

МУ «Отдел образования Ачхой-Мартановского муниципального района»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 ИМ. Р.И. ГАЙРБЕКОВА С. ВАЛЕРИК»

«Согласовано»:

зам. директора по ВР

_____ Сайдаева З.Х..

от « ____ » _____ 2023

«Утверждаю»:

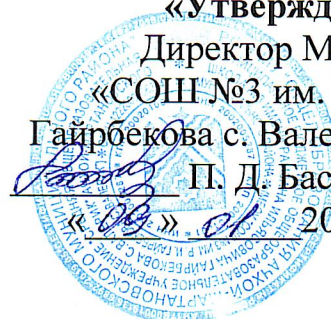
Директор МБОУ

«СОШ №3 им. Р. И.

Гайрбекова с. Валерик»

_____ П. Д. Басаева.

« ____ » _____ 2023 г.



Рабочая программа

дополнительного образования школьного театра

«Актеры»

(для учащихся общеобразовательной школы)

Срок реализации 3 год.

Составила: Согоипова Е.М.

Учитель начальных классов

2023 год.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации» Глава 10. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых .
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)".

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы школьного театра «Актеры»-художественная, которая решает задачи современного образования – формирование таких качеств личности как способность к творческому мышлению, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Занятия театральной деятельностью способствуют развитию не только творческих способностей, но формируют коммуникативную культуру личности, игровую культуру, систему ценностей в человеческом общении. Работа в группе, укрепляет «чувство локтя», обучающиеся ощущают свою необходимость, свою значимость в общем деле, свою индивидуальность в исполняемой роли, воспитывает в себе чувство ответственности. Все вышеперечисленные качества необходимы в современном обществе.

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе школьного театра познакомят обучающихся с навыками ораторского мастерства, помогут сформировать устную речь, развить ее выразительные возможности. Занятия тренируют память и воображение, формируют художественный вкус обучающихся, обогащают его жизнь новыми яркими ощущениями.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. У обучающихся происходит развитие чувственного восприятия, фантазии, эмоций, мысли. Через искусство происходит переживание и осмысление жизненных ситуаций и явлений. Данная программа **актуальна**, поскольку театр становится способом самовыражения, инструментом решения характерологических конфликтов и средством снятия психологического напряжения. Сценическая работа обучающихся по программе школьного театра - проверка действием множества межличностных отношений. В процессе репетиций, тренингов, театральных игр и упражнений приобретаются навыки публичного поведения, взаимодействия друг с другом, совместной работы и творчества, решения характерологических конфликтов.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы школьный театр состоит в том, что большая роль в формировании художественных способностей обучающихся отводится регулярным тренингам, которые проводятся на каждом этапе обучения. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьного театра призван пробудить творческую фантазию и непроизвольность приспособления к сценической условности. В программе конкретизированы направления тренингов, которые способствуют развитию артикуляционного аппарата, диафрагмального

дыхания, пластики, ораторского мастерства, фантазии и импровизации. Выполняя упражнения и тренинги, обучающиеся максимально приближаются к своему неповторимому Я, к условиям выражения себя как творческой индивидуальности. Актерский тренинг предполагает широкое использование элементов игры. Заинтересованность обучающегося, доходящая до азарта, – обязательное условие успеха выполнения задания. Игра приносит с собой чувство свободы и непосредственность.

Отличительная особенность программы школьного театра в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ зрительской культуры, развитие навыков исполнительской деятельности, накопление знаний о театре, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию нравственных качеств у обучающихся.

Программа способствует подъему духовно-нравственной культуры и отвечает запросам различных социальных групп нашего общества, обеспечивает совершенствование процесса развития и воспитания обучающихся. Выбор профессии не является конечным результатом программы, но даёт возможность обучающимся привить профессиональные навыки, предоставляет условия для проведения педагогом профориентационной работы.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы школьный театр состоит в том, что каждый обучающийся, овладев знаниями, умениями, навыками сможет применить их в дальнейшем при создании индивидуального творческого продукта. Программа опирается на практические рекомендации и основные положения, разработанные основоположником русской театральной школы К.С. Станиславским, который рекомендовал специальные этюды и упражнения для развития актерских навыков, а методы от известных профессиональных психологов и драматургов Ирины Медведевой и Татьяны Шишовой принят в программе как один из основополагающих.

Исследовательская деятельность обучающихся на занятиях находит разнообразные формы выражения: практические занятия, консультации, видеоэкскурсии, мастер – классы, обсуждение работ товарищей, результатов индивидуальной работы на занятиях.

Адресат программы - обучающиеся в возрасте 7 – 18 лет. Группа занимается два раза в неделю. Программа ориентирована на проявление и развитие творческих способностей каждого обучающегося и планирует индивидуальный подход к каждому ребёнку. Теоретические знания – 25 – 30 % времени, остальное – практические работы в интересной для обучающихся форме.

Сроки реализации программы – 3 года. Выполнение программы рассчитано на 222 часа: по - 74 часа каждый год обучения.

Количество часов в год по 74 часа. 1 –й модуль - 37 часов, 2 –й модуль- 37 часов.

Форма обучения – очная. Образовательный процесс построен как последовательный переход обучающихся от одной ступени мастерства к другой:

Каждая ступень представляет собой определённый уровень образования, отличается особенностью содержания, применяемых педагогических технологий, технических средств обучения, использованием на занятиях дидактического и наглядного материала.

1-й год обучения - «*Театральная игра. Первые шаги*» - основная цель – выявление и развитие общих исполнительских способностей обучающихся, формирование интереса к актерскому творчеству. В течение первого года обучающиеся получают первоначальные знания и умения в области театрального искусства, открывают для себя поведение (действие) как основной материал актерского мастерства, закладывается фундамент для углубленного представления о театре как виде искусства. Основной формой работы на первом этапе являются театральные игры и упражнения- импровизации.

2-й год обучения – «*Тропинками творчества*» – основная цель – углубленное изучение и овладение актерским мастерством с ориентацией на исполнительскую деятельность. В течение второго года обучения происходит закрепление и расширение знаний, полученных на первом

этапе, продолжают совершенствоваться выразительность и яркость поведения в выступлении актера перед зрителем. Формы работы - тренинги, репетиции.

3-й год обучения - «Мастерство+ Вдохновение» – цель ступени – закрепление и развитие стремления к творческой деятельности, полная самостоятельность в работе, педагог выступает в качестве помощника и консультанта. Третий год направлен на усвоение более сложного теоретического материала, ориентацию обучающихся на исполнительскую работу и создания «характера» на сцене. Основной формой работы является постановка спектаклей и репетиции.

В работе по программе принципиально важным является ролевое существование обучающихся на занятиях: он бывает актёром, режиссёром, зрителем.

Режим занятий.

Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия	Недельная нагрузка	Количество часов за год
1 год	2 раза	1х40 мин.	2 часа	74 ч.
2 год	2 раза	1х40 мин.	2 часа	74 ч.
3 год	2 раза	1х40 мин.	2 часа	74 ч.

Количество детей в группе – 15 человек. Состав группы – постоянный.

Полноценная творческая деятельность на занятиях обеспечивается использованием разнообразных форм проведения занятий: лекции, консультация, семинары, практические занятия, проектная деятельность, контроль результатов обучения, лекции, конференции, семинары, видео, дистанционные конкурсы, выставки, мастер – классы, игры (познавательные; творческие; диагностические; ролевые и т.д.), конкурсы, интерактивные экскурсии, викторины.

