



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»  
Санкт-Петербурга**

Принята  
на педагогическом совете  
протокол №3  
от 11 июня 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом №35 от 11 июня 2025 г.  
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «В.О.»  
Н.М. Чуклина/\_\_\_\_\_/

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Лаборатория движения»**

Срок освоения: 3 года  
Возраст обучающихся: 9-18 лет

Разработчик: **Иванова Полина Андреевна,**  
Педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лаборатория движения» имеет **художественную направленность** и предназначена для детей, занимающихся в мастерской танца «Свобода движения» современным танцем.

### Актуальность программы

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБУ ДО ДЮТЦ «Васильевский остров».

В условиях быстрого развития современного танца важно не только осваивать танцевальные стили, но и поддерживать у детей желание исследовать и творить. Технические аспекты и базовые навыки выступают лишь фундаментом, на котором строится процесс творчества, направленный на формирование всесторонне развитых личностей.

Основные преимущества программы заключаются в следующем:

- **Комплексный подход:** программа охватывает не только технику исполнения движений, но и включает элементы режиссуры, постановки сценических миниатюр, актерской игры и импровизации. Это позволяет ученикам почувствовать себя полноценными участниками процесса создания искусства.
- **Индивидуализация:** особое внимание уделено индивидуальным особенностям каждого ребенка. Такой подход помогает раскрыть потенциал каждого ученика, позволяя ему развиваться в своем собственном ритме
- **Творческая атмосфера:** создание благоприятной среды для свободного проявления инициативы, формирования уверенности в себе, готовности нести ответственность за свои идеи и продуктивно работать в команде.
- **Междисциплинарность:** интеграция разных областей знания способствует развитию аналитического мышления и повышает общий уровень образованности участников

Таким образом, данная программа направлена не только на повышение уровня владения танцем, но и на воспитание творческой личности, открытой миру и способной реализовать свои таланты в любой сфере деятельности.

**Отличительная особенность** данной программы— это её экспериментальный и междисциплинарный подход, который объединяет исследование тела и движения, творческую режиссуру, актёрское мастерство и развитие креативных навыков в едином пространстве творчества.

### Адресат программы

Данная программа разработана для детей от 9 до 18 лет, прошедших обучение по программам мастерской танца «Свобода движения» в ГБУ ДО ДЮТЦ «Васильевский остров», имеющих танцевальные навыки и исполнительские способности.

### Объём и срок реализации программы

Программа рассчитана на три года, 432 часов.

- 1-й год обучения 144 часа
- 2-й год обучения 144 часа
- 3-й год обучения 144 часа

Процесс обучения осуществляется на групповых занятиях.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.3648-20.

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Цель программы:** формирование творческих и двигательных компетенций, позволяющих каждому участнику выразить своё видение мира через современный танец.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- изучить приёмы композиции и структуры танца;
- изучить приёмы импровизации и построения мизансцен;
- усвоить понятия пространственной организации сцены и партитурного построения номера;
- овладеть техникой правильного дыхания, координации движений и музыкальности;
- изучить приемы сценической речи и элементы актерского мастерства;
- освоить методы анализа музыкального материала и научиться адаптировать его к нуждам выступления;
- научиться интерпретировать музыку и создавать оригинальные пластические образы;
- овладеть базовыми принципами пластической выразительности и эмоциональной передачи;
- получить начальные представления о работе режиссёра-постановщика и исполнителя роли.

#### *Развивающие*

- развивать фантазию, воображение и образное мышление;
  - расширять эмоциональный диапазон;
  - развивать способность выражать внутренние переживания, чувства и эмоции через движение;
  - укреплять уверенность в себе, умение выступать перед аудиторией и публично демонстрировать свои умения;
  - развивать воображение и эмоциональную восприимчивость через творчество и интерпретацию музыки движениями;
  - способствовать свободному выражению эмоций и мыслей через художественный образ;
- улучшать коммуникативные навыки, умение работать в команде, навыки взаимодействия и сотрудничества в группе при совместном творчестве.

#### *Воспитательные*

- прививать любовь и уважение к искусству танца и культуре коллективного творчества;
- формировать эстетический вкус и понимание красоты человеческого тела в движении;
- воспитывать уважение к культурному наследию и традициям народного творчества;
- поощрять стремление к самосовершенствованию и желанию постоянно повышать уровень своего мастерства;
- поддерживать мотивацию и внутреннюю потребность заниматься творчеством и исследованием новых форм выражения;
- воспитывать умение действовать ответственно и инициативно, принимая участие в коллективных проектах;

- укреплять уверенность в себе и развивать открытость новому опыту и самовыражению;
- создавать атмосферу взаимоподдержки и сотрудничества среди членов коллектива.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Форма занятий – очная.

Занятия ведутся на русском языке.

Для обучения по данной программе принимаются дети, прошедшие обучение или обучающиеся по программам мастерской танца «Свобода движения». К занятиям допускаются дети, не имеющие противопоказаний по здоровью, и предоставившие справку от врача.

Возможен приём детей, не занимающихся в мастерской, но имеющих достаточную физическую и хореографическую подготовку.

Принимаются девочки и мальчики 9-16 лет

1 год обучения – 15 чел.

2 год обучения – 12 чел.

3 год обучения – 10 чел.

Форма организации деятельности детей на занятии:

- фронтальная (работа в коллективе при объяснении педагогом нового материала или отработке определённого приёма);
- работа в малых группах, в парах (разделение на мини-группы для выполнения определённого задания);
- индивидуальная (обучающемуся дается самостоятельное задание с учётом его возможностей);
- коллективная (для подготовки к выступлениям, спектаклям, мероприятиям).

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятия является учебное занятие.

