видеозапись импровизаций
4.5	Одиночные импровизации на темы, выбранные участниками.	-	3	3	Наблюдение, анализ, видеозапись импровизаций
5.	Основы творческого сочинительства и актерского существования	1	5	6	
5.1	Понятие о «мозговом штурме» как одной из основ творческого сочинения.	1	2	3	Наблюдение, анализ,
5.2	Микрогрупповое сочинение историй.	-	1	1	Наблюдение, анализ,
5.3	Микрогрупповое сочинение историй на темы или в жанре, предложенные педагогом, и их театральное воплощение.	-	1	1	Наблюдение, анализ, видеозапись показа
5.4	Обсуждение увиденного. Уточнение критериев обсуждения. Обратная связь по актерскому делу. Этика театрального созидания.	-	1	1	Обсуждение, анализ
6.	Обращение к себе. Рассказы о случаях из своей жизни	1	5	6	
6.1	Введение в тему.	1	-	1	
6.2	Тренинги-наговоры на темы, предложенные педагогом.	-	1	1	Наблюдение, анализ
6.3	Создание и показ историй на выбранную тему наговора.	-	1	1	Наблюдение, анализ
6.4	Тренинги на темы случаев из жизни.	-	1	1	Наблюдение, анализ

6.5	Создание индивидуального монолога-высказывания на тему наговора.	-	2	2	Наблюдение, анализ, видеозапись показа
7.	Этюдное существование актера	1	4	5	
7.1	Понятие об этюде.	1	-	1	
7.2	Тренинг на восприятие физической среды.	-	1	1	Наблюдение, анализ
7.3	Индивидуальные этюды с акцентом на физическое бытие.	-	1	1	Наблюдение, анализ, видеозапись этюдов
7.4	«Мгновения жизни» – этюды.	-	1	1	Наблюдение, анализ, видеозапись этюдов
7.5	Этюды на взаимодействие.	-	1	1	Наблюдение, анализ, видеозапись этюдов
8.	Перевоплощаемость и наблюдательность	-	8	8	
8.1	«Живые вещи».	-	1	1	Наблюдение, анализ, видеозапись этюдов
8.2	«Живые вещи». Монологи.	-	1	1	Наблюдение, анализ, видеозапись этюдов
8.3	Тренинги «Прерия» и «Зоопарк».	-	2	2	Наблюдение, анализ, видеозапись этюдов
8.4	Наблюдательность. Наблюдения за людьми.	-	2	2	Наблюдение, анализ, видеозапись этюдов
8.5	Наблюдения за людьми. Тренинг. Этюды.	-	2	2	Наблюдение, анализ, видеозапись этюдов
9.	Модуль. Межстудийный проект.	-	45	45	Презентация
10.	Общегрупповое сочинительство и предъявление творческого результата	-	24	24	

10.1	Подготовка к Карнавалу . Обсуждение и выбор темы показа; сочинение на тему в микрогруппах; объединение идей в общий сценарий.	-	3	3	Обсуждение, анализ
	Подготовка к Карнавалу. Репетици.	-	6	6	Обсуждение, видеозапись репетиций
	Показ и обсуждение. Карнавал.	-	3	3	Творческий показ, видеозапись, эссе
10.2	Подготовка к Фестивалю . Обсуждение и выбор темы показа; сочинение на тему в микрогруппах; объединение идей в общий сценарий.	-	3	3	Обсуждение, анализ
	Подготовка к Фестивалю. Репетиции.	-	6	6	Обсуждение, видеозапись репетиций
	Показ и обсуждение. Фестиваль .	-	3	3	Творческий показ, видеозапись, эссе
ИТОГО		9	153	162	

Содержание программы 1 года обучения

В течение первого года обучающиеся получают первоначальные знания и умения в области театрального искусства, открывают для себя свободу и импровизационность как основу сценического существования, закладывается фундамент для углубленного представления о театре как виде искусства и актерском мастерстве как способе личного высказывания. Основной формой работы на первом этапе являются театральные игры и упражнения-импровизации.

I. Основы актерского мастерства

1. Навыки позитивной коммуникации. Управление вниманием

Тема 1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство.

На первых занятиях создается главное – открытая доброжелательная среда, задаются принципы взаимодействия педагога и обучающихся. Это важный «фон» занятий, который дополняется играми на знакомство и раскрепощение. Общий инструктаж по технике безопасности.

Тема 1.2 Принципы и правила конструктивного творческого взаимодействия.

Теория: беседа о необходимости доброжелательной среды для полноценной творческой реализации обучающихся. Принципы: безоценочность, доброжелательность, умение слушать и слышать, принимать идеи других. Правила: я не оцениваю предложение товарища с позиции «нравится – не нравится», а предлагаю свое решение.

Практика: игры и небольшие творческие задания в микрогруппах.

Тема 1.3 Основы конструктивного творческого взаимодействия: игры и упражнения на взаимодействие с товарищами.

Теория: обсуждение процесса выполнения заданий на предыдущем этапе. Комментарии педагога.

Практика: практически во всех играх присутствует взаимодействие с другими участниками или соревновательного, или поддерживающего характеров.

На этом этапе мы особенно выделяем игры, в которых необходимо не соревнование, а поддержка.

К таким играм относятся «Обрыв» и «Переправа».

Тема 1.4 Творческие мини-импровизации на темы, заданные педагогом.

Практика: группа обучающихся делится на небольшие группы 4–5 человек и им дается тема, на которую участники должны сочинить историю, распределить роли, порепетировать и показать остальным. Темы могут быть достаточно доступными для сочинения: «Сказка», «Детектив» и др.

Тема 1.5 Опыт безоценочной обратной связи.

Практика: опыт нарабатывается во время обсуждения работ товарищей в соответствии с принципами, указанными в 1.2.

Тема 1.6 Со-настройка с партнерами/партнером.

Практика: используются упражнения и игры со-настрочного характера, а также те, в которых есть тактильное и энергетическое взаимодействие, такие, как «Слепец и поводырь», «Спина к спине», «Позови меня без слов» и другие.

2. Управление вниманием (упражнения и практики этого раздела включены во все занятия первого года)

Тема 2.1 Виды внимания.

Теория:

Беседа о существующих видах внимания: непроизвольное (детское), произвольное, объемное, точечное, зрительное, слуховое. Возможность управления вниманием. Значение внимания в жизни человека.

Практика: практическое подкрепление каждого из упомянутых видов внимания.

Тема 2.2 Произвольное внимание.

Теория: Значение произвольного внимания в жизни человека. Управление вниманием как основа произвольного внимания

Практика: игры, в которых тренируется произвольное внимание, такие «Фотограф», «Индейцы в засаде», «Три мяча» и др.

Тема 2.3 Объемное внимание.

Теория: объемное внимание как способность распределять внимание между несколькими объектами. Деконцентрация как основа объемного внимания.

Практика: упражнения на деконцентрацию внимания с использованием бокового зрения, объемного слушания.

Тема 2.4 Внимательность к своим чувствам, мыслям и ощущениям.

Практика: упражнения и игры основаны на «разворачивании» внимания к себе, к своим физическому, чувственному и ментальному диапазонам организма.

3. Актерский тренинг: целостность самовосприятия и самопредъявления (тело-чувство-разум; упражнения и практики этого раздела включены во все занятия первого года)

Тема 3.1 Физические разминки. Возбуждение энергетических объемов.

Практика: разминки проводятся в течение всего года обучения. Возбуждаются физический, эмоциональный и интеллектуальный диапазоны организма.

Тема 3.2 Эмоционально-чувственное раскрепощение.

Практика:

Игры и практики с акцентом на возбуждение чувственно-эмоционального диапазона. Такие как «Красавица и чудовище», «Откуси дракону хвост», «Здравствуй и прощай», «Смех-слезы» и другие.

Тема 3.3 Развитие эмоционально-чувственного диапазона.

Практика:

Игры и практики «Докричаться до небес», «Сдвинуть стену», а также тренинги, основанные на возбуждении эмоциональной памяти. В том числе, упражнение «Наговор» на темы «Самый счастливый день моей жизни», «Что приносит мне радость», «От чего я огорчился» и т.д. Заканчивать тренинг всегда следует делать на позитивных переживаниях.

Тема 3.4 Развитие интеллектуальных способностей и памяти.

Практика:

Игры и практики, основанные на включении сообразительности, интеллектуальных манипуляций и памяти.

Например, переложить в воображении пирамидку из трех неравных колец с одной стороны на другую в определенном порядке, визуализировать слово «театр» и раскидать его по буквам в разные стороны внутреннего экрана и др.

4. Импровизационное самочувствие

Тема 4.1 Введение в тему. Свобода существования как основа актерского творчества.

Теория: беседа на тему «Свобода в жизни. Что мешает мне быть свободным?»

Практика: упражнения на способность сосредотачиваться на главном и игнорировать отвлечения в виде опоры на внешнюю оценку.

Например, «Веду свою мелодию», «Мой внутренний цвет» и др.

Тема 4.2 Групповые игры и импровизации.

Практика:

Хорошо подходит к этой теме групповая игра «Цирк», когда ведущий (шпирхшталмейстер) объявляет цирковые номера, которые участники выполняют без всякой подготовки, импровизационно.

Тема 4.3 Микрогрупповые игры и импровизации.

Практика: обучающиеся делятся на небольшие группы по 4–5 человек и за короткое время (10–15 минут) сочиняют истории на темы, которые дает педагог. Возможные темы: «триллер», «мистика», «фэнтези» и др. Исполнение без репетиций, импровизационно.

Тема 4.4 Одиночные импровизации на тему, заданную педагогом.

Практика: педагог задает темы, которую участники индивидуально обдумывают 3–5 минут, а потом без подготовки выполняют. Например, исполнить сольный номер в балете (музыку может задать педагог или выбрать исполнитель), найти в помещении какой-то предмет и от его лица рассказать историю жизни.

Тема 4.5 Одиночные импровизации на темы, выбранные участниками.

Практика: педагог предлагает участникам самостоятельно выбрать темы высказывания. Эти высказывания могут быть ответом на вопрос «О чем я не могу молчать?»

5. Основы творческого сочинительства и актерского существования

Тема 5.1 Понятие о «мозговом штурме» как одной из основ творческого сочинения.

Теория: «мозговой штурм» как одна из основ творческого сочинения, правила и суть мозгового штурма.

Практика: объяснив обучающимся правила мозгового штурма, педагог предлагает «безумно» отвечать на поставленный вопрос. Например, «как можно сюда добраться?» или «как можно использовать стакан?».

Тема 5.2 Групповое сочинение историй.

Практика: игры на фантазирование и выход за пределы логики. «Сочиняем историю. От каждого – слово».

Тема 5.3 Микрогрупповое сочинение историй на темы или в жанре, предложенные педагогом, и их театральное воплощение.

Практика: игры на фантазирование и выход за пределы логики. «Сочиняем историю. От каждого по предложению», «Четверо у стенки» и др.

Тема 5.4 Обсуждение увиденного. Уточнение критериев обсуждения. Обратная связь по актерскому делу. Этика театрального созидания.

Практика: Уточнение критериев обсуждения. Обсуждение индивидуальных и групповых импровизаций.

6. Обращение к себе. Рассказы о случаях из своей жизни

Тема 6.1 Обращение к себе. Рассказы о случаях из жизни. Введение в тему.

Теория: Беседа о русской школе переживания, о необходимости включения своего жизненного опыта в существование персонажа.

Практика: Этот раздел развивает темы, провоцирующие обращение к внутренней жизни участника. Форма обращения – наговор. Обучающиеся ходят по комнате в броуновском движении и в разных темпах и при этом бормочут себе под нос, вспоминая историю из жизни: «Счастлирое мгновение», «Как моя жизнь перевернулась» и др. Время выполнения наговора 10–15 минут.

Тема 6.2 Тренинги-наговоры на темы, предложенные педагогом.

Практика: Так как доверительная атмосфера группы уже сформирована, могут быть темы, затрагивающие глубокие переживания участников: например, наговор на тему «Печальный случай из жизни».

Тема 6.3 Создание и показ историй на выбранную тему наговора.

Практика: импровизации здесь, в основном, опираются на истории из жизни участников, которыми подростки делятся в микрогруппе и на основе которых создается история. История готовится и предьявляется всем. Время подготовки 15–20 минут.

Тема 6.4 Тренинги на темы случаев из жизни.

Практика: «Зона радости – зона печали». Этот тренинг хорош для группы старших подростков и в случае, если в группе сформировалась доброжелательная атмосфера, можно предложить тренинг «Зона радости-зона печали». Комната выгораживается стульями на три части: одна часть – зона радости, средняя – нейтральная зона, третья часть – зона печали. Обучающиеся заходят в «зону радости» и молча вспоминают радостный случай из своей жизни. Затем переходят в нейтральную зону и отдыхают, отпуская воспоминания. Затем переходят в «зону печали» и вспоминают печальный случай из жизни. Переходят в нейтральную зону, отпускают переживания. Переходов может быть 2-3. Заканчивать необходимо в нейтральной зоне после «зоны радости».

Тема 6.5 Создание индивидуального монолога-высказывания на тему наговора.

Практика: обучающийся дома продумывает рассказ на тему «Случай из жизни» и на занятии предьявляет его товарищам.

7. Этюдное существование актера

Тема 7.1 Понятие об этюде.