Основные формы и методы обучения: метод театрализации, беседа, ролевые игры, упражнения, тренинги, дискуссии, репетиции, индивидуальная работа, конкурсы, публичные выступления, просмотр видеофильмов, прослушивание музыки, защита проектов, диспут, репетиция. Метод театрализации заключается в синтезе звуков, света, мелодий, интонаций в пространстве и времени, раскрывающих образ в разных вариациях, через единое «сквозное действие», которое объединяет и подчиняет себе все используемые компоненты театра.

1.2.Цель данной программы

- приобщение обучающихся к театральному искусству посредством формирования у них актёрской культуры путём упражнений и тренингов, а также через их участие в создании инсценировок, миниатюр, спектаклей.

Задачи программы:

1. Развивать художественно-эстетические предпочтения обучающихся.
2. Привить любовь к прекрасному миру театра.
3. Раскрыть творческие возможности.
4. Развивать различные анализаторы: зрительные, слуховые, речедвигательные, кинестетические.
5. Активизировать и совершенствовать словарный запас, грамматический строй речи, звукопроизношение, навыки связной речи, мелодико-интонационную сторону речи, темп, выразительность речи.
6. Воспитать чувство коллективизма, ответственность друг за друга.
7. Проявить талант через самовыражение.
8. Помочь обучающегося стать яркой, незаурядной личностью.

Обучающие задачи:

- формировать целостное представление об искусстве;
- сформировать навыки творческой деятельности;
- сформировать и расширить представления о понятиях общих и специальных для разных видов искусства;
- сформировать навыки и умения в области актерского мастерства;
- работать над повышением уровня исполнительского мастерства: уметь применять на практике полученные знания.

Воспитательные задачи:

- способствовать воспитанию художественно-эстетического вкуса, интереса к искусству;
- развивать способность активного восприятия искусства.

Развивающие задачи:

- создать условия реализации творческих способностей;
- развивать память, произвольное внимание, творческое мышление и воображение;
- выявлять и развивать индивидуальные творческие способности;
- сформировать способность самостоятельного освоения художественных ценностей.

Программа школьного театра включает несколько основных разделов:

«Театральная игра», «Сценические этюды», «Сценическая речь», «Взаимодействие. Импровизация», «Театрализация», «В мире театральных профессий», «Слово на сцене», «Основы актёрского мастерства», «Сценический костюм и грим», «Постановка спектакля», «Выступление», «Исследовательская работа». Обучающиеся приходят на занятия без специального отбора и подготовки.

Занятия состоят из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает краткие сведения о развитии театрального искусства, цикл познавательных бесед о жизни и творчестве великих мастеров театра, беседы о красоте вокруг нас, профессиональной ориентации обучающихся. Практическая часть работы направлена на получение навыков актерского мастерства.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- целостность взгляда на мир средствами литературных произведений;
- этические чувства, эстетические потребности, ценности и чувства на основе опыта слушания и заучивания произведений художественной литературы;
- осознание значимости занятий театральным искусством для личного развития.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы над пьесой;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Познавательные УУД:

- пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении рассказов, сказок, этюдов, подборе простейших рифм, чтении по ролям и инсценировании.

Коммуникативные УУД:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

научатся:

- читать, соблюдая орфоэпические и интонационные нормы чтения;
- выразительному чтению;
- развивать речевое дыхание и правильную артикуляцию;
- видам театрального искусства, основам актёрского мастерства;
- сочинять этюды по сказкам;
- умению выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злоба, удивление, восхищение)

Ожидаемые результаты освоения программы

По завершении 1 года обучения обучающиеся должны знать:

- особенности театра как вида искусства, иметь представление о видах и жанрах театрального искусства;
- народные истоки театрального искусства;
- художественное чтение как вид исполнительского искусства;
- об основах сценической «лепки» фразы (логика речи).

Должны уметь:

- активизировать свою фантазию;
- «превращаться», преображаться с помощью изменения своего поведения место, время, ситуацию;
- видеть возможность разного поведения в одних и тех же предлагаемых обстоятельствах;
- коллективно выполнять задания;
- культуру суждений о себе и о других;

Содержание занятия-зачета: открытое занятие, включающее: упражнения на память физических действий и исполнение обучающимися текста (короткого), демонстрирующего владение «лепкой» фразы.

По завершении 2 года обучения обучающиеся должны знать:

- историю театра Древней Греции, особенность древнегреческого театра;
- о видах театрального искусства, о взаимосвязи театра с другими видами искусства;

Должны уметь:

- пользоваться словесными воздействиями, размещать тело в сценическом пространстве;
- Сознательно управлять речеголосовым аппаратом;
- Логично и естественно произнести сложную фразу, небольшой отрывок из заданного текста;
- взаимодействовать с партнером, создавать образ героя, работать над ролью.
- Сочинять, подготавливать и выполнять этюды;
- Анализировать работу свою и товарищей;
- Выполнять основные элементы вальса.

Содержание занятия-зачета: спектакль или открытое занятие, включающее: упражнения на коллективную согласованность действий и исполнение обучающимися работ из своего чтецкого репертуара.

По завершении 3 года обучения обучающиеся должны знать:

- О конфликте в драматическом произведении;

- О характере и развитии характера героя в столкновении с другими действующими лицами;
- О средневековом театре и о трансформации средневекового театра в современных театрализованных празднествах;

Должны уметь:

- Использовать и совершенствовать приобретенные умения при решении исполнительских задач;
- Точно соблюдать текст при исполнении;
- Культурно воспринимать реакцию зрителей;
- Самостоятельно работать над ролью, вносить корректировку в исполнение своей роли от спектакля к спектаклю;

1. Учебный план (1 - й год обучения)

Цель: выявление и развитие общих исполнительских способностей обучающихся, формирование интереса к актерскому творчеству.

Задачи:

Обучающие:

Познакомить с историей зарождения театрального искусства.

Помочь в овладении теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками в области театральной деятельности.

Воспитательные:

Приобщить к духовным и культурным ценностям мировой культуры, к искусству.

Воспитать эстетический вкус.

Сформировать у обучающихся нравственное отношение к окружающему миру, нравственные качества личности.

Сформировать адекватную оценку окружающих, самооценку, уверенность в себе.

Развивающие:

Развить познавательные процессы: внимание, воображение, память, образное и логическое мышление.

Развить речевые характеристики голоса: правильное дыхание, артикуляцию, силу голоса; мышечную свободу; фантазию, пластику.

Развить творческие и организаторские способности.

Активизировать познавательные интересы, самостоятельность мышления.