Возможно использование дистанционных технологий и электронного обучения с использованием следующих ресурсов:

- видео записи упражнений (в социальных мессенджерах: Вконтакте, Telegram; на облачных дисках: Google диск, Yandex диск и прочие);
- теоретический материал (описание упражнений с объяснениями, вспомогательные фото, терминология, лекции по истории танца);
- онлайн-занятия или прямые эфиры в социальных сетях (Вконтакте).

## **Материально-техническое оснащение**

1. Учебный класс для занятий – большой, светлый, хорошо проветриваемый зал с зеркалами
2. Тренировочная форма
3. Музыкальное сопровождение – аудиосистема, записи музыки на электронных носителях, колонки (возможность воспроизводить с флеш накопителей и плееров)

## **Планируемые результаты**

*Личностные результаты*

- Повышение уверенности в себе и самоуважения;
- формирование эстетического вкуса и способности воспринимать красоту движений и музыки;

- укрепление мотивации к самовыражению и творчеству, развитие творческого потенциала;
- осознание ценности собственной индивидуальности и уважение к творчеству других участников группы;
- формирование уверенности при выполнении танцевальных партий;
- формирование умения контролировать свои эмоции и поведение в процессе обучения, принимать критику и работать над своими ошибками;
- умение использовать приобретённые двигательные навыки и выразительные возможности для воплощения художественных образов.

#### *Метапредметные результаты*

- умение эффективно взаимодействовать с партнёрами и педагогами, выражать свои мысли и идеи, слушать и обсуждать мнения других;
- умение самостоятельно находить и изучать различные материалы, используя интернет и другие источники информации;
- способность анализировать и оценивать собственные и чужие хореографические работы, давать конструктивную обратную связь;
- умение взаимодействовать в группе, совместные творческие работы;
- использование рефлексивных методов оценки собственной деятельности и достигнутых успехов.

#### *Предметные результаты*

- использование приобретённых двигательных навыков и выразительных возможностей тела для воплощения художественных образов;
- понимание связи между движением и музыкой, ритмом, динамикой и пластикой тела;
- освоение разнообразных форм танцевальных представлений и умение создавать собственные проекты;
- использование базовых навыков режиссуры танца;
- развитие актёрского мастерства;
- усовершенствование навыка импровизации;
- умение владеть своим телом и координировать свои движения.

## Учебный план

### 1-й год обучения

№ п/п	Раздел/ тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Знакомство с предметом. Инструктаж по ТБ.	1	1	2	Собеседование. Просмотр
2	Основы актерского мастерства	4	32	36	Наблюдение. Анализ
3	Язык движения	2	38	40	Наблюдение. Анализ
4	Пространство формы	2	22	24	Наблюдение. Анализ
5	Композиция и постановка	4	36	40	Наблюдение. Анализ

6	Итоговое занятие	0	2	2	Открытое занятие
	<b>ИТОГО:</b>	13	131	144	

### 2-й год обучения

№ п/п	Раздел/ тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	1	1	2	Собеседование. Просмотр
2	Актерское мастерство	4	46	50	Наблюдение. Анализ
3	Язык движения	2	18	20	Наблюдение. Анализ
4	Пространство формы	2	32	34	Наблюдение. Анализ
5	Работа над образом	2	34	36	Наблюдение. Анализ
6	Итоговое занятие	0	2	2	Открытое занятие.
	<b>ИТОГО:</b>	11	33	144	

### 3-й год обучения

№ п/п	Раздел/ тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Знакомство с предметом. Инструктаж по ТБ.	1	1	2	Собеседование. Просмотр
2	Актерское мастерство	4	32	36	Наблюдение. Анализ
3	Язык движения	2	38	40	Наблюдение. Анализ
4	Пространство формы	2	22	24	Наблюдение. Анализ
5	Композиция и постановка	4	36	40	Наблюдение. Анализ
6	Итоговое занятие	0	2	2	Открытое занятие
	<b>ИТОГО:</b>	13	131	144	

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	10.09	Конец мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	01.09	Конец мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3	01.09	Конец мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

## Рабочая программа 1-й год обучения

В первый год обучающиеся углубляются в техники актерского мастерства и импровизации. Важной задачей является формирование дисциплины и умения работать в коллективе, что создаёт базу для дальнейшего творческого роста. Дети учатся воспринимать танец как средство самовыражения и начинают понимать, как движение может передавать эмоции и идеи.

### Задачи программы:

#### Обучающие:

- освоить основы актерского мастерства: умение взаимодействовать с партнером, создавать характер персонажа, владеть вниманием зрителя;
- получить представление о пространстве и форме в танце, научиться эффективно использовать пространство сцен;
- освоить базовые принципы композиции и постановки танцевальных миниатюр;
- обучить технике исполнения упражнений на развитие координации и музыкальности;
- освоить театральные тренинги;
- обучить техникам импровизации;
- освоить основные правила сценической культуры;

#### Развивающие

- развить артистическую смелость и самостоятельность;
- развить пластику учащегося и овладение навыками ансамблевого исполнения;
- развить внимание, память, ассоциативное мышление и воображение;
- развить внимание к деталям и способность к наблюдению;
- развить умение держаться на сцене;
- развить умение преодолевать мышечные зажимы.

#### Воспитательные

- формировать культуры поведения в коллективе;
- воспитывать интерес к искусству;
- воспитывать дисциплину и ответственность в работе над собой
- воспитывать трудолюбие и настойчивость в достижении цели.

### Планируемые результаты освоения программы

К концу *1-го года обучения* дети будут

Знать:

- основную терминологию.
- правила безопасного выполнения упражнений;
- основные композиционные приемы в хореографии
- основы профессионального поведения на сцене

Уметь:

- выражать разнообразные эмоциональные состояния;
- самостоятельно анализировать выступление;
- планировать и контролировать свои действия;
- уметь работать с партнером;
- уметь работать с предметом;
- создавать пластические характеристики героев.