Теория: Рассказ о пути Станиславского в создании системы актерского творчества – от переосмысления опыта «застольного периода» переходу к этюдному методу. Знакомство с именами учеников Станиславского, развивавшими этюдный метод, – М. О. Кнебель и Б. В. Зона. Введение понятий «этюд» и «физическое бытие» как основа этюда. Идея «проверок» как пути к освоению физического самочувствия.

Практика:

Первые этюды: «Один в комнате», «Любимое место», «Вечер...»

Упражнения «Камни» и «Яблоки».

Тема 7.2 Тренинг на восприятие физической среды.

Практика: упражнения на погружение в диапазон ощущений. Прогулки и проверки.

Тема 7.3 Индивидуальные этюды с акцентом на физическое бытие.

Практика: обучающиеся получают домашние задания на проверки физических действий и ощущений: умывание, чистка зубов, усталость, температура и др.

Тема 7.4 «Мгновения жизни» – этюды.

Практика: домашние задания на самонаблюдение и выполнение коротких этюдов на физическую жизнь – «мгновений жизни».

Тема 7.5 Этюды на взаимодействие.

Практика: Демидовские парные диалоги без заданных обстоятельств.

8. Перевоплощаемость и наблюдательность

Тема 8.1 «Живые вещи».

Практика: Опыт встраивания, впускания в себя объекта/ предмета. Бытие в предмете.

Тема 8.2 «Живые вещи». Монологи.

Практика: из бытия в предмете создание историй/монологов из жизни предмета.

Тема 8.3 Тренинги «Прерия» и «Зоопарк».

Практика: наблюдения за животными по видео (прерия) и вживую (зоопарк).

Тема 8.4 Наблюдательность. Наблюдения за людьми.

Практика: Наблюдения и встраивание в партнеров и знакомых людей.

Тема 8.5 Наблюдения за людьми. Тренинг. Этюды.

Практика: Наблюдения и догадки. Наблюдения за незнакомыми людьми. Опыт существования в облике другого человека – поиск одежды, походки, догадки о его жилье и судьбе.

9. Модуль. Межстудийный проект.

Практика: работа в коллаборации с обучающимися пяти студий.

Первое направление межстудийной проектной работы: обучающиеся исследуют инструментарий студий и способы дополнить исполнение миниатюр видео, звуком, анимацией, VR.

Второе направление межстудийной проектной работы: обучающиеся студии театра и театральных технологий включаются в проекты пяти студий в качестве актёров – озвучивают анимационные ролики и видео, участвуют в записи подкаста, становятся героями видеороликов, участниками VR-проектов.

10. Общегрупповое сочинительство и предъявление творческого результата

Тема 10.1 Подготовка к Карнавалу.

Практика: мозговой штурм на тему «Карнавал и его персонажи». Выбор персонажей. Поиск общей объединяющей идеи. Создание общего сценария и его осуществления. Репетиции. Показ и обсуждение. Обратная связь педагога и обучающихся. Празднование Нового года. Вечер подарков.

Тема 10.2 Подготовка к Фестивалю.

Практика: обсуждение и выбор темы показа. Сочинение на тему в микрогруппах; объединение идей в общий сценарий. Репетиции. Показ и обсуждение.

Учебный план 2 года обучения

Количество недель в учебном году: 36 (4 недели каникул)

№ п/п	Название учебных дисциплин (модулей) и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теор ия	Практика	Всего	
I. Основы актерского мастерства					
1.	Актерский тренинг: целостность самовосприятия и самопредъявления (тело-чувство-разум; упражнения и практики этого раздела включены во все занятия второго года)	-	12	12	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физические разминки. Возбуждение энергетических объемов.	-	6	6	Наблюдение, анализ

1.2	Развитие эмоционально-чувственного диапазона.	-	3	3	Наблюдение, анализ
1.3	Развитие интеллектуальных способностей и памяти.	-	3	3	Наблюдение, анализ
2.	Техника сценической речи и пластики (упражнения и практики этого раздела включены во все занятия второго года)	2	10	12	
2.1	Техника сценической речи. Дыхание. Голос. Дикция.	1	5	6	Наблюдение, анализ
2.2	Пластическое развитие.	1	5	6	Наблюдение, анализ
3.	Этюдное существование актера (упражнения и практики этого раздела включены во все занятия второго года)	0	9	9	
3.1	Тренинг на восприятие физической среды.	-	3	3	Наблюдение, анализ
3.2	Индивидуальные этюды с акцентом на физическое бытие.	-	3	3	Наблюдение, анализ, видеозапись этюдов
3.3	Этюды на взаимодействие.	-	3	3	Наблюдение, анализ, видеозапись этюдов
4.	Наблюдение за людьми	2	16	18	
4.1	Этюды наблюдение за людьми.	2	16	18	Наблюдение, анализ, видеозапись этюдов
5.	Авторские проекты	2	22	24	
5.1	Работа в командах над проектами: подготовка театральных миниатюр.	2	22	24	Творческий показ, видеозапись
6.	Модуль. Межстудийный проект.		54	54	
7.	Общегрупповое сочинительство и предъявление творческого результата	-	33	33	
7.1	Подготовка к Арт-феерии . Обсуждение и выбор темы показа; сочинение на тему в микрогруппах; объединение идей в общий сценарий.	-	3	3	Обсуждение, анализ
	Подготовка к Арт-феерии . Репетиции.	-	9	9	Обсуждение, видеозапись репетиций
	Показ и обсуждение. Арт-феерия .	-	3	3	Творческий показ, видеозапись, эссе

7.2	Подготовка к Биеннале . Обсуждение и выбор темы показа; сочинение на тему в микрогруппах; объединение идей в общий сценарий.	-	3	3	Обсуждение, анализ
	Подготовка к Биеннале . Репетиции.	-	12	12	Обсуждение, видеозапись репетиций
	Показ и обсуждение. Биеннале .	-	3	3	Творческий показ, видеозапись, эссе
ИТОГО		6	156	162	

Содержание программы 2 года обучения

В течение второго года обучающиеся расширяют знания в области театрального искусства и совершенствуют способность свободно и импровизационно проявлять себя. Освоенные на первом году обучения тренинги, театральные игры и упражнения-импровизации остаются в качестве неперенной разминки – подготовки к каждому занятию.

В первом семестре общая большая тема для актерской работы «Наблюдение за людьми». Она может быть выражена через разные грани «Моя семья», «Мои кумиры», «Любимые герои», это может быть сочинение по фотографиям. Первый показ миниатюр уместен перед осенними каникулами. А затем предлагается начать подготовку к Арт-феерии, которая может представлять собой показ разносюжетных и разножанровых миниатюр.

Второй семестр предназначен для работы в командах. Обучающимся студии «Театра и театральных технологий» предлагается объединиться с обучающимися других студий, придумать, как в их театральные миниатюры включить возможности анимации, фото, видео, VR, звукорежиссуры и современной электронной музыки и воплотить эти идеи. Для всех команд должна быть задана общая тема. Например, «Авторство и соавторство» или «Переселенцы». Каждая команда в рамках этой темы ищет свой особенный сюжет. На занятиях «Основы актерского мастерства» обсуждается тема, кристаллизуются индивидуальные идеи, осуществляется подготовка этюда, ведется работа над пластикой, голосом, эмоциональной выразительностью. Здесь предлагается сделать первый выход за пределы школы и демонстрировать лучшие миниатюры в различных пространствах. Театр может быть на улице, в торговом центре, на вокзале, в школе (в том числе возможны site-specific и секретный театр).

1. Актерский тренинг: целостность самовосприятия и самопредъявления (телочувство-разум; упражнения и практики этого раздела включены во все занятия второго года)

Тема 1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физические разминки. Возбуждение энергетических объемов.

Практика: разминки проводятся в течение всего года обучения. Упражнения на распределение мышечной энергии, на нагрузку и расслабление мышц. Упражнение на тонизацию мышц. Контрастное напряжение и расслабление, «улавливание» ощущений. Упражнение на снятие мышечных зажимов. Общий инструктаж по технике безопасности.

Тема 1.2 Развитие эмоционально-чувственного диапазона.

Практика:

Упражнения на воспитание эмоционально-чувственного отклика: «Море», «Вопрос-ответ», «Краски», «Облака». Организация эмоционально-чувственной перспективы в общении: «Переключка», «Прерванное действие», «Пробуждение спящего». Восприятие эмоционально-чувственной природы коллектива: «Взрыв», «Поток», «Оркестр».

Создание импровизационных этюдов на предложенную педагогом или самим обучающимся тему, раскрывающих эмоциональный диапазон психофизических действий: «Примирение», «Последний раз», «Схватка», «Первый».

Серия упражнений «Пересказ» музыкального произведения различных жанров и форм выбранного педагогом или самим обучающимся

Тема 1.3 Развитие интеллектуальных способностей и памяти.

Практика:

Игры и практики, основанные на включении сообразительности, интеллектуальных манипуляций и памяти.

Например, упражнение «Передача имени»: многоуровневое упражнение на развитие памяти, включение воображения, принятие и обработку слуховой информации. Участникам упражнения предлагается выполнить следующую задачу: передавать через правую руку свое имя и получать от партнера одновременно его имя, таким образом обмениваться именами. Упражнение продолжается до тех пор пока первоначальное имя не вернется к участнику.

Вторым этапом является включение левой руки и обмен фамилиями. Возможно использование не только рук, но и ног.

Тема 2.1 Техника сценической речи. Дыхание. Голос. Дикция.

Теория: анатомия и физиология речевого аппарата. Краткие сведения об анатомии и физиологии речевого аппарата. Два отдела речевого аппарата. Гигиена речевого аппарата. Типы и виды дыхания. Роль дыхания в воспитании речевого голоса, смешанно-диафрагматический тип дыхания как основа постановки речевого голоса. Значения резонирования и артикуляции в работе над постановкой голоса. Резонаторы. «Атака» звука. Регистры. Дикция. Гласные и их роль в звучании слова. Согласные звуки. Их значение для формирования слова.

Практика: упражнения на развитие и постановку дыхания. Упражнения на беззвучном и звучащем выдохе. Тренировка фонационного дыхания на слогах, словах, пословицах, стихотворных текстах. Упражнение на умелое пользование своими резонаторами. Упражнение на плавный переход из грудного регистра в средний и обратно. Приемы тренировки речевого голоса; напевный и речевой. Артикуляционная гимнастика (упражнение для губ и языка). Упражнение на тренировку гласных звуков в различных сочетаниях на материале пословиц, стихов. Упражнение на тренировку произношения согласных в сочетаниях. Упражнение со скороговорками. Комплексная система упражнений для тренировки и развития голоса и речи. Упражнения по речи и голосу, выполняемые с мячом, скакалкой, палкой, стульями и т. д. Освоение комплексной системы упражнений для тренировки и развития голоса.

2. Техника сценической речи и пластики (упражнения и практики этого раздела включены во все занятия второго года)

Тема 2.2 Пластическое развитие.

Теория: пластическая культура актера: психические и психофизические качества, двигательные навыки. Содержание понятия «пластичность». Ловкость как основное

психофизическое качество актера, ее составляющие. Внимание, двигательная память и контроль над движениями. Навыки рече-двигательной координации. Сценическое действие как единый психофизический процесс. Словесное и телесное действия. Произвольная и произвольная координация речи и движений.

Пластическая выразительность рук. Жест как один из способов выражения действия. Единство формы и содержания жеста. Жест иллюстративный, семантический и эмоциональный. Зависимость смыслового содержания жеста от силы, скорости и амплитуды движений.

Темп и ритм движения. Слуховое, зрительное и мышечное восприятие темпа-ритма. Ритмичность как навык пространственно-временной организации движения. Ритмическая память.

Практика: упражнения на полу: стоя, сидя, на коленях, лежа; на стуле и со стулом; парная гимнастика. Упражнение в равновесии. Взаимосвязь всех частей тела и зависимость каждого движения от общего положения тела. Управление «центром тяжести». Навык управления инерциями тела как одно из условий выработки осанки и походки. Регулирование мышечных напряжений. Навык преодоления «зажима». Навык распределения движений тела в заданном пространстве и в заданное время. Тренировка быстроты реакции в упражнениях с меняющимся темпом исполнения. Навык мышечного восприятия темпа-ритма движения. Навык физического взаимодействия с партнером (в парных упражнениях). Тренировка многоплоскостного внимания, двигательной памяти, совершенствование ритмичности, регулирование мышечных напряжений в упражнениях на развитие рече-двигательной координации. Тренировка быстроты реакции в упражнениях, выполняемых по «внезапному сигналу». Сочетание ритмизованной (стихотворной) речи с аритмичным движением, со сменой скоростей и в меняющемся пространстве. Упражнения по исправлению осанки и походки. Специальные упражнения, тренирующие навык непрерывности и прерывности.

Развитие подвижности пальцев, кисти, локтя, плеча в отдельности и всей руки в упражнениях моторного типа. Развитие подвижности суставов в разнообразных направлениях. Симметричные и асимметричные сочетания движений правой и левой рук (моторного, танцевального и стилизованного характера). Упражнения, построенные по принципу взаимодействия обеих рук или их противодействия. Упражнения, построенные на изменениях силы, размера, темпа одних и тех же движений с целью изучения зависимости от этих изменений смысловой и эмоциональной значимости жеста.