№ пп	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
Модуль 1 – 38 часов					
1	Театральная игра – 4 часа	2	2	4	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности во время занятий, репетиций, во время выступлений. Особенности театрального искусства. Беседа «Что мы знаем о театре».	1		1	Анкетирование, Тестирование
2.	«Эти разные игры» (виды игр)	1		1	Игра, наблюдение
3.	Сюжетно-ролевая игра. Игра-озвучка фрагмента фильма		1	1	Игра, наблюдение
4.	Дуэтные диалоги.		1	1	Опрос ,наблюдение

2	Авторские сценические этюды – 2 часа	0	2	2	
1.	Этюд как прием развития актерского воображения.		1	1	Наблюдение
2.	Действие в условиях вымысла.		1	1	Наблюдение
3	Сценическая речь – 4 часа	1	3	4	
1.	«Что значит красиво говорить?» «Давайте говорить друг другу комплименты».	1		1	Опрос,наблюдение
2.	Динамика и темп речи.		1	1	Опрос ,наблюдение, практическая работа
3.	Взрывные звуки (П - Б). Упражнения. Свистящие и шипящие (С-З и Ш-Ж). Упражнения.		1	1	Наблюдение, практическая работа
4.	Свободное звучание, посыл и полётность голоса (былины).		1	1	Наблюдение, практическая работа
4	Взаимодействие. Импровизация – 3 часа	1	2	3	
1.	Сочетание словесного действия с физическим	1		1	Опрос
2.	Монологи. Диалоги.		1	1	Импровизации, практическая работа, мастер – класс
3.	Парные и групповые этюды-импровизации.		1	1	Этюды, анализ этюдов
5	Работа над пластикой – 4 часа	1	3	4	
1.	Сценическое движение - средство выразительности.	1		1	Опрос
2.	Пластическое решение художественных образов.		1	1	Импровизации, творческие задания
3.	Пластические этюды.		1	1	Этюды, импровизации
4.	Преодоление мышечных зажимов		1	1	Тренинг, наблюдение
6	Театрализация – 2 часа	0	2	2	
1.	Сюжетная линия театрального действия.		1	1	Выразительное чтение,анализ сюжета, практическая работа
2.	Работа над сценическими образами.		1	1	Творческие задания, мастер – класс
7	Работа над художественным образом – 2 часа	0	2	2	
1.	Классификация средств выразительности для достижения художественного образа		1	1	Опрос
2.	Театральный конкурс «Мисс – театр».		1	1	Конкурс, наблюдение, анализ выступлений
8	«Люби искусство в себе» - 2 часа	1	1	2	
1.	О призвании актера	1		1	Опрос
2.	Зачем нужно ходить в театр		1	1	Импровизации
9	В мире театральных профессий – 3 часа	1	2	3	
1.	Театральные профессии	1		1	Опрос
2.	Актер. Режиссер.		1	1	Творческие задания, ролевая игра , практическая работа
3.	Театральный художник. Сценарист		1	1	Творческие задания,

					игра, практическая работа
10	Слово на сцене – 4 часа	1	3	4	
1.	Образность сценической речи.	1		1	Опрос
2.	Жесты помогают общаться.		1	1	Тренинг, наблюдение,
3.	Слышать – слушать – понимать.		1	1	Ролевая игра
4.	Голос – одежда нашей речи.		1	1	Импровизации, этюды
11	Сценические этюды (одиночные, парные, групповые) – 4 часа	1	3	4	
1.	Развитие артистической техники на примере этюдов.	1		1	Опрос
2.	Этюды и импровизация		1	1	Этюды, импровизации
3.	Этюды на заданные темы.		1	1	Этюды
4.	Фантазийные этюды		1	1	Этюды
12	Основы актерского мастерства – 4 часа	1	3	4	
1.	Специальные актерские приемы	1		1	Опрос
2.	Тренинги на развитие восприятия, наблюдательности, внутренней собранности, внимания.		1	1	Тренинг
3.	Развитие артистической смелости, непосредственности. Память на ощущения		1	1	Творческие задания
4.	Образное решение роли		1	1	Творческие задания
Модуль 2 - 36 часов					
13	Сценический костюм, грим – 4 часа	1	3	4	
1.	Костюм как средство характеристики образа.	1		1	Опрос
2.	Создание эскиза театрального костюма своего персонажа.		1	1	Выставка эскизов
3.	Грим и сценический образ. Характерные гримы.		1	1	Видеоряд характерных гримов
4.	Придумываем и рисуем маски		1	1	Конкурс, мастер – класс
14	Работа над постановочным планом спектакля – 3 часа	1	2	3	
1.	Застольный период над спектаклем (тема, идея, сверхзадача). Образные решения	1		1	Беседа, опрос, анализ произведения
2.	Распределение ролей.		1	1	Исполнение чтецкого репертуара, анализ произведения
3.	Конфликт и сюжетная линия спектакля.		1	1	Исполнение чтецкого репертуара, анализ произведения
15	Репетиционный период – 11 часов	2	9	11	
1.	Индивидуальные репетиции		3	3	Вживание в образ, мастер – класс
2.	Групповые репетиции.		3	3	Репетиции
3.	Работа над художественными образами.	1	1	2	Исполнение ролей, владение речью, телом
6.	Прогонные репетиции. Замечания.	1		1	Исполнение ролей,

					владение речью, телом
7.	Игровое занятие «Театральный калейдоскоп»		2	2	Игра
16	Работа с оформлением спектакля – 5 часов	1	4	5	
1.	Оформление спектакля	1		1	Беседа, обсуждение
2.	Подготовка декораций, подбор бутафории и реквизита.		1	1	Творческие задания
3.	Подготовка сценических костюмов.		1	1	Творческие задания
4.	Разработка партитуры музыкального и шумового оформления.		1	1	Творческие задания
5.	Разработка светового оформления спектакля.		1	1	Творческие задания
17	Подготовка к премьере. Выступления – 6 часов	0	7	7	
1.	Приглашения на премьеру.		1	1	Беседа
2.	Афиша. Анонс.		1	1	Конкурс
3.	Генеральная репетиция.		1	1	Исполнение ролей, владение речью, телом
4.	Премьера.		1	1	Показ спектакля
5.	Выступления.		1	1	Показ спектакля
6.	Гастрольная деятельность.		2	2	Показ спектакля
18	Исследовательская работа – 6 часов	1	5	6	
1.	Анализ выступления		1	1	Обсуждение спектакля
2.	Исследовательская работа о театре	1		1	Опрос
3.	Индивидуальная работа с обучающимися над разработкой, написанием и оформлением исследовательских работ о театре.		1	1	Проектная работа
4.	Поиск и анализ материалов исследования		1	1	Проектная работа
5.	Защита исследовательских работ		2	2	Творческая работа, защита, навыки ораторского мастерства
	Итого:	16	58	74	

2. Содержание (1-й год обучения)

Раздел 1. Театральная игра.

1. Вводное занятие. Беседа «Что мы знаем о театре»

Теория. Особенности театрального искусства.

Анкетирование. Тестирование

2. «Эти разные игры» (виды игр).

Теория. Сюжетно-ролевая игра.

Игра, наблюдение.

3. Игра-озвучка фрагмента фильма.

Практика. Просмотр фрагмента фильма.

Игра, наблюдение.

4. Дуэтные диалоги.

Практика. Просмотр и обсуждение спектакля.

Наблюдение, Опрос

Раздел 2. Авторские сценические этюды.

1. Этюд как прием развития актерского воображения.

Практика. Игры-упражнения, развивающие актерскую внимательность, внутреннюю собранность, наблюдательность и интуицию.

Наблюдение, мастер – класс

2. Действие в условиях вымысла.

Практика. Действие по отношению к предметам. Экспромты. Беспредметные действия.

Наблюдение, мастер – класс

Раздел 3. Сценическая речь.

1. «Что значит красиво говорить?» «Пословица не даром молвится» «Давайте говорить друг другу комплименты».

Теория. Учимся говорить выразительно. Интонация речи.

Опрос наблюдение.

2. Динамика и темп речи.

Практика. Чтение рассказов, стихов, сказок.

Опрос, наблюдение, практическая работа.

3. Дикция. Скороговорки. Чистоговорки.

Практика. Взрывные звуки (П - Б). Упражнения. Свистящие и шипящие (С-З и Ш-Ж).

Наблюдение, практическая работа, мастер – класс

4. Свободное звучание, посыл и полетность голоса (былины).

Практика. Поговорим о паузах.

Опрос наблюдение, практическая работа.