## Содержание

### 1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Знакомство с планируемым репертуаром коллектива

Практика: Разогрев, легкий тренаж, задания на импровизацию.

### 2. Основы актерского мастерства

Теория: введение в психологию актера, основы сценического поведения, методы развития внимания, воображения, памяти и эмоциональной выразительности. Виды театральных жанров и стилей, роль движений тела в создании образа персонажа.

Практика: Упражнения, тренинги и игры, задания на импровизацию для тренировки реакции и взаимодействия с партнёрами. Создание и исполнение коротких сценок, в которых участники будут работать над образами.

### 3. Язык движения

Теория: Изучение понятий пространства и времени в движении, формирование понимания выразительных возможностей различных видов движений. Определение связи между движением и эмоциями, которые они передают.

Практика: Упражнения, тренинги и игры, задания на импровизацию. Упражнения на развитие понимания связи между музыкой и движением, развитие танцевальной интуиции. Реализация заданий, где участники демонстрируют эмоциональное состояние через конкретные движения. Создание коротких танцевальных фрагментов, отражающих выбранные эмоции.

### 4. Пространство формы

Теория: освоение принципов композиции пространства сцены (уровень, направление, линия и форма в танце), умение взаимодействовать с пространством и партнерами. Педагог объясняет задачу и условия. Беседа-диалог Изучение различных форм танцевального искусства.

Практика: Упражнения по освоению работы с пространством, изучение направления и уровней. Создание коллективных хореографий, акцентируя внимание на открытых и закрытых формах. Исследование работы с различными пространственными структурами (пример: сцена, зал, улица).

### 5. Постановочно-репетиционная работа

Теория: Введение в основы хореографии и построения танцевальной композиции. Понимание структуры танцевального номера. Структура и типы хореографических композиций. Этапы подготовки и постановки номера.

Способы соединения музыки и движения. Просмотр видеоматериалов. Обсуждение и анализ музыкального сопровождения, костюма, реквизита.

Практика: Создание хореографий на организацию простейших постановок (например, на основе рассказанных историй). Разработка простых танцевальных композиций, разучивание комбинаций и передвижений по рисункам, работа над сюжетом, поиск образов и манеры исполнения. Работа над нюансами исполнения и артистичностью. Отработка навыков презентации творческих идей аудитории

## **6. Итоговое занятие**

Теория: Подведение итогов за год. Беседа о перспективах на следующий год и о необходимости занятий детей во время каникул.

Практика: Показ пройденного материала за год в виде отчетного концерта, открытого занятия.

## **Календарно-тематическое планирование**

**На 20 -20 учебный год**

**По программе «Лаборатория движения»**

**Педагог**

**1-й год обучения, группа №**

Согласовано

\_\_\_\_\_ (дата)

зав. отделом \_\_\_\_\_

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема учебного занятия	Всего часов
1			Вводное занятие	2
2			Язык движения	2
3			Язык движения	2
4			Основы актерского мастерства	2
5			Пространство формы	2
6			Язык движения	2
7			Композиция и постановка	2
8			Основы актерского мастерства	2
9			Композиция и постановка	2
10			Язык движения	2
11			Пространство формы	2
12			Основы актерского мастерства	2
13			Композиция и постановка	2
14			Язык движения	2
15			Композиция и постановка	2
16			Основы актерского мастерства	2
17			Композиция и постановка	2
18			Язык движения	2
19			Пространство формы	2
20			Основы актерского мастерства	2
21			Композиция и постановка	2
22			Язык движения	2
23			Пространство формы	2

24			Основы актерского мастерства	2
25			Композиция и постановка	2
26			Язык движения	2
27			Пространство формы	2
28			Основы актерского мастерства	2
29			Композиция и постановка	2
30			Язык движения	2
31			Пространство формы	2
32			Основы актерского мастерства	2
33			Композиция и постановка	2
34			Язык движения	2
35			Основы актерского мастерства	2
36			Язык движения	2
37			Основы актерского мастерства	2
38			Язык движения	2
39			Пространство формы	2
40			Основы актерского мастерства	2
41			Композиция и постановка	2
42			Язык движения	2
43			Пространство формы	2
44			Основы актерского мастерства	2
45			Композиция и постановка	2
46			Язык движения	2
47			Пространство формы	2
48			Основы актерского мастерства	2
49			Композиция и постановка	2
50			Язык движения	2
51			Композиция и постановка	2
52			Основы актерского мастерства	2
53			Композиция и постановка	2
54			Язык движения	2
55			Пространство формы	2
56			Основы актерского мастерства	2
57			Композиция и постановка	2
58			Язык движения	2
59			Пространство формы	2
60			Основы актерского мастерства	2
61			Композиция и постановка	2
62			Язык движения	2
63			Пространство формы	2
64			Основы актерского мастерства	2
65			Композиция и постановка	2
66			Язык движения	2
67			Композиция и постановка	2
68			Язык движения	2
69			Композиция и постановка	2
70			Основы актерского мастерства	2
71			Композиция и постановка	2
72			Итоговое занятие	2

		<b>Итого:</b>	<b>144</b>
--	--	---------------	------------

### Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ	В течение года
Участие в праздничных программах ДЮТЦ	В течение года
Отчётные концерты, контрольные занятия	Декабрь. Апрель

### Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива.</li> <li>• Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы.</li> <li>• Итоги учебного года и творческие перспективы.</li> </ul>	Сентябрь Декабрь Май
Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Посещение детей с родителями концертных программ ДЮТЦ.</li> <li>• Отчётные концерты</li> <li>• Посещение отчётного концерта ДЮТЦ.</li> </ul>	В течение года Декабрь, Апрель Май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце учебного года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей.</li> <li>• Групповая консультация</li> <li>• Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях.</li> <li>• Индивидуальные консультации по развитию танцевальных способностей</li> </ul>	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Май

### 2-й год обучения

Во второй год углубляется понимание выразительных средств танца и актерского мастерства. Дети учатся передавать через движения характеры и эмоции, развивают способность к импровизации и творческому поиску. В работе с пространством и формой появляется больше свободы и вариативности, применяются разнообразные танцевальные стили и принципы сценического повествования, что позволяет создавать более сложные и насыщенные композиции.