Практическое освоение понятия «темп». Устойчивость в заданном темпе. Точное соотношение скоростей. Тренировка двигательной и музыкальной памяти. Навык быстрого и точного переключения на другой темп. Установка основного темпа и оформление производных. Обучающая игра «Ритмический рисунок». Воспроизведение ритмических рисунков одновременно с музыкой и по памяти (упражнения типа «Эхо», «Канон»).

3. Этюдное существование актера (упражнения и практики этого раздела включены во все занятия второго года)

Тема 3.1 Тренинг на восприятие физической среды.

Практика: упражнения на погружение в диапазон ощущений. Прогулки и проверки.

Тема 3.2 Индивидуальные этюды с акцентом на физическое бытие.

Практика: обучающиеся получают домашние задания на проверки физических действий и ощущений: умывание, чистка зубов, усталость, температура и др.

Тема 3.3 Этюды на взаимодействие.

Практика: Демидовские парные диалоги без заданных обстоятельств.

4. Наблюдение за людьми

Тема 4.1 Этюды – наблюдение за людьми.

Теория: беседа о специфике наблюдения за людьми. Принципы «считывания» и выражения характерных черт.

Практика: опыт внимательности к другому человеку, развитие способности почувствовать и выразить другого. Темы для этюдов: «Моя семья», «Мои кумиры», «Любимые герои». Создание историй/монологов из жизни.

Инструменты работы: тренинги-наговоры, пластический наговор, специальные тренинги на развитие воображения, создание индивидуального монолога-высказывания.

5. Авторские проекты

Тема 5.1 Работа в командах над проектами: подготовка театральных миниатюр.

Теория: беседа об общей теме (например, «Авторство и соавторство», «Гофман»). Какие аспекты можно проявить в групповых проектах. Возможности каждой студии в реализации проектов.

Практика: обсуждение темы, подготовка индивидуальных идей, обсуждение, объединение в команды. Подготовка этюда, анализ. Работа над пластикой, голосом.

Работа в коллаборации: дополнение миниатюр видео, звуком, анимацией, VR.

Работа в разных пространствах. Разные локации в городе: театр на улице, в торговом центре, на вокзале, в школе. Site-specific и секретный театр.

6. Модуль. Межстудийный проект.

Практика: работа в коллаборации с обучающимися пяти студий.

Первое направление межстудийной проектной работы: обучающиеся исследуют инструментарий студий и способы дополнить исполнение миниатюр видео, звуком, анимацией, VR.

Второе направление межстудийной проектной работы: обучающиеся студии театра и театральных технологий включаются в проекты пяти студий в качестве актёров – озвучивают анимационные ролики и видео, участвуют в записи подкаста, становятся героями видеороликов, участниками VR-проектов.

7. Общегрупповое сочинительство и предъявление творческого результата

Тема 7.1 Подготовка к Арт-феерии.

Практика: выбор лучших миниатюр для показа, объединение в смысловые блоки и составление общего сценария.

Репетиции.

Показ и обсуждение.

Обратная связь педагога и обучающихся.

Празднование Нового года. Вечер подарков.

Тема 7.2 Подготовка к Биеннале.

Практика: выбор лучших миниатюр-проектов для показа.

Репетиции.

Показ и обсуждение.

Обратная связь педагога и обучающихся.

Планируемые результаты

Личностные:

- обучающийся определяет собственные ценностные ориентиры, умеет выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;
- обучающийся уважительно и доброжелательно относится к другим обучающимся, педагогам и работникам;
- обучающийся учитывает разные мнения и стремится к координации различных позиций;
- обучающийся ответственно относится к обучению;
- обучающийся развивает коммуникативные навыки в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогами;
- обучающийся может организовать самостоятельную деятельность, умеет работать в команде;
- обучающийся анализирует полученный практический опыт и оценивает возможности для улучшений в дальнейшей деятельности;
- обучающийся развивает художественный вкус и способность к эстетической оценке произведений искусства.

Метапредметные:

- обучающийся выполняет поставленные учебные задачи, уточняя их содержание и умение принимать и сохранять учебную задачу;
- обучающийся самостоятельно включается в творческую деятельность;
- обучающийся оценивает результаты своей работы, соотносит их с изначальным замыслом, может оценить достоинства и недостатки;
- обучающийся применяет полученные знания и навыки в собственной художественно-творческой деятельности;
- обучающийся развивает эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру;
- обучающийся активно использует язык изобразительного искусства и возможности различных художественных материалов для освоения содержания образовательной программы.

Предметные:

- обучающийся понимает значение театра как синтеза искусств;
- обучающийся имеет представление об этике артиста;
- обучающийся развивает технику и культуру речи;
- обучающийся развивает навыки двигательной импровизации;
- обучающийся развивает индивидуальные актерские способности: чувство ритма, пластичность и выразительность движения;
- обучающийся умеет выполнять пластические этюды;
- обучающийся умеет взаимодействовать с партнером;
- обучающийся умеет выполнять этюды на действия в предлагаемых обстоятельствах, с поставленными актерскими задачами, а также упражнения на развитие сценического внимания и воображения;
- обучающийся способен исполнять роль, соответствующую учебным задачам;
- обучающийся формирует опыт реализации полученных знаний, умений и навыков в ходе работы над итоговым показом;
- обучающийся имеет опыт реализации межстудийных творческих проектов.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем разделов программы и личностных качеств обучающихся; осуществляется на занятиях в течение всего периода освоения программы.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы в конце каждого семестра.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе.

Диагностика уровня личностного развития обучающихся проводится по следующим параметрам: умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, культура речи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических и творческих заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения практических и творческих работ, показы актерских миниатюр, итоговые мероприятия в конце каждого семестра.

Формы фиксации результатов: видеозапись показов, отзывы (обучающихся и родителей).

Методическое обеспечение программы

1 год

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Формы подведения итогов	Методические материалы
I. Основы актерского мастерства					
1. Навыки позитивной коммуникации. Управление вниманием					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство.	Тренинг. Игра.	Знакомство в игровой форме. Самопрезентация. Планирование занятий.	Групповое обсуждение.	Упражнения и тренинги на знакомство
1.2	Принципы и правила конструктивного творческого взаимодействия.	Тренинг. Беседа.	Работа в микрогруппах.	Творческое задание.	Методика проведения «мозгового штурма».
1.3	Основы конструктивного творческого взаимодействия: игры и упражнения на взаимодействие с товарищами.	Тренинг. Беседа. Игра.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Тренинги и упражнения.
1.4	Творческие мини- импровизации на темы, заданные педагогом.	Тренинг. Импровизация.	Работа в группах 4–5 человек.	Творческое задание.	Темы для сочинения: «Сказка», «Детектив».
1.5	Опыт безоценочной обратной связи.	Беседа.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Тренинги и упражнения.
1.6	Со-настройка с партнерами/партнеро м.	Тренинг. Игра.	Работа в микрогруппах.	Групповое обсуждение.	Психотренинг.
2. Управление вниманием (упражнения и практики этого раздела включены во все занятия первого года)					
2.1	Виды внимания.	Беседа. Тренинг.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
2.2	Произвольное внимание.	Тренинг. Игра.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.

2.3	Объемное внимание.	Тренинг. Игра.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
2.4	Внимательность к своим чувствам, мыслям и ощущениям.	Тренинг. Игра.	Групповая работа. Индивидуальная работа.	Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
3. Актерский тренинг: целостность самовосприятия и самопредъявления (тело-чувство-разум; упражнения и практики этого раздела включены во все занятия первого года)					
3.1	Физические разминки. Возбуждение энергетических объемов.	Тренинг. Игра.	Групповая работа. Индивидуальная работа.	Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
3.2	Эмоционально-чувственное раскрепощение.	Тренинг. Игра.	Групповая работа. Индивидуальная работа.	Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
3.3	Развитие эмоционально-чувственного диапазона.	Тренинг. Игра.	Групповая работа. Индивидуальная работа.	Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
3.4	Развитие интеллектуальных способностей и памяти.	Тренинг. Игра.	Групповая работа. Индивидуальная работа.	Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
4. Импровизационное самочувствие					
4.1	Введение в тему. Свобода существования как основа актерского творчества.	Беседа. Игры.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
4.2	Групповые игры и импровизации.	Тренинг. Игры.	Групповая работа.	Творческое задание.	Методические разработки театральных и психологических игр.

4.3	Микрогрупповые игры и импровизации.	Тренинг. Импровизация.	Работа в группах 4–5 человек.	Творческое задание.	Темы для сочинения: «триллер», «мистика», «фэнтези».
4.4	Одиночные импровизации на тему, заданную педагогом.	Тренинг. Импровизация.	Индивидуальная работа.	Творческое задание. Групповое обсуждение.	Актерский психотренинг.
4.5	Одиночные импровизации на темы, выбранные участниками.	Тренинг. Импровизация.	Индивидуальная работа.	Творческое задание. Групповое обсуждение.	Тема «О чем я не могу молчать!»
5. Основы творческого сочинительства и актерского существования					
5.1	Понятие о «мозговом штурме» как одной из основ творческого сочинения.	Беседа. Тренинг.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Методика проведения «мозгового штурма»
5.2	Микрогрупповое сочинение историй.	Тренинг.	Групповая работа.	Творческое задание. Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
5.3	Микрогрупповое сочинение историй на темы или в жанре, предложенные педагогом, и их театральное воплощение.	Тренинг.	Групповая работа.	Творческое задание. Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
5.4	Обсуждение увиденного. Уточнение критериев обсуждения. Обратная связь по актерскому делу. Этика театрального созидания.	Тренинг.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Рефлексия.
6. Обращение к себе. Рассказы о случаях из своей жизни.					
6.1	Обращение к себе. Рассказы о случаях из своей жизни. Введение в тему.	Беседа. Тренинг.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Актерский психотренинг.

6.2	Тренинги-наговоры на темы, предложенные педагогом.	Тренинг.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
6.3	Создание и показ историй на выбранную тему наговора.	Тренинг. Импровизация.	Работа в микрогруппах.	Показ. Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
6.4	Тренинги на темы случаев из жизни.	Тренинг.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
6.5	Создание индивидуального монолога-высказывания на тему наговора.	Практическая работа.	Индивидуальная работа.	Творческое задание. Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
7. Этюдное существование актера					
7.1	Понятие об этюде.	Рассказ. Тренинг.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
7.2	Тренинг на восприятие физической среды.	Тренинг.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
7.3	Индивидуальные этюды с акцентом на физическое бытие.	Тренинг.	Индивидуальная работа.	Творческое задание. Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
7.4	«Мгновения жизни» – этюды.	Тренинг.	Индивидуальная работа.	Творческое задание. Групповое обсуждение.	Актерский психотренинг.

7.5	Этюды на взаимодействие.	Тренинг.	Работа в парах.	Групповое обсуждение.	Актерский психотренинг.
8. Перевоплощаемость и наблюдательность					
8.1	«Живые вещи».	Тренинг.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Актерский психотренинг.
8.2	«Живые вещи». Монологи.	Тренинг.	Индивидуальная работа.	Творческое задание. Групповое обсуждение.	Актерский психотренинг.
8.3	Тренинги «Прерия» и «Зоопарк».	Тренинг.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Ноутбук, проектор, экран, фрагменты видеозаписи животных.
8.4	Наблюдательность. Наблюдения за людьми.	Тренинг.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Актерский психотренинг.
8.5	Наблюдения за людьми. Тренинг. Этюды.	Тренинг.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Актерский психотренинг.
9. Модуль. Межстудийный проект					
9	Межстудийный проект.	Практическая деятельность.	Мозговой штурм. Планирование работ. Распределение ролей. Репетиции.	Показ.	Декорации, реквизит, элементы костюмов.
10. Общегрупповое сочинительство и предъявление творческого результата					
10.1	Подготовка к Карнавалу . Обсуждение и выбор темы показа; сочинение на тему в микрогруппах; объединение идей в общий сценарий.	Практическая деятельность.	Мозговой штурм. Планирование работ. Распределение ролей. Репетиции.	Показ, видеозапись и обсуждение.	Декорации, реквизит, элементы костюмов.