Раздел 4. Взаимодействие. Импровизация.

1. Сочетание словесного действия с физическим.

Теория. Сочинение и показ сценического действия без предварительной подготовки.

Чат- опрос ЭО, ДОТ

2. Монологи. Диалоги.

Практика. Составление монологов и диалогов.

Импровизация, практическая работа, мастер – класс

3. Парные и групповые этюды-импровизации.

Практика. Упражнения-тренинги.

Этюды, анализ этюдов, практическая работа, мастер – класс

Раздел 5. Работа над пластикой.

1. Сценическое движение - средство выразительности.

Теория. Составление и исполнение сценических движений.

Опрос

2. Пластическое решение художественных образов.

Практика. Воплощение художественных образов в реальность.

Импровизация, творческие задания, мастер – класс

3. Пластические этюды.

Практика. Группировки и мизансцены.

Этюды, импровизации, мастер – класс

4. Преодоление мышечных зажимов.

Практика. Упражнения-тренинги.

Тренинг, наблюдения, мастер – класс

Раздел 6. Театрализация.

1. Сюжетная линия театрального действия.

Практика. Чтение сценария по ролям

Выразительное чтение. Анализ сюжета, практическая работа, мастер – класс

2. Работа над сценическими образами.

Практика. Подготовка театрализованного мероприятия.

Творческие задания, практическая работа.

Раздел 7. Работа над художественным образом.

1.Классификация средств выразительности для достижения художественного образа
Теория. Создание правдоподобного художественного образа на сцене.

Опрос

2.Театральный конкурс «Мисс – театр».

Практика. Актерские тренинги. Репетиционная деятельность.

Конкурс, наблюдение, анализ выступлений, мастер – класс

Раздел 8. «Люби искусство в себе»

1. О призвании актёра.

Теория. Просмотр и обсуждение презентации о профессии актёра.

Опрос

2.Зачем нужно ходить в театр.

Практика. Просмотр и обсуждение видеоролика о театре.

Импровизация.

Раздел 9. В мире театральных профессий

1.Театральные профессии.

Теория. Просмотр и обсуждение презентации.

Опрос

2.Актёр. Режиссёр.

Практика. Просмотр презентации об актёрах и режиссёрах.

Творческие задания, ролевая игра.

3.Театральный художник. Сценарист.

Практика. Просмотр видеоролика «Кто такой театральный художник, сценарист?».

Творческие задания, игра.

Раздел 10.Слово на сцене

1.Образность сценической речи.

Теория. Слово риторика меняет ход истории. Крылатые слова. Афоризмы.

Опрос

2. Жесты помогают общаться.

Практика. Уместные и неуместные жесты. Побеседуем. Дружеская беседа.

Тренинг, наблюдение, мастер – класс

3.Слышать – слушать – понимать.

Практика. Телефонные переговоры. Игры со словом. Буриме.

Ролевая игра, мастер – класс

4.Голос – одежда нашей речи.

Практика. Упражнения - тренинги, способствующие развитию свободного звучания голоса, постановке звуковысотного диапазона, выработке правильной дикции, интонации и темпа речи.

Импровизация, этюды, мастер – класс

Раздел 11.Сценические этюды (одиначные, парные, групповые).

1. Развитие артистической техники на примере этюдов.

Теория. Беседа «Что такое этюд? Артистическая техника?»

Опрос

2. Этюды и импровизация.

Практика. Составление этюдов и импровизаций.

Этюды и импровизация, мастер – класс

3. Этюды на заданные темы.

Практика. Групповая работа на составление этюдов на заданные темы.

Этюды, мастер – класс

4. Фантазийные этюды.

Практика. Составление и проигрыш фантазийных этюдов.

Этюды, мастер – класс

Раздел 12.Основы актерского мастерства

1. Специальные актерские приемы.

Теория. Перевоплощение – один из главных законов театра

Опрос

2. *Тренинги на развитие восприятия и наблюдательности внутренней собранности, внимания.*
Практика. Упражнения на развитие восприятия и наблюдательности внутренней собранности, внимания.

Тренинг, мастер – класс

3. *Развитие артистической смелости и непосредственности. Память на ощущения.*

Практика. Упражнения на развитие артистической смелости и непосредственности. Упражнения на развитие памяти.

Творческие задания, мастер – класс

4. *Образное решение роли.*

Практика. Преодоление неблагоприятных сценических условий. Характерность действия.

Творческие задания, мастер – класс

Раздел 13. Сценический костюм. Грим.

1. *Костюм как средство характеристики образа.*

Теория. Сценический костюм вчера, сегодня, завтра. Просмотр презентации.

Опрос

2. *Создание эскиза театрального костюма своего персонажа.*

Практика. Создание эскиза театрального костюма своего персонажа.

Выставка эскизов, мастер – класс

3. *Грим и сценический образ. Характерные гримы.*

Практика. Просмотр презентации о гримах.

Видеоряд характерных гримов.

4. *Придумываем и рисуем маски.*

Практика. Просмотр презентации о масках.

Конкурс.

Раздел 14. Работа над постановочным планом

1. *Застольный период над спектаклем.*

Теория. Тема, идея, сверхзадача. Образные решения.

Беседа, опрос, анализ произведения.

2. *Распределение ролей.*

Практика. Чтение по ролям. Обсуждение сценических образов. Узловые события и поступки героев.

Исполнение чтецкого репертуара, анализ произведения, мастер – класс

3. *Конфликт и сюжетная линия спектакля.*

Практика. Обсуждение задач режиссерского плана. Действенный анализ, первое и главное событие. Завершающие определения.

Исполнение чтецкого репертуара, анализ произведения, мастер – класс

Раздел 15. Репетиционный период.

1. *Индивидуальные репетиции.*

Практика. Работа над художественными образами.

Вживание в образ, мастер – класс

2. *Групповые репетиции.*

Практика. Работа над художественными образами.

Исполнение ролей, владение речью, телом, мастер – класс

3. *Игровое занятие «Театральный калейдоскоп».*

Практика. Вживание в образ. Исполнение ролей, владение речью, телом.

Игра, мастер – класс

Раздел 16. Работа с оформлением спектакля.

1. *Оформление спектакля.*

Теория. Просмотр видеоролика.

Беседа, обсуждение.

2. *Подготовка декораций, подбор бутафории и реквизита.*

Практика. Подготовка декораций, подбор бутафории и реквизита

Творческие задания, мастер – класс

3. Подготовка сценических костюмов.

Практика. Подготовка сценических костюмов.

Творческие задания, мастер – класс

4. Разработка партитуры музыкального, шумового оформления спектакля.

Практика. Разработка партитуры музыкального, шумового оформления спектакля.

Творческие задания, мастер – класс

5. Разработка светового оформления спектакля.

Практика. Разработка светового оформления спектакля.

Творческие задания.

Раздел 17. Подготовка к премьере. Выступления.

1. Приглашения на премьеру.

Практика. Создание и оформление приглашений.

Беседа, мастер – класс

2. Афиша. Анонс.

Практика. Создание афиш.

Конкурс.

3. Генеральная репетиция.

Практика. Отработка навыков ораторского мастерства.

Исполнение ролей, владение речью, телом, мастер – класс

4. Премьера.

Практика. Отработка навыков ораторского мастерства.

Показ спектакля, мастер – класс

5. Выступления.

Практика. Отработка навыков ораторского мастерства.

Показ спектакля.

6. Гастрольная деятельность.

Практика. Отработка навыков ораторского мастерства.

Показ спектакля.