Углубленное обучение поможет развитию индивидуального стиля и самовыражения, а также позволит экспериментировать с новыми формами и техниками движений.

Важным аспектом этого года будет развитие критического мышления, что поможет им осознать свои сильные и слабые стороны в танцевальной практике. Через

сотрудничество и активное взаимодействие в команде они научатся ценить культурное разнообразие в танцевальном искусстве.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- глубже изучить технику актерского мастерства, учиться передавать внутренние переживания и эмоции через телесные проявления;
- углубленно освоить ключевые аспекты языка движения, расширить диапазон используемых движений и танцевальных приемов;
- понять принципы организации пространства и использование формы в художественном замысле произведения;
- изучить основы композиционного построения и уметь составлять несложные хореографические композиции

#### Развивающие

- работать над развитием свободы и выразительности движений, расширением репертуара движений;
- развивать выразительность и эмоциональность движений;
- формировать навыки импровизации и творческого поиска;
- развивать способность к саморефлексии и анализу;
- усиливать взаимодействие в группе, способствовать развитию команды.

#### Воспитательные

- воспитывать ответственность за результат коллективной работы
- формировать уважение к партнеру и умение слушать других
- поддерживать мотивацию к постоянному развитию

### **Планируемые результаты освоения программы**

К концу 2-го года обучения дети будут

Знать:

- разнообразные техники актерского мастерства и танца;
- способы выражать разнообразные эмоциональные состояния;
- основные композиционные приемы;
- навыки самостоятельной постановки и редактирования танцевальных композиций;
- навыки командной работы и распределения ролей;
- основы профессионального поведения на сцене.

Уметь:

- самостоятельно анализировать выступление;
- создавать выразительные танцевальные номера с использованием пространства и формы;
- ставить цели и оценивать промежуточные результаты;
- уметь работать с партнером;
- уметь работать с предметом;
- создавать пластические характеристики героев.

### **Содержание**

## **1. Вводное занятие.**

Теория: Техника безопасности на занятиях. Знакомство с планируемым репертуаром коллектива

Практика: Разогрев, легкий тренаж, задания на импровизацию.

## **2. Актерское мастерство**

Теория: углубленное изучение психологии персонажа, работа над образностью, импровизациями и погружение в роли через анализ текстов и сцен. Адаптации актёрских техник для решения художественных задач танца. Работа с внутренним состоянием и его внешним проявлением. Основы сценической речи и пластики

Практика: Развитие навыков эмоциональной выразительности через упражнения. Освоение специфичных актерско-танцевальных приемов, создание сложных образов, использование психофизических упражнений, направленных на повышение выразительности эмоций и характерности ролей. Создание индивидуальных персонажей и сценических ситуаций в рамках занятий. Сценические этюды с акцентом на характер и мотивацию. Упражнения на синхронизацию речи и движения

## **3. Язык движения**

Теория: Рассмотрение концептуальных подходов к движению, новых форматов хореографического творчества. Изучение истории эволюции техники танца, влияние национальных традиций и культур на танец, новые тенденции и направления.

Практика: Выполнение сложно составленных комбинаций движений, экспериментирование с новыми техниками, усложнение ансамблевых связей и групповых взаимодействий. Формирование собственного стиля и индивидуальности каждого ребенка. Работа с музыкальными темами, использование музыки как влиятельного фактора на движение

## **4. Пространство формы**

Теория: Анализ влияния света, декораций, костюмов и мультимедийных технологий на восприятие зрителем художественного произведения. Исследуются способы усиления выразительности номера средствами светового дизайна, костюмы, композиция декораций и видеопроекции. Сложные формы и композиции в пространстве. Взаимодействие с партнерами и объектами

Практика: Проектирование и реализация танцевальных номеров в необычных условиях (игра с высотой, расстоянием и ограничениями).

Реализация проектов, связанных с дизайном освещения, разработкой эскизов костюмов и декораций, практическим применением технических решений на сцене. Постановка сольных и коллективных работ с использованием передовых мультимедиа-технологий. Разработка хореографий с учетом возможностей конкретного пространства.

## **5. Композиция и постановка**

Теория: - Роль режиссуры и хореографии в постановке. Углубленное изучение элементарных принципов композиции и хореографии, динамика и синхронизация. Анализ успешных танцевальных произведений и их структуры. Использование реквизита, света и звука для усиления образа.

Практика: Постановка более сложных танцевальных номеров. Совместная работа над хореографическими задачами. Обсуждение и корректировка постановок. Подготовка к публичному выступлению, обсуждение и работа над исполнением.

## **6. Итоговое занятие**

Теория: Подведение итогов за год. Беседа о перспективах на следующий год и о необходимости занятий детей во время каникул.

Практика: Показ пройденного материала за год в виде отчетного концерта, открытого занятия.