10.2	Подготовка к Фестивалю . Обсуждение и выбор темы показа; сочинение на тему в микрогруппах; объединение идей в общий сценарий.	Практическая деятельность.	Мозговой штурм. Планирование работ. Распределение репетиции. Репетиции.	Показ, видеозапись и обсуждение.	Декорации, реквизит, элементы костюмов.
------	---	----------------------------	---	----------------------------------	---

2 год

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Формы подведения итогов	Методические материалы
I. Основы актерского мастерства					
1. Актерский тренинг: целостность самовосприятия и самопредъявления (тело-чувство-разум; упражнения и практики этого раздела включены во все занятия второго года)					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физические разминки. Возбуждение энергетических объемов..	Тренинг. Игра.	Групповая работа. Индивидуальная работа.	Групповое обсуждение.	Актерский психотренинг.
1.2	Развитие эмоционально-чувственного диапазона.	Тренинг. Игра.	Групповая работа. Индивидуальная работа.	Групповое обсуждение.	Описание игр
1.3	Развитие интеллектуальных способностей и памяти.	Тренинг. Игра.	Групповая работа. Индивидуальная работа.	Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
2. Техника сценической речи и пластики (упражнения и практики этого раздела включены во все занятия второго года)					
2.1	Техника сценической речи. Дыхание. Голос. Дикция.	Беседа. Тренинг.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Мяч, скакалки, бодибары, стулья.
2.2	Пластическое развитие.	Беседа. Тренинг.	Групповая работа. Работа в парах.	Групповое обсуждение.	Бодибары, стулья. Аппаратура для воспроизведения аудиозаписей.
3. Этюдное существование актера (упражнения и практики этого раздела включены во все занятия второго года)					

3.1	Тренинг на восприятие физической среды.	Тренинг.	Групповая работа.	Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
3.2	Индивидуальные этюды с акцентом на физическое бытие.	Тренинг.	Индивидуальная работа.	Творческое задание. Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
3.3	Этюды на взаимодействие.	Тренинг.	Работа в парах.	Групповое обсуждение.	Методические разработки театральных и психологических игр.
4. Наблюдение за людьми					
4.1	Этюды – наблюдение за людьми.	Беседа. Тренинг.	Групповая работа. Индивидуальная работа.	Показ. Групповое обсуждение.	Реквизит, элементы костюмов.
5. Авторские проекты					
5.1	Авторские проекты. Работа в командах над проектами: подготовка театральных миниатюр.	Беседа. Практическая деятельность.	Работа в командах. Индивидуальная работа.	Показ, видеозапись и обсуждение.	Декорации, реквизит, элементы костюмов.
6. Модуль. Межстудийный проект					
6	Межстудийный проект.	Практическая деятельность.	Мозговой штурм. Планирование работ. Распределение ролей. Репетиции.	Показ.	Декорации, реквизит, элементы костюмов.
7. Общегрупповое сочинительство и предъявление творческого результата					
7.1	Подготовка к Арт-феерии.	Практическая деятельность.	Выбор миниатюр. Репетиции.	Показ, видеозапись и обсуждение.	Декорации, реквизит, элементы костюмов.
7.2	Подготовка к Биеннале.	Практическая деятельность.	Выбор проектов. Репетиции.	Показ, видеозапись и обсуждение.	Декорации, реквизит, элементы костюмов.

Литература

Основная литература для педагога:

1. Алферова Л. Д. Ораторское искусство: Учебное пособие. – СПб.: ГАТИ, 2006.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. – М., 1991.
3. Бернштейн Н. А. О настроении движений. – М., 2013.
4. Галендеев В. Н. Не только о сценической речи. – СПб.: ГАТИ, 2006.
5. Грачева Л. В. Актерский тренинг: теория и практика – СПб.: Речь, 2006.
6. Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. – СПб.: Речь, 2006.
7. Иванова А. А. Актерский тренинг. Демидовский подход. – М.: ГИТИС, 2021.
8. Кох И. Э. Основы сценического движения. – Л., 2010.
9. Ливнев Д. Г. Сценическое перевоплощение (создание актерского образа). – М.: РАТИ-ГИТИС, 2008.
10. Морозова Г. В. Пластическая культура актера. – М., 1999.
11. Никитин В. Н. Энциклопедия тела. – М., 2000.
12. Новицкая Л. П. Элементы психотехники актерского мастерства. Тренинг и муштра. – М.: Школа сценического мастерства, 2013.
13. Рождественская Н. В. «Быть или казаться»: Истоки современного театра и психотехника актера. учеб.-пособие -2 изд. – СПб.: ГАТИ. 2011.
14. Руководство по телесно-ориентированной терапии. – СПб., 2000.
15. Смирнова М. В. Что нужно знать о стихах: Учебное пособие. – СПб.: ГАТИ, 2006.
16. Стрелков Д. Л. Формула творчества // Ребенок в образовательной среде. Серия РОСТ, № 22. – СПб, 2003.
17. Фильштинский В. М. Открытая педагогика. – СПб: «Балтийские сезоны», 2006.
18. Чехов М. Тайны актерского мастерства. Путь актера. – М., 2011.
19. Шихматов Л. М., Львова В. В. Сценические этюды. – М., 2010.

Дополнительная литература для педагога:

1. Богданова Л. А. Школа актерской индивидуальности Н. В. Демидова. Демидовские этюды. – М., 2014.
2. Выгодский Л. С. Детская психология. Собр. соч., т.4. М., изд. «Педагогика», 1984.
3. Гройсман А. Л. Личность, творчество, регуляция состояний: Руководство по театральной и паратеатральной психологии. – М.: Магистр, 1998.
4. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. – М., изд. Группа «Прогресс», «Универ», 1993.
5. Дубровин М. Г. «И дум высокое стремление» // Учительская газета, 1971, 30 января.
6. Дубровин М. Г. Драматический коллектив. Творческая и воспитательная работа // Организатору детской художественной самодеятельности в клубе /методика, опыт/. Профиздат, 1971.
7. Дубровин М. Г. Когда артисту десять лет // Смена. 1971, 26 февраля.
8. Дубровин М. Г. Самообслуживание в детском театральном коллективе как средство трудового воспитания // Художественное воспитание во внешкольной работе. – М., АПН РСФСР, 1956.
9. Дубровин М. Г. Театр Юношеского Творчества // Воспитание школьников. 1971, № 2.

10. Дубровин М. Г. Театр Юношеского Творчества. ЛОСПС, Ленингр. Дом художественной самодеятельности, 1976.
11. Ершов П. М. Технология актерского искусства. Сочинение в 3 томах. Т.1. – М., 1992.
12. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. – М., 2008.
13. Зверева Н. А., Ливнев Д. Г. Создание актерского образа. Теоретические основы. – М.: РАТИ–ГИТИС, 2008.
14. Кларин М. В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках. / Программа «Обновление гуманитарного образования в России». – М.: Арена, 1994.
15. Кнебель М. И. Поэзия педагогики. О методе действенного анализа пьесы и роли. – М.: РАТИ–ГИТИС, 2005.
16. Князева В. И. Ключ к самосозиданию. – М., 1990.
17. Лоуэн Александр. Терапия, которая использует язык тела. – СПб., 2000.
18. Малочевская И. Б. Метод действенного анализа в создании инсценировки. – Л., 1988.
19. Мейерхольд В. Э. Принципы биомеханики // Театральная жизнь, 1991, № 2.
20. Одаренные дети. Перев. с английского. /общ. ред. Г. В. Бурминской и В. М. Слущкого. – М., изд. «Прогресс», 1993.
21. Новикова Л. И. Педагогика детского коллектива. – М., 1978.
22. Поташник М. М. Педагогическое творчество. М., 1988.
23. Рождественская Н. В. О способностях. – СПб., 2005.
24. Сазонов Е. Ю. Зеркало перед миром // Смена, 1979, 16 декабря.
25. Сазонов Е. Ю. Игра, в которой нет проигравших // Вечерний Петербург, 1994, 2 декабря.
26. Сазонов Е. Ю. К вопросу о комплексном воспитании в детском и юношеском театральном коллективе // Нравственно-эстетическое воспитание школьников средствами театрального искусства. – М., изд. АПН СССР, 1984.
27. Сазонов Е. Ю. Педагогика на сцене и за кулисами // Вопросы режиссуры самодеятельного театра. – Л.: ин-т Культуры им. Н. К. Крупской, 1988.
28. Сазонов Е. Ю. Театр Юношеского Творчества // Театр, школа, жизнь. – М., изд. НИИ художественного воспитания АПН СССР, 1986.
29. Сазонов Е. Ю. Театр Юношеского Творчества // Народное образование. 1982, № 11.
30. Сазонов Е. Ю. Формирование личности школьника в детском театральном коллективе // Совместная работа школы и внешкольного учреждений. – Л., Дворец пионеров А. А. Жданова, 1977.
31. Сазонов Е. Ю. Эти вечные истины // Смена, 1972, 22 октября.
32. Сазонов Е. Ю., Перлова Л. П. Школьный театр. Методические рекомендации. Дворец пионеров им. А. А. Жданова, 1993.
33. Соловейчик С. Вечная радость. – М., изд. «Педагогика», 1986.
34. Станиславский К. С. Работа актера над собой. Ч.1. Работа актера над собой в творческом процессе переживания: дневник ученика. – М.: 2012.
35. Станиславский К. С. Этика. – М.: РАТИ–ГИТИС, 2012.
36. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. – М.: изд. «Прогресс», 1982.
37. Толщин А. В. Импровизация в обучении актера. – СПб., 2005.
38. Черноземов К. Н. Формирование пластичности в театре и театральной школе. – Л., 1977.

Интернет-источники:

1. Театр и время : [электронная библиотека]. – URL: <http://teatr-lib.ru/Library/Vahtangov/Vahtang> (дата обращения: 29.06.2026).

Приложение: упражнения и игры

Настройка

«Обмен именами». Произвольно перемещаясь по классу, участники выбирают себе партнера и здороваются с ним рукопожатием, четко называя свое имя (если есть другие участники с этим именем, то и фамилию). При этом они «меняются» именами. «Отдав» свое и «получив» новое имя, участники расходятся и ищут себе нового партнера, чтобы снова «поменяться» только что обретенными именами. Игра продолжается до тех пор, пока к участникам не возвращаются их собственные имена. Получивший, наконец, назад свое имя выходит за пределы игрового пространства и ожидает окончания игры.

«Имя и жест» (возможен вариант «Слово и жест»). Участники становятся в круг лицом внутрь круга. Поочередно каждый из участников обходит всех стоящих в круге, связываясь взглядом с каждым, но остановившись лишь перед одним по своему выбору. Остановившись, нужно вступить с партнером в контакт, назвав его по имени (или дав ему вымышленное сиюминутное имя; или произнеся очень короткую фразу, возникшую в результате контакта), сопроводив слова жестом, соответствующим возникшей ситуации, после чего продолжить обход, связываясь взглядом с оставшимися партнерами. Завершив круг, первый участник становится на свое место, а следующий, воспроизведя действия первого (имя и жест; слова и жест), выбирает своего партнера и также произносит имя (или фразу) и находит подходящий ситуации жест. И так – пока каждый участник не выберет себе партнера и не произнесет его имя (фразу), сопроводив слова жестом и воспроизведя действия всех предыдущих участников.

«На одну букву». Сидя в полукруге за 1–2 минуты участники упражнения находят в классе максимальное количество предметов, начинающихся на заданную букву (например, на «К»), после чего поочередно называют их, избегая повторов.

Физические разминки

«По хлопку». Участники ходят по кругу, меняя по сигналу педагога (например, по хлопку) направление движения. Услышав другой сигнал (например, стук ногой), все переходят на гусиный шаг. По третьему сигналу (например, возгласу педагога «Хоп!») нужно перейти на приставные шаги боком и поменять направление движения.

«На счет». По заранее оговоренному педагогом счету (например, на счет «17») под хлопки (их нужно считать каждому участнику про себя) требуется организовать заданную педагогом фигуру: рабочий полукруг (напротив стола педагога), просмотрный полукруг (двумя дугами от стола педагога), круг, треугольник или поменяться местами (со стульями или без) по цвету волос, по росту, по алфавиту – по первым буквам имени и т.д.

«Откуси дракону хвост». В игре принимают участие не меньше десяти человек. Они строятся друг за другом, положив правую руку на правое плечо впереди стоящего. Тот, кто стоит впереди, – «голова дракона», последний – его «хвост». «Голова дракона

пытается поймать свой «хвост». Шеренга находится в постоянном движении, «Тело» послушно следует за «головой», а «голова» старается схватить последнего игрока.

Шеренга никогда не разрывается. Если все же «голове» это удастся сделать, последний в шеренге игрок идет вперед, становится «головой», а новым «хвостом» – игрок, бывший в шеренге предпоследним.

«Змейка». Выстроившись в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки, участники вслед за первым (ведущим) начинают движение. При этом второй участник повторяет с опозданием на шаг все движения первого, который, оправдывая свои действия любыми обстоятельствами, может приседать, прыгать, совершать разнообразные движения, за кем-то следить, что-то «воображаемое» поднимать, нюхать, разглядывать и т.д., но обязательно останавливаясь после каждого следующего движения. Третий повторяет действия ведущего с опозданием после второго и т.д. – пока педагог не поменяет ведущего, отправив его в конец «змейки», которая теперь продолжает двигаться за новым ведущим (прежде стоящим вторым). Каждый участник должен побыть хоть недолго ведущим.

«Обрыв». Бежим. По сигналу «хлопок» перед нами возникает обрыв. Начинаем тормозить в страхе упасть в образовавшуюся перед нами пропасть, сохраняя баланс на одной ноге.

Освобождение мышц

«Насос». Упражнение делается в парах. Один в паре – сдувшаяся надувная «игрушка», другой – «насос». «Игрушка» ложится на пол и расслабляется. «Насос» сначала проверяет руки, ноги, голову «игрушки» на расслабление, после чего, наклоняясь головой и руками к полу, на выдохе резко издает звук «Т–с–с–с!», т.е. накачивает «игрушку». «Игрушка» отыгрывает действие партнера – слегка надувается и застывает в новом положении (может надуться, например, только грудь). При следующем выдохе «насоса» «игрушка» напрягается еще больше и так до тех пор, пока ее не «надуют» до предела. Тогда – либо «игрушка» «лопается», либо «насос» вынимает воображаемую «пробку» из «игрушки», и она сдувается, вращаясь от воображаемой струи воздуха. Затем партнеры меняются местами.

«Манекены и тряпичные куклы». Участники разбиваются на группы по 5–8 человек. В каждой группе один ложится на пол и расслабляется. Проверив у лежащего отсутствие «зажимов», остальная часть группы делает из него «манекен», придав ему совместно любую позу, исходя из собственного воображения и игрового самочувствия. Важно, чтобы группа договаривалась без слов. Найдя «манекену» подходящую позу, группа переносит застывший в созданной позе «манекен» в другую часть класса, где его устанавливают на пол. После этого «манекен» расслабляется и ложится на пол «тряпичной куклой». Группа проверяет отсутствие «зажимов» у «куклы» и переносит расслабленную «куклу» обратно. Поочередно в роли «манекена» и «тряпичной куклы» должны побывать все участники группы.