Раздел 18. Исследовательская работа

1. Анализ выступления.

Практика. Просмотр фрагментов готовых выступлений.

Обсуждение спектакля.

2. Исследовательская работа о театре.

Теория. Индивидуальная работа с учащимися над разработкой, написанием и оформлением исследовательских работ о театре.

Опрос

Практика. Индивидуальная работа с учащимися над разработкой, написанием и оформлением исследовательских работ о театре.

Проектная работа.

3. Поиск и анализ материалов исследования.

Практика. Оформление исследовательской работы.

Проектная работа.

4. Защита исследовательских работ.

Практика. Отработка навыков ораторского мастерства.

Творческая работа.

4. Календарный учебный график

Год обучения	Количество во учебных недель	Количество во учебных дней	Количество каникулярных недель	Даты начала	Даты окончания
2023 -2025	34	68	3	10.01.2023г.	21.05.2025

Календарный учебный график

Цель: выявление и развитие общих исполнительских способностей обучающихся, формирование интереса к актерскому творчеству.

Задачи:

Обучающие:

Познакомить с историей зарождения театрального искусства.

Помочь в овладении теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками в области театральной деятельности.

Воспитательные:

Приобщить к духовным и культурным ценностям мировой культуры, к искусству.

Воспитать эстетический вкус.

Сформировать у обучающихся нравственное отношение к окружающему миру, нравственные качества личности.

Сформировать адекватную оценку окружающих, самооценку, уверенность в себе.

Развивающие:

Развить познавательные процессы: внимание, воображение, память, образное и логическое мышление.

Развить речевые характеристики голоса: правильное дыхание, артикуляцию, силу голоса; мышечную свободу; фантазию, пластику.

Развить творческие и организаторские способности.

Активизировать познавательные интересы, самостоятельность мышления.

№	Месяц	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1 – 38 часов						
1	сентябрь	<i>теория</i>	1	Вводное занятие. Беседа «Что мы знаем о театре»	классный кабинет	Анкетирование, тестирование
2	сентябрь	<i>теория</i>	1	«Эти разные игры»	классный кабинет	Игра, наблюдение
3	сентябрь	<i>практика</i>	1	Игра – озвучка фрагмента фильма	классный кабинет	Игра, наблюдение
4	сентябрь	<i>практика</i>	1	Дуэтные диалоги	классный кабинет	Опрос наблюдение
5	сентябрь	практика	1	Этюд как прием развития актерского мастерства	классный кабинет	наблюдение
6	сентябрь	практика	1	Действие в условиях вымысла.	классный кабинет	наблюдение
7	сентябрь	теория	1	«Что значит красиво говорить?» «Давайте говорить друг другу комплименты»	классный кабинет	Опрос наблюдение
8	сентябрь	практика	1	Динамика и темп речи	классный кабинет	Опрос наблюдение,

						практическая работа
9	октябрь	практика	1	Взрывные звуки (П - Б). Упражнения. Свистящие и шипящие (С-З и Ш-Ж). Упражнения.	классный кабинет	Наблюдение, мастер – класс
10	октябрь	практика	1	Свободное звучание, посыл и полетность голоса (былины)	классный кабинет	Наблюдение мастер – класс
11	октябрь	теория	1	Сочетание словесного действия с физическим	классный кабинет	Опрос
12	октябрь	практика	1	Монологи. Диалоги.	классный кабинет	Импровизации, мастер – класс
13	октябрь	практика	1	Парные и групповые этюды - импровизации	классный кабинет	Этюды, анализ этюдов, мастер – класс
14	октябрь	теория	1	Сценическое движение – средство выразительности	классный кабинет	Опрос
15	октябрь	практика	1	Пластическое решение художественных образов	классный кабинет	Импровизации, творческие задания
16	октябрь	практика	1	Пластические этюды	классный кабинет	Этюды, импровизации
17	октябрь	практика	1	Преодоление мышечных зажимов	классный кабинет	Тренинг, наблюдение
18	октябрь	практика	1	Сюжетная линия театрального действия	Классный кабинет	Выразительное чтение. Анализ сюжета
19	ноябрь	практика	1	Работа над сценическими образами	Классный кабинет	Творческие задания, мастер – класс
20	ноябрь	практика	1	Классификация средств выразительности для достижения художественного образа	Классный кабинет	Опрос
21	ноябрь	практика	1	Театральный конкурс «Мисс-	Актный зал	Конкурс, наблюдения,

				театр»		анализ выступлений
22	ноябрь	теория	1	О призвании актера	Классный кабинет	Опрос
23	ноябрь	практика	1	Зачем нужно ходить в театр?	Классный кабинет	импровизации
24	ноябрь	теория	1	Театральные профессии	Классный кабинет	Опрос
25	ноябрь	практика	1	Актер. Режиссер.	Классный кабинет	Творческие задания, ролевая игра
26	ноябрь	практика	1	Театральный художник. Сценарист.	Классный кабинет	Творческие задания, игра
27	декабрь	теория	1	Образность сценической речи	Классный кабинет	Опрос
28	декабрь	практика	1	Жесты помогают общаться	Классный кабинет	Тренинг, наблюдение мастер – класс
29	декабрь	практика	1	Слышать – слушать - понимать	Классный кабинет	Ролевая игра
30	декабрь	практика	1	Голос – одежда нашей речи	Классный кабинет	Импровизации, этюды мастер – класс
31	декабрь	теория	1	Развитие артистической техники на примере этюдов	Классный кабинет	Опрос
32	декабрь	практика	1	Этюды и импровизация	Классный кабинет	Этюды и импровизация, мастер – класс
33	декабрь	практика	1	Этюды на заданные темы	Классный кабинет	Этюды, мастер – класс
34	декабрь	практика	1	Фантазийные этюды	Классный кабинет	Этюды, мастер – класс
35	январь	теория	1	Специальные актерские приемы	Классный кабинет	Опрос
36	январь	практика	1	Тренинги на развитие восприятия, наблюдательности, внутренней собранности, внимания	Классный кабинет	Тренинг
37	январь	практика	1	Развитие артистической смелости, непосредственность	Классный кабинет	Творческие задания мастер – класс

				и. Память на ощущения.		
38	январь	практика	1	Образное решение роли	Классный кабинет	Творческие задания
39	январь	теория	1	Костюм как средство характеристики образа	Классный кабинет	Опрос
40	январь	практика	1	Создание эскиза театрального костюма своего персонажа	Классный кабинет	Выставка эскизов мастер – класс
41	февраль	практика	1	Грим и сценический образ. Характерные гримы.	Классный кабинет	Видеоряд характерных гримов
42	февраль	практика	1	Придумываем и рисуем маски	Классный кабинет	Конкур мастер – класс
43	февраль	теория	1	Застольный период над спектаклем. Образные решения.	Классный кабинет	Беседа, Опрос анализ произведения
44	февраль	практика	1	Распределение ролей	Классный кабинет	Исполнение чтецкого репертуара, анализ произведения, мастер – класс
45	февраль	практика	1	Конфликт и сюжетная линия спектакля	Классный кабинет	Исполнение чтецкого репертуара, анализ произведения, мастер – класс
46 47 48	февраль	практика	3	Индивидуальные репетиции	Актный зал	Вживание в образ мастер – класс
49 50 51	март	практика	3	Групповые репетиции	Актный зал	Вживание в образ, мастер – класс
52 53	март	теория практика	2	Работа над художественными образами	Классный кабинет	Исполнение ролей, владение речью,