**Календарно-тематическое планирование**  
**На 20\_\_ -20\_\_ учебный год**  
**По программе «Лаборатория движения»**  
**Педагог**  
**2-й год обучения, группа №**

Согласовано \_\_\_\_\_ (дата)  
зав. отделом \_\_\_\_\_

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема учебного занятия	Всего часов
1			Вводное занятие	2
2			Пространство формы	2
3			Пространство формы	2
4			Язык движения	2
5			Композиция и постановка	2
6			Пространство формы	2
7			Актерское мастерство	2
8			Композиция и постановка	2
9			Актерское мастерство	2
10			Пространство формы	2
11			Композиция и постановка	2
12			Язык движения	2
13			Актерское мастерство	2
14			Пространство формы	2
15			Актерское мастерство	2
16			Композиция и постановка	2
17			Актерское мастерство	2
18			Пространство формы	2
19			Композиция и постановка	2
20			Язык движения	2
21			Актерское мастерство	2
22			Пространство формы	2
23			Композиция и постановка	2
24			Актерское мастерство	2
25			Актерское мастерство	2
26			Пространство формы	2
27			Композиция и постановка	2
28			Язык движения	2
29			Актерское мастерство	2
30			Пространство формы	2
31			Композиция и постановка	2
32			Актерское мастерство	2
33			Актерское мастерство	2
34			Композиция и постановка	2

35			Язык движения	2
36			Пространство формы	2
37			Композиция и постановка	2
38			Пространство формы	2
39			Композиция и постановка	2
40			Язык движения	2
41			Актерское мастерство	2
42			Пространство формы	2
43			Композиция и постановка	2
44			Актерское мастерство	2
45			Актерское мастерство	2
46			Пространство формы	2
47			Композиция и постановка	2
48			Язык движения	2
49			Актерское мастерство	2
50			Композиция и постановка	2
51			Актерское мастерство	2
52			Композиция и постановка	2
53			Актерское мастерство	2
54			Пространство формы	2
55			Композиция и постановка	2
56			Язык движения	2
57			Актерское мастерство	2
58			Пространство формы	2
59			Композиция и постановка	2
60			Язык движения	2
61			Актерское мастерство	2
62			Пространство формы	2
63			Композиция и постановка	2
64			Язык движения	2
65			Актерское мастерство	2
66			Актерское мастерство	2
67			Актерское мастерство	2
68			Пространство формы	2
69			Актерское мастерство	2
70			Актерское мастерство	2
71			Актерское мастерство	2
72			Итоговое занятие	2
			<b>Итого:</b>	<b>144</b>

### Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ	В течение года.
Участие в праздничных программах ДЮТЦ	В течение года.
Отчётные концерты, контрольные занятия	Декабрь. Апрель

### Взаимодействие педагога с родителями

<b>Формы взаимодействия</b>	<b>Тема</b>	<b>Сроки</b>
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива.</li> <li>• Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы.</li> <li>• Итоги учебного года и творческие перспективы.</li> </ul>	Сентябрь Декабрь Май
Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Посещение детей с родителями концертных программ ДЮТЦ.</li> <li>• Отчётные концерты</li> <li>• Посещение отчётного концерта ДЮТЦ.</li> </ul>	В течение года Декабрь, Апрель Май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце учебного года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей.</li> <li>• Групповая консультация</li> <li>• Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях.</li> <li>• Индивидуальные консультации по развитию танцевальных способностей</li> </ul>	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Май

### 3-й год обучения

Третий год направлен на совершенствование профессиональных навыков и творческой самостоятельности. Обучающиеся осваивают сложные техники и учатся глубоко погружаться в образы и роли, развивают лидерские качества и способности к постановочной деятельности. Работа с пространством и композицией становится более осознанной и целенаправленной, а творческий процесс – организованным и системным.

Этот год станет кульминацией их трехлетнего обучения, когда они создадут и представят сложные хореографические произведения, отражающие индивидуальность каждого участника. Дети научатся управлять сценическим пространством и использовать реквизит для создания ярких образов. Уверенность в своих силах и готовность к публичным выступлениям позволят им не только продемонстрировать свои достижения, но и вдохновить зрителей своим талантом и артистизмом.

#### **Задачи программы:**

##### Обучающие:

- освоить интеграцию ранее изученных методик и самостоятельное овладение сложными комбинациями и техническими приемами;
- совершенствовать актерское мастерство с акцентом на глубокое понимание ролей и образов;
- освоить сложные технические и выразительные средства языка движения;
- изучить сложные формы работы с пространством и композицией;

- повысить навыков самостоятельной постановки хореографии;
- освоить общее понимание построения театрального номера, режиссерских решений и оформления сцены.

#### Развивающие

- развить творческую самостоятельность и лидерские качества;
- повысить уровень пластики, выразительности и контроля тела;
- стимулировать критическое мышление и способность к самокоррекции;
- тренировать внимание, стрессоустойчивость и способность справляться с эмоциями на сцене;
- достигнуть высокой степени физического совершенства, обеспечивающего выполнение сложных танцевальных фигур и комбинаций.
- развить творческий потенциал, позволив каждому ребенку выразить индивидуальную манеру и уникальный стиль;
- добиться максимальной концентрации и устойчивости психоэмоционального состояния во время интенсивных занятий и выступлений.
- формировать навыки педагогической и режиссерской деятельности.

#### Воспитательные

- воспитывать профессиональную этику и ответственность;
- формировать готовность к публичным выступлениям и взаимодействию с аудиторией;
- развивать уважение к культуре и искусству в широком смысле
- воспитывать дисциплину и ответственность в работе над собой
- воспитывать трудолюбие и настойчивость в достижении цели.

### **Планируемые результаты освоения программы**

К концу 3-го года обучения дети будут

*Знать:*

- навыки управления творческим процессом и коллективом;
- разнообразие танцевальных техник и приёмов;
- навыки лидерства и организации работы группы;
- композиционные приемы и разбираться в разнообразии танцевальных театральных форм;
- актерские тренинги.