«Сдвинуть стену». Участники становятся у свободной части стены, поставив ноги на ширине плеч, и упираются в нее, стараясь по команде педагога «расширить» пространство

класса. По следующей команде педагога напряжение сбрасывается, и участники, восстановив дыхание, выполняют еще 5–7 подходов.

«Расслабление на стуле». Сев на стулья, участники устраиваются поудобнее и, начиная с головы, расслабляются. Сначала нужно убедиться, что расслаблена шея – для этого можно чуть–чуть шевельнуть головой, затем перейти к плечам, затем к рукам – от плеч к локтям и кистям (каждому пальчику в отдельности), туловищу, ногам, коленкам, ступням.

«Тесто и пекарь». Разбившись на пары, участники договариваются – кто первым будет «тестом», а кто «пекарем». «Тесто» ложится на пол и расслабляется. «Пекарь», отпустив свое воображение, придает «тесту» любую позу, исходя из вымышленных предлагаемых обстоятельств, после чего дает «тесту» несколько секунд ощутить позу и хлопает в ладоши – по этому сигналу «тесто» оживает и, исходя из собственного оправдания позы, включается в возможное действие в соответствии со своими предлагаемыми обстоятельствами. Доведя свое действие до логического завершения, «тесто» выключается из игры и меняется с «пекарем» ролями.

«Марионетка». Нужно встать в шахматном порядке, равномерно распределившись в пространстве класса, и, представив себе, что вы «кукла–марионетка» и к вам привязано множество ниточек, потянуться вверх, начиная от кончиков пальцев рук и макушки головы. Затем по команде педагога – по первому хлопку – отпускаются «ниточки», державшие до этого кисти рук, и они расслабляются; затем – по второму хлопку – расслабляются руки до локтей, по третьему – руки до плеч (плечи при этом остаются подняты), по четвертому – опускаются плечи, по пятому – голова опускается на грудь (а шея расслабляется), по шестому – туловище расслабляется до поясицы, и по седьмому – нужно, расслабив мышцы ног и, соответственно, подогнув колени, мягко завалиться на пол, в последнюю очередь аккуратно положив на пол голову и полностью расслабиться.

«Мышечный контролер». Лежа на спине, расслабиться и «внутренним контролером» проверять, начиная с головы и шеи до кончиков пальцев ног отсутствие «зажимов». Нужно проверить все группы мышц и снять все мышечное напряжение.

«Ревизия напряжений». В парах – один расслабляется, второй проверяет наличие «зажимов», после чего ревизор и расслабляющийся меняются местами.

Взаимодействие с товарищами

«Три позы». Разбившись по трое, участники занимают все пространство класса. Один из троих ложится, второй садится, оставшийся продолжает стоять. Упражнение выполняется в «тройках». По команде педагога (например, по хлопку) каждый участник «тройки» меняет позу: лежавший может сесть или встать, сидящий – лечь или встать, стоящий – лечь или сесть. Важно, чтобы после перемены в каждой тройке снова один – лежал, один – сидел, один – стоял.

«Переправа». Участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20–25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой не просто линию на полу, а небольшое возвышение: например, гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно

переправляется с одного конца шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.

«Падение на доверие».

Вариант 1. Парно встать в затылок друг к другу на расстояние вытянутой руки. Впереди стоящий, вытянув руки по швам, по команде стоящего сзади (например, по хлопку) падает назад, а задний ловит его, подставив руки в подмышки. Задача одного – довериться партнеру, задача второго – гарантировать безопасность другого.

Вариант 2. Группы из 5–6 человек становятся в кружок на колени, а еще один участник, встав в центре и подогнув ступни, падает «столбиком» – куда поведет, стоящие же в кружке ловят его, выставив ладони вперед и возвращают его в вертикальное положение. Задача та же – научиться доверяться партнеру и уметь подстраховать товарища.

«Голова великана». Присутствующие разбиваются на группы по 5 человек и сговариваются между собой в течение нескольких минут о том, как они физически организуют из своих тел голову великана (кто будет глазами, носом, ртом, языком, как будут координироваться действия партнеров), после чего показывают минутную импровизацию с несложным сюжетом, например: «Голова» спит, на ее нос садится муха (воображаемая), «голова» просыпается – ей щекотно – и пытается избавиться от надоедливого насекомого, наконец, выведенная из себя, языком ловит и заглатывает пристававшую муху.

«Поводырь». Разбившись на пары, участники решают, кто из них будет сначала «Поводырем», а кто «Слепцом». В классе организуются препятствия (из стульев, например), вокруг которых «Поводырь» должен аккуратно обходить за руку закрывшего глаза «Слепца». По команде педагога участники меняются ролями.

«Телохранитель». Это усложненный вариант «Поводыря», где «Слепец» свободно движется в любом направлении, произвольно его меняя и используя для ориентации только слух. «Телохранитель» же ненавязчиво корректирует движение своего подопечного (желательно – без физического контакта), не допуская столкновений его с препятствиями.

«Спина к спине» (по М. Чехову). Обучающимся нужно разбиться на пары и встать спина к спине. В таком положении необходимо передвигаться по комнате, не нарушая контакта. Затем предлагается сменить партнера и продолжить ходьбу.

Следующий этап. Обучающимся нужно образовать новые пары так, чтобы партнеры были приблизительно равны по росту, телосложению, физической силе. Все встают спиной друг к другу. Нужно попытаться слегка упереться в спину партнера и почувствовать его ответный упор. Попробуйте, сохраняя это состояние притяжения-отталкивания спин, одновременно садиться, пока синхронно не опуститесь на корточки. Координируем силы

и темп, стараемся чувствовать партнера, верить ему... Теперь так же синхронно поднимаемся. Еще раз – садимся и вновь поднимаемся вместе, без напряжения.

Обратите внимание, что успеха добились те пары, в которых каждый не только брал на себя равную часть работы, но и давал товарищу ощущение надежной опоры, устойчивости позиции. Если вы просто вяло «даете» партнеру вашу спину, то ему ничего не остается, как сваливаться на вас всем своим весом. Во взаимной встречной силе, поединке равных позиций – залог паритетного диалога, устойчивости, успеха вашей пары... Теперь, найдите себе другого партнера, с которым вам пока не приходилось работать в паре, и повторите то же задание в новом составе...

«Тень». В парах: один выбирает себе место действия и, определив свои предлагаемые обстоятельства, начинает физическое действие (например, разгребают засыпанную снегом машину, собираясь отправиться на ней на работу), а второй становится его «Тенью», т.е. – встав у первого за спиной, старается выполнять те же физические действия, что и первый, и пытается ухватить как характер, так и психологическую окраску производимого действия. По команде педагога участники меняются ролями.

«Сиамские близнецы». В парах, обняв одной рукой партнера за талию, нужно постараться ощутить себя единым с ним организмом и для начала – научиться ходить, как будто вы один человек. Освоив ходьбу, можно выбирать все более сложные занятия – пить из одной бутылки, держать в руке одного бутылку, в руке другого – бутерброд; снимать левой рукой одного и правой рукой другого обувь, зашнуровывая и расшнуровывая ее; держа рукой одного книгу, перелистывать рукой другого страницы и т.д.

«Зеркало». Разбившись на пары, участники договариваются, кто из них сначала будет «Зеркалом», а кто – стоящим перед ним «Человеком». Задание выполняется обязательно глаз–в–глаз. «Человек», глядя на себя в «Зеркало», соизмеряя свои действия с партнером – не торопясь, не делая резких движений – произвольно импровизирует; «Зеркало» синхронно повторяет его движения. По команде педагога партнеры меняются ролями. От занятия к занятию желательно добиваться усложнения задачи: сначала появления, а затем и усложнения предлагаемых обстоятельств.

«Двойная тень». Нужно разбиться по тройкам, в которых один «Человек», а остальные – две его «Тени», и все упражнение сохранять равносторонний треугольник. Если ведущий в «Тройке» (Человек), в отличие от упражнения «Тень», повернется и окажется за спиной одного из своих партнеров, то все трое автоматически меняются ролями, и ведущим становится тот, у кого оба партнера за спиной, и теперь уже новый ведущий (Человек) задает движения, оправдывая их своими предлагаемыми обстоятельствами, пока не повернется и, таким образом, не передаст свою роль другому партнеру.

«Думать вместе». Сначала вся группа, произвольно импровизируя, движется по классу, стараясь равномерно заполнить сценическое пространство. Педагог дает команду к началу движения, останавливает его или меняет скорость движения («медленно», «спокойно» и «быстро»: № 1, № 3 и № 5). Остановив движение, педагог корректирует распределение обучающихся по классу – чтобы не было «белых пятен». По команде педагога с какого-то

момента обучающиеся, не сговариваясь, сами принимают решение остановиться, постоять, выровнять расстояние между собой и начать движение. И вновь по команде педагога правила меняются. Теперь, остановившись, группа имеет выбор: либо остаться стоять, либо сесть, либо лечь на пол, после чего движение может возобновиться сразу, а может и после паузы – решение группа принимает по общему молчаливому согласию.

«Рассчитайся». Стоящая стайкой (в шахматном порядке) группа, не сговариваясь, должна рассчитаться по порядку номеров: первый, второй и т.д. Если группа сбивается с общего темпа или двое одновременно называют один номер, расчет начинается сначала.

«Телепатия». Лучше всего организовать полукруг, после чего желающий «водить» выходит за дверь, а все остальные сообща, стараясь ощутить общую атмосферу, решают, что должен сделать водящий, войдя в класс, и кто из присутствующих будет ему ассистировать. Когда водящего вновь приглашают войти, он останавливается у двери и старается понять, что он должен сделать. При этом «ассистент» встает у него за спиной, не вступая в физический контакт. Помогать водящему нужно только мысленно (можно поднести ладони сзади к голове водящего). Остальные не должны ни подмигивать, ни шевелиться (тем более, говорить). Водящий в созданной атмосфере, прислушиваясь к идущему сзади него ассистенту и внимательно следя за присутствующими, сам ощутит, что он должен сделать (например – поменять двух человек местами, пересадить всех в просмотрный полукруг или открыть форточку и т.д.). Важно, чтобы задуманное действие было логичным и целесообразным в данной ситуации. –

«Через стекло». В парах нужно договориться о месте действия и общих предлагаемых обстоятельствах, после чего один организует свое физическое существование – например, он в купе поезда убирает под нижнее сидение чемодан, а сумку поднимает и закидывает наверх, на багажную полку, снимает куртку, достает из пакета на стол бутылку минеральной воды и сверток с бутербродами и т.д., а другой начинает действовать, исходя из своих предлагаемых обстоятельств: он, например, торопится разглядеть своего партнера сквозь бликующее стекло поезда – он только что прибежал, еле нашел товарища в поезде и должен успеть сообщить ему, что получил от родителей из Самары телеграмму («Отец серьезно болен»), планы его поэтому меняются, и он, несмотря на имевшуюся прежде договоренность, не приедет через неделю в Сочи, и снимать жилье для него не нужно. Поезд сейчас тронется и нужно, найдя товарища, очень быстро привлечь его внимание, знаками «через стекло» передать ему всю информацию, убедиться, что он все понял, и, извинившись перед товарищем, постараться понять его ответ и т.д.

«Добиться своего» (или «По секрету»). Два участника упражнения общаются каждый на основе своей сценической задачи, данной педагогом по секрету от партнера. А можно и так: двое желающих выходят за дверь, и группа определяет для них обоих противоборствующие задачи. Например, для девушки группа определяет следующее: «Ты хочешь попросить у него в долг, хотя знаешь, что у него плохо с деньгами, это очень неудобно, но больше занять не у кого». Партнеру ее говорят: «Ты заметил раньше, что она в тебя влюблена, избегал общения с ней, т.к. не отвечаешь взаимностью. В случае, если избежать объяснения не удастся (а она ранима и может наделать глупостей), нужно тактично дать ей понять, что у вас ничего не выйдет, но вы, конечно, останетесь друзьями, и ты всегда, чем сможешь, готов ей помочь». Другой паре обучающихся можно дать

такие, например, задачи – первому: «Тебя предупредили, что Он вор–рецидивист, и просили не спугнув, удержать его на месте до приезда милиции». Второму: «Этот человек тебе не знаком лично, но ты знаешь, что он перенес большое горе, и хочешь его деликатно утешить». И т.д. Не обязательно, что такое импровизационное общение приведет к событию, в процессе его выявятся недоговоренности, и многие детали придется уточнять по ходу происходящего. Это не страшно, важно, чтобы партнеры не выключались из игры, были предельно внимательными друг к другу и старались, подробно и неспешно пристраиваясь к другому, действовать, исходя из возникающей на сценической площадке ситуации.

«Хозяин и слуга». Разбившись на пары, следует кратко оговорить характер своих персонажей, причем, они должны быть полярными – например, честный и вран, спокойный и вспыльчивый, сообразительный и туподум, щедрый и скупой, смелый и трус, злой и добрый и т.д. Используя только жесты, «Хозяин» отдает распоряжения, а «Слуга» старается понять приказ, исходя из оговоренных характеров. Можно добавить каждой паре предлагаемое обстоятельство: ужин после долгой поездки, подготовка к дуэли, подготовка к свиданию, подготовка к королевской охоте.