						телом, мастер – класс
54	март	теория	1	Прогонные репетиции. Замечания.	Классный кабинет	Исполнение ролей, владение речью, телом мастер – класс
55 56	март	практика	2	Игровое занятие «Театральный калейдоскоп»	Актальный зал	игра
57	апрель	теория	1	Оформление спектакля	Классный кабинет	Беседа, обсуждение
58	апрель	практика	1	Подготовка декораций, подбор бутафории и реквизита	Классный кабинет	Творческие задания
59	апрель	практика	1	Подготовка сценических костюмов	Классный кабинет	Творческие задания, мастер – класс
60	апрель	практика	1	Разработка партитуры музыкального и шумового оформления	Классный кабинет	Творческие задания
61	апрель	практика	1	Разработка светового оформления спектакля	Классный кабинет	Творческие задания
62	апрель	практика	1	Приглашение на премьеру	Классный кабинет	Беседа мастер – класс
63	апрель	практика	1	Афиша. Анонс.	Классный кабинет	конкурс
64 65	апрель	практика	2	Генеральная репетиция	Актальный зал	Исполнение ролей, владение речью, телом, мастер – класс
66	апрель	практика	1	Премьера	Актальный зал	Показ спектакля мастер – класс
67	май	практика	1	Выступления	Актальный зал	Показ спектакля мастер – класс

68 69	май	практика	2	Гастрольная деятельность	По району	Показ спектакля
70	май	практика	1	Анализ выступления	Классный кабинет	Обсуждение спектакля
71	май	теория	1	Исследовательская работа о театре	Классный кабинет	Опрос
72	май	практика	1	Индивидуальная работа с обучающимися над разработкой, написанием и оформлением исследовательских работ о театре	Классный кабинет	Проектная работа
73 74	май	практика	2	Защита исследовательских работ	Классный кабинет	Творческая работа, защита, навыки ораторского мастерства

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- Историю возникновения театрального искусства.
- Театральные термины: «Афиша», «Анонс», «Премьера», «Сцена», «Актер», «Режиссер», «Сценарист».
- Профессиональную терминологию: «действие», «предлагаемые обстоятельства», «событие», «этюда», «вес», «оценка», «пристройка».
- Правила зрительского этикета.

Обучающиеся будут уметь:

- Владеть навыками работы над голосом (речевой тренинг).
- Сосредотачиваться на выполнении индивидуального задания.
- Действовать по принципу «Я в предлагаемых обстоятельствах».
- Видеть возможность разного поведения в одних и тех же предлагаемых обстоятельствах.
- Видеть в особенностях бессловесных элементов действий проявления определенной индивидуальности человека.
- Определять замысел, сценическую задачу этюда.
- Показать индивидуальный этюд на предложенную тему.
- Анализировать свою работу на сценической площадке и работу своих товарищей.
- Коллективно выполнять задания.

Учебный план (2-й год обучения)

Цель: углубленное изучение и овладение актерским мастерством с ориентацией на исполнительскую деятельность.

Задачи:

Обучающие:

Познакомить с историей театрального искусства 18-19 веков.

Помочь в овладении теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками в области театральной деятельности.

Воспитательные:

Приобщить к духовным и культурным ценностям мировой культуры, к искусству.

Воспитать эстетический вкус.

Сформировать у обучающихся нравственное отношение к окружающему миру, нравственные качества личности.

Сформировать адекватную оценку окружающих, самооценку, уверенность в себе.

Развивающие:

Развить познавательные процессы: внимание, воображение, память, образное и логическое мышление.

Развить речевые характеристики голоса: правильное дыхание, артикуляцию, силу голоса; мышечную свободу; фантазию, пластику.

Развить творческие и организаторские способности.

Активизировать познавательные интересы, самостоятельность мышления.

№ п.п	Название раздела, темы	Кол - во часов			Форма аттестации/ контроля
		Тео рия	Прак тика	Всего	
Модуль 1 – 33 часа					
1. Вводное занятие – 2 часа					
1	Знакомство с планом работы. Правила техники безопасности во время занятий, репетиций, во время выступлений.	1		1	Беседа
2	Анкета «Ваши предложения »		1	1	анкетирование
1. История театра. Театр как вид искусства – 7 часов					
3	Страницы истории театра: театр Древнего Востока	1		1	разыгрывание мистерии
4	Страницы истории театра: театр Древней Греции	1	1	2	Опрос, самостоятельные импровизации.
5	Развитие представлений о видах театрального искусства: музыкальный театр	1	1	2	Творческая лаборатория.
6	Театр в ряду других искусств. Общее и особенное.	1	1	2	Практическая работа
2. Актерская грамота – 8 часов					

7	Средства актёрского искусства.	1	1	2	анализ практической деятельности, мастер – класс
8	Актер и его роли	1	3	4	анализ работы своей и товарищей, мастер – класс
9	Бессловесные и словесные действия (повторение).	1	1	2	Анализ работы своей и товарищей.
3. Художественное чтение – 7 часов					
10	Художественное чтение как вид исполнительского искусства.	1	2	3	Исполнение текста, демонстрирующего владение «лепкой» фразы мастер – класс
11	Разнообразие художественных приемов литературы.	1	1	2	исполнение каждым обучающимся работ из своего чтецкого репертуара, мастер – класс
12	Словесные воздействия.	1	1	2	исполнение каждым обучающимся работ из своего чтецкого репертуара, мастер – класс
5.Сценическое движение – 9 часов					
13	Основы акробатики.	1	3	4	Постановка этюдов, мастер – класс
14	Обучение танцу и искусству танцевальной импровизации.	1	4	5	Составление и разучивание танцевальной композиции с выученными элементами, мастер – класс
Модуль 2 – 41 час					
6.Работа над пьесой – 18 часов					
15	Пьеса – основа спектакля	1	2	3	Анализ пьесы мастер – класс
16	Текст-основа постановки.	1	3	4	Составление монолога и диалога, мастер – класс Составление таблицы «История про..., который...».
17	Театральный грим. Костюм.	1	3	4	Создание эскизов грима, мастер – класс
18	Театральный костюм.	1	3	4	Создание словесных эскизов костюма, мастер – класс Рефераты на тему: «Эпохи в зеркале моды».
19	Репетиционный период.		3	3	Генеральная репетиция. Обсуждение премьерного спектакля
7. Мероприятия и психологические практикумы-11 часов					
20	Знакомство с методикой проведения и организации досуговых мероприятий	1		1	Опрос

21	Разработка сценариев		2	2	Совместное обсуждение и оценка сделанного, мастер – класс
22	Участие в подготовке досуговых мероприятий внутри учреждения. Выявление ошибок.	1	4	5	Совместное обсуждение и оценка сделанного.
23	Оформление уголка «В мире театра».	1	2	3	Совместное обсуждение и оценка сделанного.
8.Экскурсии -7 часов					
24	Знакомство с экспозициями краеведческих музеев		2	2	творческий отчёт, видеоэкскурсия
25	Посещение храма села.		2	2	творческий отчёт
26	Экскурсии в природу		1	1	творческий отчёт
27	Составление творческих отчётов о проведенных экскурсиях.		2	2	творческий отчёт, оформление презентаций
9. Итоговое занятие – 5 часов					
28	Викторина по разделам программы обучения за год.	1		1	Викторина.
29	Упражнения на коллективную согласованность, этюды на оправдание заданных словесных действий.		2	2	Наблюдение, творческие задания, мастер – класс
30	Чтецкие работы по курсу «Художественное слово».		2	2	Самоанализ деятельности.
	ИТОГО:	21	53	74	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2-й год обучения)

Раздел 1. Вводное занятие. – 2 часа

1. Знакомство с планом работы

Теория. Обсуждение плана работы, внесение новых предложений и идей.