*Уметь:*

- выражать разнообразные эмоциональные состояния;
- эффективно применять междисциплинарные связи и синтез методов изучения искусства;
- обобщать и применять полученные знания для создания уникальных произведений;
- быть уверенным в публичных выступлениях и уверенно импровизировать на сцене;
- создавать собственные, сложные хореографические произведения;
- работать с реквизитом и сценической техникой;
- реализовывать сложные актёрско-танцевальные проекты.
- взаимодействовать и сотрудничать в рамках театрального и танцевального проекта.

### **Содержание**

### **1. Вводное занятие.**

Теория: Техника безопасности на занятиях. Знакомство с планируемым репертуаром коллектива

Практика: Разогрев, легкий тренаж, задания на импровизацию.

### **2. Основы актерского мастерства**

Теория: максимальное раскрытие артистического потенциала. Методики самосовершенствования и самодисциплины. Глубокий анализ ролей и психологических мотиваций. Методы создания образа и работа с внутренним конфликтом. Современные техники актерского мастерства

Практика: Сценические работы с акцентом на психологическую глубину. Индивидуальные и групповые постановки с элементами драматургии. Развитие навыков саморефлексии и самоанализа.

### **3. Язык движения**

Теория: тонкости выразительности и стилистические особенности движения. Интеграция движений с драматургией и музыкой. Использование импровизации в постановочной деятельности. Углубленное понимание связи между танцем и чувствами, психологией движения. Разработка собственного языка движения и стиля.

Практика: Комплексные упражнения на выразительность и технику. Импровизационные постановки. Создание авторских хореографий, позволяющих передать уникальность понимания танца.

### **4. Пространство формы**

Теория: комплексное использование пространства и формы для выражения идеи. Работа с масштабом, ритмом и динамикой пространства. Взаимодействие с аудиторией через пространство. Понимание архитектуры танцевальной композиции в зависимости от пространства. Анализ взаимодействия фигуры и пространства на сцене и в зрительном зале.

Практика: проектирование и реализация сложных пространственных решений. Использование различных уровней и направлений в постановке. Работа с пространством в контексте сценографии. Использование различных источников света и звука в хореографии.

### **5. Постановочно-репетиционная работа**

Теория: планирование и организация творческого процесса. Режиссура танцевальных постановок. Критерии оценки и самооценки постановок.

Практика: Подготовка полного спектакля на основе созданных ранее хореографий. Репетиции с командой, работа над синхронностью и эмоциональной составляющей. Проведение анализа представлений, сбор отзывов от зрителей после показов.

### **6. Итоговое занятие**

Теория: Подведение итогов за год. Беседа о перспективах на следующий год и о необходимости занятий детей во время каникул.

Практика: Показ пройденного материала за год в виде отчетного концерта, открытого занятия.

По программе «Лаборатория движения»

зав. отделом \_\_\_\_\_

Педагог

3-й год обучения, группа №

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема учебного занятия	Всего часов
1			Вводное занятие	2
2			Язык движения	2
3			Язык движения	2
4			Актерское мастерство	2
5			Пространство формы	2
6			Язык движения	2
7			Композиция и постановка	2
8			Актерское мастерство	2
9			Композиция и постановка	2
10			Язык движения	2
11			Пространство формы	2
12			Актерское мастерство	2
13			Композиция и постановка	2
14			Язык движения	2
15			Композиция и постановка	2
16			Актерское мастерство	2
17			Композиция и постановка	2
18			Язык движения	2
19			Пространство формы	2
20			Актерское мастерство	2
21			Композиция и постановка	2
22			Язык движения	2
23			Пространство формы	2
24			Актерское мастерство	2
25			Композиция и постановка	2
26			Язык движения	2
27			Пространство формы	2
28			Актерское мастерство	2
29			Композиция и постановка	2
30			Язык движения	2
31			Пространство формы	2
32			Актерское мастерство	2
33			Композиция и постановка	2
34			Язык движения	2
35			Актерское мастерство	2
36			Язык движения	2
37			Актерское мастерство	2
38			Язык движения	2
39			Пространство формы	2
40			Актерское мастерство	2
41			Композиция и постановка	2
42			Язык движения	2

43			Пространство формы	2
44			Актерское мастерство	2
45			Композиция и постановка	2
46			Язык движения	2
47			Пространство формы	2
48			Актерское мастерство	2
49			Композиция и постановка	2
50			Язык движения	2
51			Композиция и постановка	2
52			Актерское мастерство	2
53			Композиция и постановка	2
54			Язык движения	2
55			Пространство формы	2
56			Актерское мастерство	2
57			Композиция и постановка	2
58			Язык движения	2
59			Пространство формы	2
60			Актерское мастерство	2
61			Композиция и постановка	2
62			Язык движения	2
63			Пространство формы	2
64			Актерское мастерство	2
65			Композиция и постановка	2
66			Язык движения	2
67			Композиция и постановка	2
68			Язык движения	2
69			Композиция и постановка	2
70			Актерское мастерство	2
71			Композиция и постановка	2
72			Итоговое занятие	2
			<b>Итого:</b>	<b>144</b>

### Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ	В течение года.
Участие в праздничных программах ДЮТЦ	В течение года.
Отчётные концерты, контрольные занятия	Декабрь. Апрель

### Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	• Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива.	Сентябрь
	• Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы.	Декабрь
	• Итоги учебного года и творческие перспективы.	Май

Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Посещение детей с родителями концертных программ ДЮТЦ.</li> <li>• Отчётные концерты</li> <li>• Посещение отчётного концерта ДЮТЦ.</li> </ul>	В течение года Декабрь, Апрель Май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце учебного года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей.</li> <li>• Групповая консультация</li> <li>• Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях.</li> <li>• Индивидуальные консультации по развитию танцевальных способностей</li> </ul>	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Май

## Оценочные и методические материалы

### Формы и методы работы

Основной формой учебной работы является учебное занятие.