Упражнения и игры на развитие внимания

«Фотограф»

Вариант 1: Обучающиеся сидят полукругом. Один из них, стоя перед полукругом, «фотографирует» товарищей (с заранее оговоренной выдержкой – на счет 20, или на 10, или на 15), а затем выходит за дверь. Во время короткой паузы обучающиеся пересаживаются на другие места? Можно звать «фотографа».

– Как раньше сидели ваши товарищи? Подойдите к тем, кто изменил позу, верните их в прежние положения.

Вариант 2: На площадке расставлены стулья. Один или несколько обучающихся «фотографируют» (с короткой выдержкой – на счет 3, или 2, или 1) общий вид комнаты и выходят. Пока они за дверью, расположение стульев меняют, – причем лучше не делать полную перестановку, а только чуть изменить положение двух-трех стульев.

– Войдите. Как было?

Вариант 3: Два обучающихся стоят перед полукругом, а все сидящие «фотографируют» их с обусловленной выдержкой. Затем эти двое выходят за дверь и что-то изменяют в своем внешнем виде, причёске или меняются какими-нибудь деталями своей одежды.

Когда они снова входят в комнату, остальные должны вспомнить – как было?

Вариант 4: Педагог на столе раскладывает несколько мелких предметов. Вызывает трех обучающихся.

– «Сфотографируйте» все эти предметы. Закройте глаза. Теперь я все предметы перемешаю, а вы, не открывая глаз, разложите их так, как они лежали вначале.

Любопытно наблюдать, как спорят руки трех «фотографов», раскладывая вещи.

«Кто как одет». Встанем парами спина к спине или в круге спинами к центру круга (а можно лечь на пол и закрыть глаза). Теперь попросим трех–четырёх человек по очереди описать, во что одеты их товарищи, есть ли на ком украшения и – какого у кого цвета и длины волосы.

«Круги внимания». Суть упражнения в быстром переключении внимания с одного объекта на другой. Сидя в полукруге, стараясь не производить шума, постарайтесь услышать как можно больше звуков в классе. Теперь – на улице. Теперь – в коридоре. Вспомните, где, с кем вы вчера обедали, что было на обед. Вспомните свой первый день в студии. Послушайте, как бьется ваше сердце. Закройте глаза и вспомните, как одеты оба ваши соседа – справа и слева.

«Муха». Нужно нарисовать квадрат на листке бумаги и, расчертив его на клеточки (три клеточки по горизонтали, три по вертикали, всего девять клеток, как для «крестиков – ноликов»), показать его обучающимся. Теперь представим себе, что на центральной клеточке расположилась «муха». Попробуем, сидя в полукруге, в своем воображении – на экране внутреннего видения – поочередно перемещать «муху» либо по вертикали, либо по горизонтали. Так, например, первый участник говорит: «Вверх». Это значит, что «муха» оказалась в центре сверху. Второй говорит: «Вправо» (теперь «муха» в правом верхнем углу). Третий говорит: «Вниз» (и «муха» оказалась справа от центральной клетки) и т.д. Нельзя делать ходов «обратно» или ходить по диагонали. Все ясно? Итак, «муха» в центре.

«Слышать только одного». Выберем двух человек и, дав им две разные книги, посадим напротив полукруга, предложив им одновременно читать вслух два разных текста. Половине сидящих в полукруге предложим слушать одного читающего, а другой половине – другого. По прочтению текстов попросим слушавших предельно точно восстановить прочитанное.

«Слышать троих». Теперь посадим напротив полукруга троих читающих, а остальным предложим внимательно слушать всех троих. После двух-трех минут чтения выясним, что поняли из всех трех текстов сидящие в полукруге, и что поняли из всех трех текстов читавшие.

«Вася, передай, пожалуйста, Маше...» Задача каждого, стоящего в круге, просить поочередно то одного, то другого соседа передать сидящему через одного свою просьбу, предложение или просто замечание. Например, обучающийся Андрей просит Васю передать Маше, что ее новая прическа идет ей необыкновенно. Получив просьбу Андрея, Вася говорит Маше: «Маша, Андрей просит передать тебе, что твоя новая прическа идет тебе необыкновенно». Маша отвечает: «Спасибо, Вася, передай, пожалуйста, Андрею, что я сама об этом знаю. А он, наверное, в меня влюбился?» И так далее. Каждый должен успевать передавать в обоих направлениях через одного свое послание, отвечать на адресованные ему просьбы и замечания и выполнять просьбы соседей – передавать их послания.

Игры на развитие интеллектуальных способностей и памяти

«Кубик для игры в кости». Пусть один из сидящих в полукруге возьмет в руку воображаемый кубик размером с яблоко и, держа его на одной ладони, представит себе (а затем покажет другой рукой соседу), сколько «шашечек» на верхней грани кубика и сколько «шашечек» на остальных гранях. Затем он должен неспешно положить свой воображаемый кубик на ладонь соседу, следя за тем, какая грань легла на ладонь, какая грань оказалась сверху, и как расположились остальные грани, после чего еще раз показать принявшему кубик, где сколько «шашечек». Приняв кубик и запомнив, где какая грань, сосед так же называет вслух количество «шашечек» на каждой грани: «Вверху – один, внизу – шесть, справа – три...», после чего передает воображаемый кубик следующему и т.д.

«Арифмометр». Сидя в полукруге, начиная с любого края, первый участник называет цифру до «10», второй – арифметический знак (плюс, минус, умножить, разделить), третий – цифру, четвертый говорит: «Равно», пятый называет результат, шестой называет свою цифру до «10», и все повторяется. Важно выполнять упражнение в заданном педагогом темпе. (Сначала – по хлопкам, например).

«Печатная машинка». Участники, сидя в полукруге, разбирают буквы алфавита, после чего хлопками печатают слово или фразу: чья буква, тот хлопает в ладоши, по окончании слова общим хлопком «отбивается» пробел. Подобно арифмометру это упражнение делается в заданном темпе. (Можно оговорить и – как печатать знаки препинания).

«Киолента прожитого дня». Лежа на спине (или сидя на стуле), раскинув свободно руки и ноги, не спеша, подробно каждый вспоминает свой вчерашний день – как проснулся, оделся (во что), умылся, где включил свет, как и что готовил на завтрак, что передавали по радио, как вышел из дома, по какой дороге пошел, с кем встретился, какая была погода и т.д. – до того момента, когда лег в постель и заснул.

«Мысленные прогулки». Давайте мысленно прогуляемся – пойдем, например, от Стрелки Васильевского острова через Дворцовый мост и свернем на Дворцовую набережную – к Эрмитажу. Затем повернем направо вдоль Зимней канавки, дойдем до Мойки, после чего, пройдя по ней до Певческого моста, выйдем на Дворцовую площадь, с нее через арку Главного штаба – на Невский проспект и повернем направо, чтобы полюбоваться шпилем Адмиралтейства. Не будем спешить – главное увидеть на «экране внутреннего видения» наибольшее количество подробностей.

«Фильм в голове». Таким же образом попробуем восстановить на экране внутреннего видения хорошо знакомый фильм (мультфильм).

«Зима–лето». Теперь вернемся к нашей прогулке по Петербургу в жаркий летний день... А обратно пройдем этот же путь зимой, в метель – через сугробы. Теперь вспомним поездку в Сочи, Черногорию, Италию или Египет – не важно. Море, солнце, ветерок, прибой, кипарисы. Ваше расслабленное в шезлонге (или на песке) тело. Вы – в шортах, без футболки. Или в купальном костюме? Не обгорели?.. Теперь перенесемся на берег Волги. Летний вечер. Веет прохладой. На изгибе реки – далекий пароходик. Берег высокий. Видно далеко... Вернемся в Петербург. Осенний день. Летний сад. Тучи. Пожелтевшие листья. Заколоченные на зиму скульптуры. Тишина. Мрачные полуголые

деревья. Шуршание листьев. Редкие одинокие фигуры людей... Теперь мы в Якутии. Январское утро. Жуткий холод. Как вы одеты? Что у вас в руках – сумка? Рюкзак? А что вас сюда занесло? Решите – разбудите воображение.

Темпо–ритм

Умение точно чувствовать темп и ритм, соответствующие конкретным предлагаемым обстоятельствам – важнейшее умение актера. Ощущение темпа (скорости) и ритма (насыщенности) действия можно выработать и развить упражнениями тренинга.

«Коробка скоростей». Нужно встать у одной стены класса и пройти до другой сначала медленно, затем быстро, проверяя, что от этого меняется в организме. Какова разница в настройках организма на быструю ходьбу и на медленную. Прделаем это несколько раз, настраивая своим сознанием себя то на скорость №1 (медленно), то на скорость №5 (быстро). Теперь все приготовились в ожидании команды, с какой скоростью идти. Скорость номер один. Номер три. Номер четыре. Номер два...

«Круг темпо-ритмов». Пойдем по кругу по команде педагога. Сначала пойдем так, как ходим в магазин в воскресный день за хлебом: темп № 2 и ритм № 2 (мы не спешим, и хлеб не к спеху). Теперь мы бежим за лекарством в 21 час 50 минут в аптеку, до ее закрытия 10 минут, а нам нужно для близкого человека купить аспирин: темп № 5 и ритм № 5 (бежим быстро, и аспирин очень нужен). Теперь мы поздно вечером входим к себе во двор, где почему-то не горит ни одна лампочка, очень темно, и нам кажется, что за нами кто-то идет, оглянуться боимся, еле дышим, идем тихо и медленно: темп № 1, а ритм № 5 (идем предельно медленно, предельно тихо и медленно дышим, но сильно колотится сердце – мы боимся). И так далее.

«Борьба темпо-ритмов». Разделимся на три группы. Это три племени «Ту–ти–ту», «Та–ту–ти» и «Ти–ти–та». Каждое племя выбирает свой темп и ритм в зависимости от оговоренных предлагаемых обстоятельств (одно, например, забило кабана и готовится зажарить его на костре; в другом умер вождь, и все племя оплакивает его; вигвамы третьего племени сожгли бледнолицы и оно готовится отомстить им). Ритм каждая группа задает или хлопками, или стуча ногами, или стуком предмета о предмет, или улюлюкая – каждая по-своему. Задача каждой группы – выработать общегрупповой ритм, освоиться в нем и, включившись в борьбу темпо-ритмов с другими группами, принудить противников сдаться – т.е. перестать стучать или хлопать (или улюлюкать и т.д.).

«Мостик». На вас новый, хорошо сшитый костюм. Вы собираетесь перейти по мостику через канаву. Решайте сами, куда и зачем вы идете. Мостик шаткий, хлипкий. Не спешите. Будьте внимательны. Вы на середине мостика. Здесь сломаны перила. Подул ветер, а вслед за ним пошел дождь. Стало скользко. Ветер сильнее, сильнее дождь. Это уже ливень. Кто сумел перейти, спрятался под крону дерева. Теперь вы в горах. Зима. Поручни мостика обломаны. Мостик обледел, но другого пути нет. Решайте, кто вы, как здесь

оказались и зачем, как одеты, какова ваша поклажа. Ветра нет. Двинемся. Мостик длинный, пропасть глубока, и уже темнеет – вечер. Середина мостика. Еще немного. Но – уже почти совсем темно. Еще чуть–чуть. Наконец добрались. Устали? Привал.

«Темп и ритм». Допустим, что вы решили для чего–то (для чего решите сами) тайком уехать в Москву на один день и уже купили билет на поезд. Вы дома. Рядом сидит и читает газету отец. Вы, чтобы не возбудить подозрение, не спеша собираете все самое необходимое (а уже надо торопиться – поезд ждать не будет, у вас три минуты, не больше) и, заметив настороженный взгляд отца, вяло говорите ему: «Я на пару часов к Коле (Свете, Васе), если что – позвоню». Вы одеваетесь – не торопясь и не слишком аккуратно, говорите: «Пока, я пошел». И уходите... В роли отца может быть педагог. Важно, чтобы темп – скорость (в данном случае № 2») не совпадал с ритмом – насыщенностью действия (в данном случае – № 5).

«В разных темпо-ритмах». Если класс небольшой, то это упражнение лучше делать группами по 5–7 человек. Каждый выбирает себе место в классе и, уединившись, по выбору педагога включается в действие с воображаемыми предметами, например, делает уборку: подметает, моет пол, вытирает пыль, но – в разных предлагаемых обстоятельствах (а значит, и в разных темпо-ритмах). Сначала, например, готовя комнату к свиданию. Затем: поругавшись с близким человеком. Далее: собираясь сдать дежурной по этажу номер в общежитии, гостинице. Потом: впервые получив свое собственное жилье. И: приводя в жилое состояние погорелую комнату и т.д. Участники начинают существовать в первом предлагаемом обстоятельстве – каждый в своем пространстве. Затем педагог называет новое обстоятельство, и обучающиеся сразу «включаются» в него (при этом, разумеется, меняется и внутренний текст, и темпо-ритм). Спустя некоторое время предлагаемое обстоятельство меняется снова на другое и т.д.