Беседа.

2. Анкета «Ваши предложения»

Практика. Участие детей в мероприятии «День открытых дверей».

Анкетирование.

Раздел 2. История театра. Театр как вид искусства - 7 часов

1. Страницы истории театра: театр Древнего Востока

Теория. Культура и искусство Древнего Востока. Мистерии - праздники в храмах Древнего Востока.

Разыгрывание мистерии.

2. Страницы истории театра: театр Древней Греции

Теория. Общий подъем культуры и искусства в Древней Греции. Общественно-воспитательная роль театра. Особенности древнегреческого театра: сочетание музыки и пластики, слова – активное средство воздействия на зрителя. Костюм и маска – элементы обобщенной характеристики персонажей. Трагедия и комедия – основные жанры древнегреческой драматургии. Опрос

Практика. Комментирование чтение отрывков из «Прометея прикованного» Эсхила. Чтение книги А.Говорова «Алкамен – театральный мальчик». Знакомство по иллюстрациям и

фотографиям с устройством зрительного зала и оформлением сценической площадки древнегреческого театра. Заочная экскурсия по современному театральному зданию.

Самостоятельные импровизации.

3. Развитие представлений о видах театрального искусства: музыкальный театр.

Теория. Опера, балет, оперетта, мюзикл. Общее и специфическое в каждом жанре. Работа композитора. Либретто. Значение сценографии. Хореография. Творческая лаборатория.

Практика. Просмотр спектакля (телеспектакля) музыкального театра. Прослушивание отрывка из мюзикла «Юнона и Авось». Творческие работы.

4. Театр в ряду других искусств. Общее и особенное.

Теория. Театр и литература. Театр и кино – «друзья и соперники». Изобразительное искусство и театр. Театр и музыка. Взаимосвязь театра с другими видами искусства. Творческие задания.

Практика. Просмотр театральных постановок драматического театра им.Щепкина. Закрепление представлений и зрительского опыта обучающихся в рассказах, сочинениях, рисунках. Практическая работа по составлению произведений различных видов искусства (воплощение одного сюжета художественными средствами разных искусств). Упражнения «Вихрь», «Выбор» (литературный этюд).

Раздел 3. Актерская грамота - 8 часов

1. Средства актёрского искусства.

Теория: Значение и способы превращения своей логики действия в логику действий персонажа. Разные логики поведения одного и того же действующего лица в избранном отрывке. Первоначальное представление о средствах актерского искусства, помогающих преодолеть статичность исполнения (или «купание в чувствах» по К.С. Станиславскому).

Беседы, игровые формы.

Практика: Просмотр и прослушивание музыки и видеоклипов. Работа над одной ролью (одним отрывком) всех обучающихся. Коллективные показы одного и того же отрывка в разных составах. Определение различий в характере действия или «Большое зеркало». Упражнения на коллективную согласованность действий (одновременно, друг за другом, вовремя). Воспитывающие ситуации «Что будет, если я буду играть один..». Превращения заданного предмета с помощью действий во что-то другое (индивидуально, с помощниками).

Анализ практической деятельности.

2. Актер и его роли.

Теория: Параллельная отделочная работа над несколькими ролями каждого обучающегося как средство активизации овладения техникой действий. Анализ работы.

Практика: упражнения на коллективную согласованность действий (одновременно, друг за другом, вовремя); воспитывающие ситуации «Что будет, если я буду играть один..»; превращения заданного предмета с помощью действий во что-то другое (индивидуально, с помощниками). Тренинги на внимание: «Поймать хлопок», «Невидимая нить», «Много ниточек, или Большое зеркало». Выполнение этюдов, упражнений- тренингов. Упражнение: «Я сегодня – это ...» Анализ работы своей и товарищей.

3. Бессловесные и словесные действия (повторение).

Теория: Этюдное оправдание заданной цепочки словесных действий. Зарождение представления о действенном характере замысла этюда (парного).

Анализ работы своей и товарищей.

Практика. Этюды на пословицы, крылатые выражения, поговорки, сюжетные стихи, картины – одиночные, парные, групповые, без слов и с минимальным использованием текста.

Анализ работы своей и товарищей, мастер – класс

Раздел 4. Художественное чтение – 7 часов

1. Художественное чтение как вид исполнительского искусства.

Теория: Чтение произведения вслух как последний этап освоения текста. Словесные воздействия в живой речи и использование их в чтецкой работе.

Исполнение текста, демонстрирующего владение «лепкой» фразы.

Практика. Отработка навыка правильного дыхания при чтении и сознательного управления речеголосовым аппаратом (диапазоном голоса, его силой и подвижностью). Упражнения на рождение звука: «Бамбук», «Корни», «Тряпичная кукла», Резиновая кукла», «Фонарь»,

Антенна», «Разноцветный фонтан». Основы сценической «лепки» фразы (логика речи). Понятие о фразе. Естественное построение фразы.

Исполнение текста, демонстрирующего владение «лепкой» фразы, мастер – класс

2. Разнообразие художественных приемов литературы.

Теория: Возможность звучащим голосом «рисовать» ту или иную картину. Связь рисуемой картины с жанром литературного произведения. Особенности исполнения лирики.

Исполнение каждым обучающимся работ из своего чтецкого репертуара.

Практика: самостоятельная подготовка произведения к исполнению (на материале русской прозы и поэзии).

Исполнение каждым обучающимся работ из своего чтецкого репертуара, мастер – класс

3. Словесные воздействия.

Теория: Их классификация. Текст и подтекст литературного произведения. Возможность звучащим голосом рисовать ту или иную картину. Связь рисуемой картины с жанром литературного произведения. Исполнение каждым воспитанником работ из своего чтецкого репертуара.

Практика: Упражнения на «распро-ультра-натуральное действие»: превращение заданного предмета с помощью действий во что-то другое (индивидуально, с помощником). Работа над художественным произведением. Подготовка чтецкого репертуара.

Исполнение каждым воспитанником работ из своего чтецкого репертуара, мастер – класс

Раздел 5. Сценическое движение – 9 часов

1. Основы акробатики.

Теория: Основы акробатики, работа с равновесием, работа с предметами. Техника безопасности. Постановка этюдов.

Практика: Продолжение работы над разминкой плечевого пояса: «Ветряная мельница», «Миксер», «Пружина», «Кошка лезет на забор». Тренинг «Тележка», «Собачка», «Гусиный шаг», «Прыжок на месте». Сценические падения : падения вперед согнувшись, падение назад на спину. Постановка этюдов, мастер – класс

2. Обучение танцу и искусству танцевальной импровизации.

Теория: Контрастная музыка: быстрая, медленная, веселая грустная. Сюжеты некоторых танцев. Особенности их движений. Элементы современного танца. Обучение танцу и искусству танцевальной импровизации.

Составление и разучивание танцевальной композиции с выученными элементами.

Практика: Учебно-тренировочная работа: универсальная разминка, тренировка суставно-мышечного аппарата, разучивание основных движений под музыку. Упражнения на вокально-двигательную координацию. Элементы разных по стилю танцевальных форм.

Позиции рук, позиции ног. Разучивание разминки плечевого пояса: «Ветряная мельница», «Миксер», «Пружина», «Кошка лезет на забор». Основные элементы бального танца «Венский вальс»: вальс – простая перемена (левый квадрат, правый квадрат), левый и правый поворот, фигура перемена направлений (правая и левая). Кружева. Волчок. Приблизительная схема танца на 8 тактов.