Важное значение имеет также работа по подготовке учащихся к концертному выступлению, к конкурсам и фестивалям. В репетиционно-постановочные занятия педагог включает необходимое количество разделов программы самостоятельно, комбинируя их в зависимости от тематики танца и сложности его постановки.

Основные методы работы:

1. наглядный – практический показ;
2. словесный – объяснение;
3. творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

### Оценочные материалы

Для отслеживания результативности проводится: входной, текущий, промежуточный и итоговой контроль.

**Входной контроль** – проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей и определение природных физических качеств

Формы контроля:

- Педагогическое наблюдение
- Выполнение предлагаемых практических заданий педагога.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение учебного года.

Формы контроля:

- Педагогическое наблюдение
- Выполнение упражнений

**Промежуточный контроль** - предусмотрен 2 раза в год (декабрь – май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения

Формы контроля:

- Выполнение упражнений

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

Формы контроля:

- Открытое занятие, отчетный концерт

**Показатели и критерии диагностики результативности освоения программы  
«Лаборатория движения»**

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению:

3-высокий уровень,

2- средний уровень,

1 – низкий, незначительный уровень.

Показатель	Критерии		
	3	2	1
O1 Формирование танцевальных качеств и способностей	У ребёнка сформирована правильная постановка корпуса, Развиты координация движений и пространственная ориентация. Упражнения выполняются технически качественно и эмоционально осмысленно.	Правильная постановка корпуса у ребёнка сформирована не до конца, не хватает точности в координации движений и ориентации в пространстве. Грамотное, с небольшими недочётами исполнение упражнений, эмоционально осмысленно.	У ребёнка не сформирована правильная постановка корпуса, плохо развита координация движений и пространственная ориентация. Упражнения выполняются технически некачественно и эмоционально неосмысленно.
O2 Обучение хореографической грамоте. Формирование теоретических знаний и практических умений	Ребёнок владеет специальной терминологией и правилами исполнения движений, знает позиции рук и ног, позы, применяет знания осознано в соответствии с содержанием	Ребёнок путается в специальной терминологии и в правилах исполнения движений, знает позиции рук и ног, позы, применяет знания осознано в соответствии с содержанием, но	Ребёнок не владеет специальной терминологией, плохо знает позиции рук и ног, позы, применяет знания неправильно в соответствии с содержанием, или не может применить

		допускает 2-3 ошибки.	
О3 Овладение основными навыками индивидуальной импровизации развитие пластичности учащихся	Ребёнок имеет хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку.	Движения ребенка довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.	Ребёнок передаёт только общий характер, темп музыки. С трудом может выразить свои чувства в движении и передать характер музыки. Ошибочное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.
О4 Обучение основам актерского мастерства	Ребёнок творчески подходит к заданию, точно передает образ, с натуральностью, неповторимостью. Танцует очень эмоционально.	Ребёнок выполняет задание с достаточным творческим подходом, но без яркого образного показа. Танцует достаточно эмоционально	Ребёнок не стремится предать заданный образ, комплексует при общем показе. Танцует неэмоционально
О5 Овладение системой знаний, умений и навыков грамотного исполнения хореографии	Ребёнок знает элементы, комбинации, предложенные упражнения выполняет правильно, может исполнить номер без подсказки педагога от начала до конца без ошибок.	Ребёнок знает элементы, но путается в комбинации, выполняет все задания, может исполнить номер от начала до конца с подсказкой педагога, допускает 2-3 ошибки.	Ребёнок плохо знает элементы, путается в комбинациях, выполняет задание не полностью, не может исполнить номер до конца, допускает 5 и более ошибок.
Р1 Интерес к хореографическому творчеству	Ребёнок активно интересуется хореографическим творчеством, смотрит	Ребёнок интересуется хореографическим творчеством в основном на занятии, за пределами	Ребёнок не интересуется танцами, ходит, потому что

	танцевальные номера, балеты, шоу в большом количестве, может определить – плохо или хорошо (правильно-неправильно) танцует исполнитель, занимается дома самостоятельно, как над материалом с занятия, так и над новым, слушает музыку и импровизирует.	кабинета может повторить изученный материал, поработать дома над физическими данными.	заставляют родители.
Р2 Развитие общефизических и специальных данных учащегося	У ребёнка хорошая выворотность ног, подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму, балетный шаг выше 90 <sup>0</sup> градусов, высокий прыжок и хорошая гибкость. Нормативы сданы (пресс, спина, отжимания)	У ребёнка средняя выворотность ног, стопу может натянуть, балетный шаг 70 – 80 градусов, средний прыжок и достаточная гибкость. Нормативы сданы с натяжкой (пресс, спина, отжимания)	У ребёнка плохая выворотность ног, стопа с трудом тянется, балетный шаг ниже 50 <sup>0</sup> градусов, гибкости и прыжка нет. Нормативы не сданы (пресс, спина, отжимания)
Р3 Творческие способности	Ребёнок танцует художественно осмысленно, свободно импровизирует под любую музыку, может легко сочинить хореографический текст и использует весь свой опыт достаточно креативно. Прекрасно знает своё тело и его возможности и пользуется этим на отлично	Ребёнок танцует грамотно, с небольшими недочетами, неплохо импровизирует под любую музыку, исходя из своего опыта может сочинить хореографический текст не без усилий. Знает своё тело и его возможности не достаточно, но знания хватает, чтобы справляться с творческими заданиями.	Ребёнок танцует невыразительно, не может свободно импровизировать под любую музыку, с трудом сочиняет хореографический текст. Плохо знает своё тело и его возможности и тяжело справляется с творческими заданиями.