Групповые игры и импровизации

«Цепочка». Участники становятся в широкий полукруг и с одного края на другой передают воображаемые тяжести – камни, арбузы, ведра с водой и т.д., оправдывая свои действия вымышленными предлагаемыми обстоятельствами. Если первый участник зачерпывает в воображаемом пруду воду ведром, то последний или заливает пожар, или поливает огород, или обливается водой из ведра – в зависимости от того, как с воображаемым ведром обращались другие участники упражнения (их темпо-ритма, отношения к воде, «температуры воздуха», собственного состояния и т.д.). Первый участник цепочки становится в конец ее и упражнение продолжается – теперь со следующего участника, передающего по цепочке свой воображаемый предмет.

«Фестиваль сказок». Разделимся на группы по 5–7 человек. Это «иностранные труппы». Скажем, пусть одна труппа будет чукотской, вторая итальянской, третья эстонской и четвертая – индейцев племени Сиу. Сначала каждая труппа вырабатывает свой язык, затем на этом языке (не применяя русскую или другую общеизвестную речь) договаривается, какую сказку их труппа будет ставить, распределяет роли и готовится к выступлению – на все можно дать 5–7 минут. После этого представители трупп собираются вместе и договариваются на «своих» языках, в каком порядке – кто за кем

будут выступать. Итак, первая труппа выходит на площадку, остальные участники «фестиваля» занимают места в партере.

«Пластилиновый человек». Представьте себе, что вы – кусочек пластилина. Закройте глаза, присядьте на корточки, обнимите себя руками. Теперь ощутите неподатливость холодного кусочка пластилина. Но и он, кусочек пластилина, тоже хочет существовать и реализоваться в жизни. Для этого ему нужно вылепить из себя человека. Сначала выпрямимся, затем отлепим от общей массы руки, разделим ладонь на пальцы и теперь уже пальцами вылепим из всего кусочка пластилина ноги, голову, нос, уши, шею, подбородок, рот, глаза. Не торопитесь, делайте все подробно. Вылепив глаза, наш пластилиновый человек впервые видит окружающий мир, и его внимание что-то привлекает – какое-то яркое пятно. У вашего пластилинового человека возникает желание подойти к этому пятну и понять, что это? Вы отлепляете ноги от пола (а они как вросли в него) – сначала одну, затем другую. После каждого шага нога вновь прилипает к полу и требует новых усилий. Если ваш пластилиновый человек прикоснулся к любому предмету или другому пластилиновому человеку, то он, конечно, прилип, и нужно свободной рукой отлеплять себя. Но вот вы добрались после всевозможных приключений до вожаемого пятна и взяли в руки... клоунский фрак! Вы не знаете, что это такое – попытайтесь понять, каково назначение этой штуки, приладьте ее к себе, к другому и т.д. Постепенно выходите на взаимодействие с другими пластилиновыми человечками. Начинается новая сценическая жизнь, жизнь только что созданных пластилиновых людей.

«По одному». Разобьемся на группы от 5 до 15 человек: одновременно выполняющим упражнение не должно быть тесно. Первая группа выходит на площадку по одному, произвольно. Каждый вышедший выбирает себе любое соответствующее его игровому самочувствию место на площадке и занимает любую мизансцену – садится на стул, на пол, ложится, встает; лицом, боком или спиной; можно прихватить по дороге любой реквизит или создать элемент декорации. Важно не торопиться, не торопить друг друга и позволить своему организму зажить, дать душе, уму и воле импульс – толчок. Постепенно во время упражнения желательно вступить в общение, взаимодействие и создать по возможности конфликтную ситуацию, но при этом нужно очень внимательно относиться к тому, что делают другие, и не нарушать общую атмосферу. Итак, группа заняла исходные мизансцены на площадке. Теперь каждый, кто из вышедших захочет, может по своему желанию перейти в другое место, что-то сделать на площадке, что-то изменить в ситуации и вновь остановиться. Готово? Первый ход сделан. Важно, чтобы двигаться начал любой из находящихся на площадке – в одиночку. Теперь – следующий. Нужно почувствовать, что изменилось, какие правила игры предлагаются партнерами. Уже сам выход на определенные мизансцены – это предложение правил игры. И мы играем теперь по этим правилам, но можем в какой-то момент игры что-то изменить в них. Не исключено, что кто-то вдруг запоем или сообщит о произошедшем где-то землетрясении. Может возникнуть диалог – не страшно, важно не превращать все в болтовню. Главное – живое общение, взаимодействие, игровое самочувствие и желание действовать и самовыражаться в существующей творческой атмосфере. Ход, остановка. Ход, остановка. По одному.

«Аквариум». Вообразите себе, что вы – обитатель гигантского «аквариума». Здесь живут и пресноводные и морские жители, и жители глубин, и плещущиеся на мелководье мальки, и раки, и крабы, и скаты, и морские змеи, и киты, и акулы, и морские ежи, и дельфины... А вы кто? Ощутите себя выбранным вами существом (пусть это будет золотая рыбка – как вам угодно!), найдите его логику, помогите себе внутренним текстом. Ощутите хвост, плавники. Чего вы хотите? Ищите корм? – Вперед, счастливого плавания. Не спешите выходить на контакт с другими обитателями водных просторов, освойтесь, обживитесь, а уж потом – общение, взаимодействие: импровизация.

«Птицеферма». Теперь вы «птицы» – куры, гуси, индюки, утки. Принцип тот же – ощутите себя выбранной вами птицей, освойтесь, наладьте способ существования, почувствуйте, чего хочет ваше существо и – вперед, в импровизацию. Действуйте!

«Национальный парк». В нашем «национальном парке» живут животные любых широт и континентов. Здесь могут встретиться тигры и тюлени, белый медведь и африканский слон. Полная свобода действий. Но сначала найдите свою, только вашему животному присущую логику поведения и вырастите в себе «желание», «хотение», обрастайте подробностями существования, и тогда появится потребность действовать и импровизационное самочувствие, а это – залог творчества.

«Цирк». Педагог объявляет, кто выходит на арену. Обучающиеся играют роль тех, кто был объявлен. На арену могут выходить клоуны, дрессировщики, фокусники, канатоходцы и др.

Игры на тему «Живые вещи»

«Биография спичечного коробка». Это условное название. Предметом фантазирования может стать любой найденный в классе предмет. Каждый из присутствующих рассматривает выбранный предмет и, сочиняя историю появления данного предмета на свет, его возможные приключения, перемены хозяев, изменения внешнего вида и смены функционального назначения, – наговаривает вполголоса все приходящее в голову, неторопливо разглядывая возникающие в воображении картинки внутреннего видения. Теперь пусть каждый расскажет получившуюся у него историю.

«Игрушки». Теперь попробуем стать «ожившими игрушками» сами – куклой, которая умеет закрывать глаза и пищать «ма–ма», заводной обезьянкой, плюшевым тигренком, надувным зайцем, металлической заводной лягушкой, деревянным Буратино, куклой Барби, человечком из «Лего», шахматной фигуркой или трансформером. Сначала научимся ходить сообразно выбранному персонажу и материалу, из которого он сделан, двигать руками, ногами, поворачивать голову, производить соответствующие нашей игрушке звуки, вращать глазами, открывать и закрывать рот и т.д. Освоились – тогда можно вступать в контакт, общаться, взаимодействовать.

Игры на развитие погружения в предлагаемые обстоятельства

«Переставить стул». Сначала переставим стул с места на место без всякой цели. Это физическое действие, лишённое смысла – действие ради действия. Теперь наполним его смыслом – будем действовать с разной целью: а) чтобы оказаться подальше от табачного

дыма; б) чтобы оказаться ближе к интересующему нас человеку; в) чтобы оказаться спиной к окну и наше лицо не смог рассмотреть ожидаемый нами человек; г) чтобы оказаться поближе к окну с целью видеть парадную дома напротив и заметить, как оттуда выйдет интересующий нас человек; д) чтобы оказаться ближе к выходу и в случае чего – сбежать; е) чтобы лучше слышать, что происходит за стеной, у соседа и т.д.

«Войти в дверь». Чтобы: а) встретиться с друзьями; б) познакомиться с интересующим нас человеком; в) уединиться; г) спрятаться от нежелательной встречи; д) обрадовать неожиданным приездом; е) испугать; ж) застать врасплох; з) встретиться с возлюбленной (возлюбленным); и) посмотреть, нет ли кого-нибудь за дверью и т.д.

«Элементарные действия». Например, нужно встать со стула, поздороваться с вошедшим, немного постоять, подойти к двери и закрыть ее, чтобы: а) показать свое превосходство; б) показать свою обиду; в) подлизаться; г) обратить на себя внимание; д) выразить соболезнование; е) поскорее перейти к делу и т.д.

«Цепочка элементарных действий». Немного усложним задачу. Допустим, предлагается выполнить следующую схему простых физических действий: войти в кухню, набрать в чайник воды, зажечь конфорку, поставить чайник на газ, открыть холодильник, достать продукты, включить радиоприемник, вытереть со стола, сесть на стул, взять в руки газету, отложить ее, достать чашку с блюдцем и т.д. Выполните эту схему: а) только что поссорившись с близким человеком; б) в перерыве между первым и вторым таймом футбольного матча; в) чтобы дать понять ненавистной соседке по коммуналке, что вы дома; г) чтобы решиться пригласить любимого человека на свидание; д) чтобы не мешать спать больному или ребенку; е) чтобы побороть бессонницу и вскоре заснуть и т.д.

«В движении». Начинаем движение по кругу. Представьте себе, что идем мы по пустыне. Жарко. Солнце. Ноги утопают в горячем песке. Хочется пить. Дополняйте все происходящее своими подробностями, наговаривая вполголоса свой внутренний текст, обостряйте предлагаемые обстоятельства. Ветер. Песок забивает нос, глаза, хлещет по лицу. Капля дождя. Усиливается ветер. Начинается дождь. Ливень. Становится холодно. Под ногами хлюпает вода. Тело от воды и холода каменеет, превращается в скалу. Вода, поднимаясь, скрывает скалу. Вода теплеет, размягчает скалу, превращая ее в водоросли. Водоросли распускаются, колышутся течением, отрываются, плывут, опускаются на дно. И вот мы смотрим со дна на поверхность воды. По ней проплывает судно. Вода убывает, мелеет. Теперь вокруг нас грязь. Мы – котята. Нас вылизывает кошка. Теперь мы лежим на краю обрыва. Готовимся к прыжку, прыгаем, летим, ощущаем упругость воздуха. Выбираем полянку для приземления. Приземляемся. Ложимся в траву. Запах цветов. Солнце. Кузнечики стрекочут. Ночь. Звезды.

Упражнения на память физических действий

В каждом упражнении важно определить цель выполняемого физического действия и трогающие обучающегося предлагаемые обстоятельства – они должны быть достаточно острыми, но посильными, такими, в которые можно поверить. Эти упражнения выполняются а) совсем без предметов; б) с предметами заменителями (палочка вместо ножа); в) частично без предметов (бумага, например, реальная, а карандаш –

воображаемый). Физическая сторона упражнений отрабатывается подробно с реальными предметами – проверяется, какие работают мышцы, с каким напряжением, как приспособляются руки к предмету, как, подчинившись физическому действию, ведут себя все части тела, где в какой момент находятся ноги и т.д. Это домашняя работа, без которой достоверно выполнять эти упражнения невозможно.

«Гаммы для актеров». Так назвал упражнения с несуществующими предметами К. С. Станиславский. Вахтангов же предлагал проделать следующие из таких упражнений: вышивать крестиком; стирать белье; чистить сапоги; лепить из глины; варить варенье; делать прическу; развязать коробку с конфетами; сделать удочку и ловить рыбу; растопить печь; одеться; выкроить рукав; почистить ружье; склеить коробку; поиграть в куклы и т.д.

«Одеваться». Вы надеваете костюм, причесываетесь перед зеркалом, надеваете плащ и туфли и уходите: прогуляться в выходной день; на работу, как обычно; на собеседование к возможному вашему будущему начальнику; на свидание; в магазин во время рекламы, прервавшей нравящийся вам фильм; от гостей, которые почему-либо вас не провожают; обнаружив возгорание в квартире и т.д.

«Конвейер». Теперь попробуем сходу включиться в игру с воображаемым предметом. В полукруге крайнему педагог передает воображаемый предмет, называя его, например: «У вас в руках котенок!» Нужно представить себе котенка, почувствовать, увидеть его, решить – откуда он у вас, зачем он у вас на руках и для чего вы передаете его соседу. Сосед, получив «котенка», проделывает то же самое и передает его дальше.

«Это не книга». Теперь по «конвейеру» передается книга. Передавая книгу первому участнику, педагог «переименовывает» передаваемый предмет: «Это – торт». Получивший «торт» отыгрывает полученное и, передавая книгу следующему (в момент передачи это уже не книга и не торт), называет свое «Это змея!» Второй, обыграв полученную «змею», передает книгу следующему, превращая ее теперь, скажем в «мину» и т.д.

«Перед зеркалом». Главное в этом задании – отношение к зеркалу (а значит, и соответствующий внутренний текст). Нужно подойти к нему, взять в руки, посмотреться, потрогать и т.д. – в зависимости от предлагаемых обстоятельств. Попробуйте поочередно, например, следующие варианты: чтобы: подготовиться к свиданию; посмотреть, действительно ли я так плохо выгляжу сегодня, как мне намекнули; убедиться, что украл его не напрасно – рама из чистого золота с драгоценными камнями; рассмотреть и оценить вещь, полученную по наследству; решить, можно ли полюбить человека с «таким» лицом; увидеть, как выгляжу после косметической операции и т.д.

«Физическое самочувствие». Вспомните, как у вас болел зуб, и вы ходили к зубному врачу... Вспомните, как вы порезали палец ножом, как текла кровь, пощипывала рана, как вы обрабатывали рану и заклеивали пластырем... Как вам попала соринка в глаз, как вы его терли, как промывали водой из-под крана... Как вы простудились, и у вас была высокая температура... Как упали с велосипеда и расшибли коленку... Как летом было жарко и очень хотелось пить... Как обожглись, схватившись за горячую сковородку и

совали руку под холодную воду... Как опаздывали в школу, запыхались и долго не могли успокоить дыхание... Каждое воспоминание сопровождайте внутренним текстом, старайтесь вспомнить как можно больше конкретных деталей. Помогайте себе «физикой» – позой, действием.

«Душ». Представьте себе, что вы стоите под душем. Я включаю вам теплую воду. Почувствуйте, как льется вода, как летят брызги, как приятно массируется та часть тела, куда направлена вода. Сейчас она льется на макушку, стекает по лицу. Вы уклоняетесь, чтобы не нахлебаться воды. Подставьте под струю воды плечи, спину, грудь, наберите воды в ладони. Помогите себе внутренним текстом. Можно говорить его негромко вслух – для себя. «Озвучивайте» то, что с вами происходит. Делаю воду погорячее. Что изменилось? Реагируйте на новую ситуацию. Найдите «кран» с холодной водой, сделайте температуру воды приятной... Перестарались! Холодно!.. Где кран горячей воды?.. Отрегулировали?.. Согрелись? Тогда выключайте воду. Можно вытереться.

«Волшебный графин». Перед вами воображаемый графин с водой и стакан. Наливаем почти полный стакан. Пробуем... Что это? Это же какао! Вспомните вкус, запах, вид, густоту. Отпейте немного. Еще глоток – да ведь это уже квас, прямо из холодильника... Еще глоток – горячий черный кофе... Еще глоток – молоко... Еще глоток – сильногазированная минеральная вода... Почувствовали разницу?

«Лимон». Представьте себе, что перед вами на блюдечке лежит лимон, а рядом – нож. Мысленно – возьмите нож и отрежьте кусочек лимона. Помогите себе видениями и внутренней речью: «Правой рукой беру нож, левой придерживаю лимон...желтая кожура шероховата...отрезаю макушку...течет сок...приятный запах лимона» и т.д. Отрезав кусочек, посыпьте его сахарным песком, поднесите ко рту. Кладите в рот. Языком прижмите кружочек лимона к небу... Выделяется слюна? Все правильно. Так и должно быть.

«Вспомни вкус». Допустим, вы сидите дома за столом. Перед вами – тарелка земляники с молоком. Возьмите ложечку и, наполнив ее сахарным песком, посыпьте землянику. Зачерпните ягод, поднесите ко рту... Вспомните, какие они шершавые, как приятно разделяются зубами на части, как становится вкусно, когда сок ягод смешивается с сахаром и молоком... Теперь вспомните, сопровождая воспоминание внутренним текстом и видениями, вкус: а) сливочного мороженого; б) селедки; в) квашеной капусты; г) горчицы; д) черного перца.

«Стакан чая». Возьмите рукой воображаемый стакан с горячим чаем. Вспомните: зрительно: внешний вид стакана, цвет чая, поднимающийся над стаканом пар; осязательно: гладкие грани стакана; температурно: жар стакана; мышечно: вес стакана, необходимые усилия пальцев и кисти, чтобы не уронить и не расплескать; обонятельно: запах чая; вкусово: терпкий, сладкий. Общее воспоминание складывается из частей, выпячивая то одну, то другую. Попробуем включать поочередно различные виды памяти. Итак: зрительный образ; осязательный; температурный; мышечно–двигательный; обонятельный; вкусовой; снова температурный и т.д.

«Вспомни запах». Вспомните запах моря ранним летним днем... Запах сена в поле... Дыма от костра зябкой ночью августа... Запах печеной картошки... Запах цветочного меда...

«Волшебный тазик». Перед вами волшебный тазик. По вашему желанию он наполняется чем угодно. Итак, сейчас в нем – мед. Густой, золотистый, прозрачный. Это липовый мед. Окуните палец, пусть стекает. Попробуйте на вкус... Теперь в тазике бензин... Сметана... Одеколон... Клубничное варенье... Столярный клей... Йод... Молоко и т.д. Поиграйте с каждой жидкостью – понюхайте, окуните руку и т.д.

«Реагируем сходу». В этом упражнении нужно реагировать сразу – сходу, импровизационно. Например, педагог говорит: а) «морозно, дымно, жажда, шум самолета, сытость, звук скрипки, мокрая одежда, яркий свет, грязно, дождь, темнота, запах духов, звон, колючий свитер, тесные ботинки»... б) «ранняя весна, шесть утра. Август, два часа ночи. Октябрь, сумерки. Июль, полдень»... в) «Вокзал, школьный коридор, отделение милиции, поликлиника, зубной кабинет, музей, банк, бар, вагон»... С помощью дополнительных вопросов можно спровоцировать возникновение деталей. Какой вагон? Где вы – в купе или в тамбуре? Время года? Топят ли печь? Белье разложено? Поезд идет быстро или плетется? За окнами что? Свет горит ярко или тускло?

«Лабиринт». Из стульев сооружают препятствия, создающие лабиринт с извилистой системой ходов. Участники выбирают и проходят каждый свой маршрут несколько раз с открытыми глазами, фиксируя все свои мышечно-двигательные усилия, запоминая повороты телом, мускулами, а не только зрением. Теперь проделаем каждый свой путь мысленно. Наконец, закрываем глаза и идем, выставив руки чуть вперед. Натыкаетесь на стулья? Ничего страшного. Сориентировались, не открывая глаз, и двинулись дальше.

Характер и характерность

«Толстый, тонкий и немощный». Название условное, т.к. можно взять три другие взаимоотношения характерности (характеры). В группах по три человека предложим распределить роли, дадим им или общее дело (копать огород, строить дачу, переносить мебель, париться в бане и т.д.) или место действия (на пляже, в купе, за одним столиком в кафе, в аэропорту и т.д.). Минуту – две на сговор (знакомы или нет персонажи, какова система взаимоотношений до встречи и т.д.) и – вперед, в действие – оно-то и спровоцируется разностью характеров.

«Старики и дети». Разбившись на группы по 2–3 человека и оговорив, как и в предыдущем упражнении, те моменты, которые касаются обоих (троих), остальное решив индивидуально, сначала пусть каждый попробует походить «как его персонаж», повращать головой, подвигать руками, нагнуться, присесть на скамейку, поговорить голосом «своего персонажа», поискать его речевые особенности, т.е. попытаться «вжиться», «побыть» им, после чего можно включиться в общение с партнерами. Например, бабушка гуляет на детской площадке с пятилетним внуком, и вдруг появляется «приставучая» «чужая девочка» лет пяти–шести. Или дедушка с бабушкой прогуливаются с внучкой: со скамейки им вставать тяжело, а внучка такая «шустрая», что требует постоянного вмешательства стариков, из которых Он – меланхолик, а Она – сангвиник (Он – пессимист, а Она – оптимист) и т.д.

«Детский сад». Вспомните как вы, придя в возрасте 4–5 лет в детский сад утром холодного зимнего дня, сразу бежали выбирать лучшие игрушки. И – окружающее переставало существовать для вас. А не строили ли вы в детстве домов из стульев, столов, покрывал и других подручных средств; не удивлялись ли потом ваши родители, как за 15 минут можно устроить в прибранной комнате такой «кавардак»? Используем то, что есть в нашем классе и попытаемся на 10 минут стать «детьми». Ничего не изображайте, получайте удовольствие от всего, что вы делаете, увлекайтесь игрой сначала в одиночку, а освоившись, почувствовав себя свободно – аккуратно подключайтесь в игры других «детей». Ну что – вспомнили, что самая лучшая машинка – папин ботинок, а винтовка – ножка от стула?

«Животные». Упрямый, как осел; хитрый, как лиса; неуклюжий, как медведь. Попробуем отыскать в себе черты животных (и внутренние качества, и внешние проявления) и побыть – медведем, лисой, слоном, лошадью, змеей, крокодилом, курицей, стрекозой, мухой, божьей коровкой. Ищем проявления «моего» животного. Если бы я был, например, крокодилом и обладал бы крокодильим мозгом, челюстями и инстинктом – осторожным, усыпляющим бдительность, что бы я думал об окружающих? «Что смотришь на меня?.. Пусть тебе кажется, что я сплю и не опасен. Подойди, еще поближе...» Внутренний монолог, логика выбранного персонажа помогает найти верную пластику и – в целом способ существования.

Игры на развитие воображения

«Баранья голова». Для этого лучше всего сесть в полукруг и предложить первому участнику назвать существительное, второму – повторив услышанное, добавить свое,

третьему – к предыдущим двум – свое и т.д., пока кто-то не ошибется и не станет «бараньей головой». Тогда вместо его слова нужно будет произносить фразу «баранья голова». В зависимости от активности участников можно пройти 2–3 круга, и когда каждым обучающимся будет названо по 2–3 существительных, можно начать сочинение группового рассказа с поочередным использованием всего набора произнесенных слов. Если участники не новички, они с удовольствием сочинят произвольный рассказ. Можно рассказывать и не по очереди. В этом случае педагог предлагает продолжить начатый кем-то рассказ то одному, то другому участнику.

«Кинофильм». Как и предыдущее упражнение, его лучше проводить в полукруге. Педагог объявляет название будущего фильма, например, «Боевики». Первый обучающийся, услышав название, представляет себе свою картинку внутренним взором и говорит, допустим, «долина». Второй участник, представив себе «долину», вызывает в своем воображении продолжение видеоряда и говорит: «долина, горы». Третий добавляет свое: «долина, горы, ущелье» и т.д. Каждое слово должно возникать, как результат «увиденного» обучающимся «кадра». Это упражнение похоже на «Баранью голову», но механизм запоминания здесь только следующий: каждый участник при помощи услышанных слов в своем воображении рисует картинки – «кадры» и запоминает именно их, воспроизводя последовательность слов-названий увиденных в воображении «кадров».

«Цепочка ассоциаций». Педагог называет слово. Например, «Крейсер». Каждый обучающийся представляет свою картинку и пускает свое воображение на самотек – куда поплывет. Через несколько минут педагог прерывает течение воображений обучающихся и предлагает восстановить каждому всю цепочку ассоциаций, пересказав ее. Я, например, представил себе крейсер «Аврора» и вспомнил, как меня в детстве в числе первых принимали на нем в пионеры, и как я был горд этим, потом вспомнил свою школу, свой двор на Петроградской стороне, голубей, летавших в солнечное воскресное утро над соседним домом (их выпускали из голубятни на крыше), а потом – как мне снилось часто в детстве, что я летаю, используя за неимением крыльев руки – лишь только во сне возникает опасность, как меня озаряет, что достаточно взмахнуть руками и я вспорхну, как птица. Взмах! – и проблемы, как не бывало... А вы что увидели?

«Ассоциация на привязи». Педагог называет какой-либо предмет, действующее лицо или место действия, например, «Финляндский вокзал». Присутствующие, представив себе Финляндский вокзал, каждый в своем воображении рисует себе реальных или вымышленных персонажей, населяющих это место действия, и, соответственно, возникающие в данной ситуации истории. Важна цепочка видений, но лишь в связи с Финляндским вокзалом в данном случае... Расскажите увиденное.

«Рассказ по картинке». Рассмотрев предложенную педагогом репродукцию или фотографию, обучающиеся сочиняют рассказ. Можно дать время и предложить сочинить каждому свою историю, а можно организовать групповой рассказ. Важно, чтобы рассказ состоял из «предыстории», кульминации (изображенной на картинке) и развязки – того, что еще произойдет с изображенными на картинке персонажами.

«Три слова». Называются три слова, которые могут не иметь видимой связи. Присутствующие должны обнаружить между ними взаимосвязь и сочинить каждый свою

историю из трех кадров-картинок. Например, были названы слова «машина–лицо–ручеек». И первый обучающийся рассказывает: «От парадного подъезда дома отъезжает ярко–красная машина, джип. Мы видим сердитое лицо оставшейся у подъезда женщины, освещенное весенним солнцем. В ручейке у ее ног плавают скомканные билеты в кино». Другой рассказывает свое: В песочнице играет маленький мальчик – возит по песку пожарную машину с лестницей. Мимо проводят за руку другого мальчика, лицо его заплакано, и рука тянется к чужой пожарной машине. По его щеке течет ручеек слез».

«В разных жанрах». Теперь сочиним рассказ на основе 3–5 слов в разных жанрах. Пусть один обучающийся расскажет детектив, другой комедию положений, третий – «ужастик», четвертый – мелодраму и т.д. Опорные слова одни и те же, а истории не только разные, но и в разных жанрах. Можно так же сочинять групповой рассказ, по команде педагога меняя жанр повествования.

Многие упражнения провокационны и обязательно подтолкнут ваших обучающихся к творчеству, понудят их «проявиться» не только актерски, но и личностно. Импровизационное существование в предлагаемых обстоятельствах – главное, к чему необходимо подвести ваших обучающихся. Очень важно, чтобы обучающиеся постоянно ощущали свое движение по пути творчества, обнаруживали в себе новые умения, незаметно оказывались на новом уровне и актерского и человеческого развития.