	справляясь с творческими заданиями.		
Р4 Коммуникативные способности	Ребёнок активно общается и контактирует со всеми членами ансамбля.	Ребёнок достаточно свободен в общении, может выполнить несложные поручения.	Ребёнок замкнут, неуверен в себе, старается вести себя незаметно.
Р5 Способность адаптироваться в современном обществе	Ребёнок умеет приспосабливаться к любым ситуациям на занятии, выступлении, легко переключается с одной задачи на другую.	Ребенок может переключиться и приспособиться к меняющимся ситуациям, но чувствует себя при этом не очень комфортно.	Ребенок теряется при смене привычной обстановки, не может включиться в работу, если ход занятия изменён.
В1 Ответственность, дисциплинированность	Ребенок очень ответственный, дисциплинированный, всегда выполняет все задания, готов помочь в любую минуту. Не может подвести коллектив, радуется за общее дело.	Ребенок достаточно ответственный, но иногда может проявлять лень и недисциплинированность, не всегда выполняет задания.	Ребенок безответственный, недисциплинированный, не проявляет трудолюбия.
В2 Лидерские качества	Ребёнок инициативный, проявляет лидерские качества, может принять на себя ответственность, повести за собой других детей, принять какое-то решение	Ребёнок может выполнить персональное поручение, но не очень уверен в своих силах, постоянно ищет одобрения и поддержки своих действий.	Ребёнок не проявляет инициативы и лидерских качеств. Не уверен в себе.
В3 Способность к импровизации в сложных ситуациях, встречающихся на сцене	Ребёнок легко адаптируется в любых ситуациях, может вести себя так, как будто ничего странного не происходит, находит выход, предотвращает неприятные ситуации	Ребёнок может выйти из неприятной ситуации, но при этом прилагает достаточно много сил, испытывает стресс.	Ребёнок полностью теряется в сложной ситуации, может заплакать, убежать со сцены.

В4 Проявление культурного, грамотного и воспитанного артиста и зрителя	Ребёнок знает правила поведения в зале, на сцене и за кулисами; приходит на концерт заранее, имея при себе всё необходимое для выступления и всегда готов к выступлению.	Ребёнок может нарушать правила поведения в зале, на сцене и за кулисами; приходит на концерт точно ко времени, имея при себе всё необходимое для выступления и иногда может ошибаться в своей партии.	Ребёнок не знает правила поведения в зале, на сцене и за кулисами; может опоздать на концерт, забыть что-то необходимое для выступления и может ошибаться в своей партии.
В5 Волевые качества, упорность, трудолюбие	Ребенок доводит начатую работу до конца, упорно развивает свои данные и способности, оттачивает движения, выучивает лексический текст. знает последовательность движений.	Ребенок не так быстро доводит начатую работу до конца, развивает свои данные и способности, оттачивает движения и выучивает лексический текст не спеша.	Ребенок не доводит начатую работу до конца, развивает свои данные и способности без особого энтузиазма, не оттачивает движения и плохо выучивает лексический текст.

### Дистанционная поддержка

#### 1-й, 2-й и 3-й года обучения

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания / вопросы	Срок (период выполнения)	Форма обратной связи
Основы актерского мастерства Актерское мастерство Язык движения Пространство формы Композиция и постановка	Видеозанятия Видео упражнений Фото и правила выполнения упражнений]6 заданий]6 тренингов	Самостоятельное выполнение упражнений и тренингов по видео  Разные челленджи	В течение года  2 недели	Видеозаписи домашних тренировок, фотографии в позах  Видеозапись исполнения, фотография рисунка  Материалы обратной связи обучающиеся присылают через социальные мессенджеры (сообщениями Вконтакте, в беседе Telegram),

				присылают на почту или через облачные диски (Google диск, Yandex диск и прочие)
--	--	--	--	---

## Литература

### Для детей и родителей

1. Ирина Феофанова - Актерский тренинг для детей, АСТ, Астрель; Москва, 2012
2. Никитин В. Ю. - Мастерство хореографа в современном танце, Издательство "Лань", "Планета музыки"
3. Зыков А.И. - Современный танец для студентов театральных вузов, Издательство "Лань", "Планета музыки"
4. Александрова Н. А., Голубева В. А. - Танец модерн. Пособие для начинающих, Издательство "Лань", "Планета музыки"
5. Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца./ Учебно-методическое пособие.- Москва: Один из лучших, 2010
6. Карпов Н. Уроки сценического движения. - Москва : ГИТИС, 1999.
7. Рутберг И. «Пантомима, движение и образ». – М.

### Для педагога

1. Никитин В. Ю. - Мастерство хореографа в современном танце, Издательство "Лань", "Планета музыки"
2. Хамфри Дорис - Искусство сочинять танец. Эмансипация Спящей Красавицы | GARAGE DANCE 2019 г
3. Зайфферт Д. - Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. Учебное пособие, 8-е изд., стер. | Планета музыки
4. Зыков А.И. - Современный танец для студентов театральных вузов, Издательство "Лань", "Планета музыки"
5. Александрова Н. А., Голубева В. А. - Танец модерн. Пособие для начинающих, Издательство "Лань", "Планета музыки"
6. Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца./ Учебно-методическое пособие.- Москва: Один из лучших, 2010
7. Карпов Н. Уроки сценического движения. - Москва : ГИТИС, 1999. - 179 с. : ил.
8. Рутберг И. «Пантомима, движение и образ». – М., 2001.
9. Мейерхольд В.Э. «Основы режиссуры и актерского мастерства»
10. Станиславский К.С. «Работа актера над собой»
11. Мацумото Д. «Тело как инструмент актера»
12. Лахав А. «Техника актера: движение и пластика»
13. Барба Э., Савинкова Г. «Театр и тело»
14. Станиславский, Мейерхольд, Чехов, Товстоногов | Полищук Вера Борисовна - Большая книга актерского мастерства. Уникальное собрание тренингов по методикам величайших режиссеров. – АСТ; 2024