Составление и разучивание танцевальной композиции с выученными элементами, мастер – класс

Раздел 6. Работа над пьесой – 18 часов

1. Пьеса – основа спектакля

Теория: Особенности композиционного построения пьесы: ее экспозиция, завязка, кульминация и развязка. Время в пьесе. Персонажи- действующие лица спектакля.

Анализ пьесы.

Практика: работа над выбранной пьесой, осмысление сюжета, выделение основных событий, являющихся поворотными моментами в развитии действия. Определение главной темы пьесы и идеи автора, раскрывающиеся через основной конфликт. Определение жанра спектакля. Чтение и обсуждение пьесы, ее темы, идеи. Общий разговор о замысле спектакля.

Анализ пьесы.

2. Текст-основа постановки.

Теория: Повествовательный и драматический текст. Речевая характеристика персонажа. Речевое и внеречевое поведение. Монолог и диалог.

Составление монолога и диалога.

Практика: работа по карточкам «от прозы к драматическому диалогу», «Сфера диалога и сфера игры», «Кто это сказал?», «Создание речевых характеристик персонажей через анализ текста», , выразительное чтение по ролям, расстановка ударение в тексте, упражнения на коллективную согласованность действий, отработка логического соединения текста и движения. Основная этюдно-постановочная работа по ролям, мастер – класс

Составление таблицы «История про..., который...».

3. Театральный грим. Костюм.

Теория: Отражение сценического образа при помощи грима. Грим как один из способов достижения выразительности: обычный, эстрадный, характерный, абстрактный. Способы накладывания грима. Создание эскизов грима.

Практика: Приемы накладывания грима. Создание эскизов грима для героев выбранной пьесы. Накладывание грима обучающимися друг другу.

Создание эскизов более сложного грима, мастер – класс

4. Театральный костюм.

Теория: Костюм – один из основных элементов, влияющих на представление об образе и характере. Костюм «конкретизированный» и «универсальный». Цвет, фактура.

Создание словесных эскизов костюма.

Практика: создание эскизов костюмов для выбранной пьесы.

Рефераты на тему: «Эпохи в зеркале моды».

5. Репетиционный период.

Практика: Соединение сцен, эпизодов; репетиции в декорациях, с реквизитом и бутафорией, репетиции в костюмах, репетиции с музыкальным и световым оформлением, сводные репетиции, репетиции с объединением всех выразительных средств. Генеральная репетиция. Премьера (первый показ спектакля на зрителя). Обсуждение премьерного спектакля (участвуют все актеры, все службы).

Раздел 7. Мероприятия и психологические практикумы- 11 часов

1. Знакомство с методикой проведения и организации досуговых мероприятий

Теория. Знакомство с методикой проведения и организации досуговых мероприятий
Совместное обсуждение и оценка сделанного.

2. Разработка сценариев.

Практика. Участие в подготовке досуговых мероприятий внутри учреждения. Выявление ошибок. Оформление уголка «В мире театра».

Совместное обсуждение и оценка сделанного.

Раздел 8. Экскурсии – 7 часов.

1. Знакомство с экспозициями краеведческих музеев.

Практика. Знакомство с экспозициями краеведческих музеев близлежащих сел.

Творческий отчет, видеоэкскурсия

2. Посещение мечети села.

Практика. Посещение мечети села и ближайших поселков.

Творческий отчет, видеоэкскурсия

3. Экскурсии в природу.

Практика. Экскурсии в природу, проведение инструктажа по ПДД.

Составление творческих отчетов о проведенных экскурсиях. Оформление презентаций.

Раздел 9. Итоговое занятие – 5 часа

1. Викторина по разделам программы обучения за год.

Теория. Повторение. Разгадывание ребусов, загадок. Викторина по разделам программы.
Викторина.

2. Упражнения на коллективную согласованность. Этюды на оправдание заданных словесных действий.

Практика. Постановка этюдов на оправдание заданных словесных действий.

Наблюдение, творческие задания, мастер – класс

3. Чтецкие работы по курсу «Художественное слово».

Практика. Обсуждение задач режиссерского плана. Действенный анализ, первое и главное событие. Завершающие определения.

Самоанализ деятельности.

Календарный учебный график(2- й год обучения).

Цель: углубленное изучение и овладение актерским мастерством с ориентацией на исполнительскую деятельность.

Задачи:

Обучающие:

Познакомить с историей театрального искусства 18-19 веков.

Помочь в овладении теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками в области театральной деятельности.

Воспитательные:

Приобщить к духовным и культурным ценностям мировой культуры, к искусству.

Воспитать эстетический вкус.

Сформировать у обучающихся нравственное отношение к окружающему миру, нравственные качества личности.

Сформировать адекватную оценку окружающих, самооценку, уверенность в себе.

Развивающие:

Развить познавательные процессы: внимание, воображение, память, образное и логическое мышление.

Развить речевые характеристики голоса: правильное дыхание, артикуляцию, силу голоса; мышечную свободу; фантазию, пластику.

Развить творческие и организаторские способности.

Активизировать познавательные интересы, самостоятельность мышления.

№	Месяц	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	теория	1	Знакомство с планом работы.	классный кабинет	Беседа
2	сентябрь	практика	1	Анкета «Ваши предложения»	классный кабинет	анкетирование
3	сентябрь	теория	1	Страницы истории театра: театр Древнего Востока	классный кабинет	разыгрывание мистерии
4-5	сентябрь	теория практика	2	Страницы истории театра: театр Древней Греции	классный кабинет	Опрос самостоятельные импровизации.
6-7	сентябрь	теория практика	2	Развитие представлений о видах театрального искусства: музыкальный театр	классный кабинет	Творческая лаборатория.
8-9	сентябрь	теория практика	2	Театр в ряду других искусств. Общее и особенное.	классный кабинет	Практическая работа

10-11	октябрь	теория практика	2	Средства актёрского искусства.	классный кабинет	анализ практической деятельности
12-15	октябрь	теория практика	4	Актер и его роли	актовый зал	анализ работы своей и товарищей
16-17	октябрь	теория практика	2	Бессловесные и словесные действия (повторение).	классный кабинет	анализ работы своей и товарищей
18-20	октябрь ноябрь	теория практика	3	Художественное чтение как вид исполнительского искусства.	читальный зал	Исполнение текста, демонстрирующего владение «лепкой» фразы, мастер – класс
21-22	ноябрь	теория практика	2	Разнообразие художественных приемов литературы.	классный кабинет	исполнение каждым обучающимся работ из своего чтецкого репертуара, мастер – класс
23-24	ноябрь	теория практика	2	Словесные воздействия.	классный кабинет	исполнение каждым обучающимся работ из своего чтецкого репертуара, мастер – класс
25-28	ноябрь декабрь	теория практика	4	Основы акробатики	Актовый зал	Постановка этюдов мастер – класс
29-33	декабрь	теория практика	5	Обучение танцу и искусству танцевальной импровизации.	Актовый зал	Составление и разучивание танцевальной композиции с выученными элементами, мастер – класс
34-36	декабрь январь	теория практика	3	Пьеса – основа спектакля	классный кабинет	Анализ пьесы
37-40	январь	теория практика	4	Текст-основа постановки.	классный кабинет	Составление монолога и диалога, мастер – класс Составление таблицы «История про..., который...».
41-44	февраль	теория практика	4	Театральный грим. Костюм.	классный кабинет	Создание эскизов грима мастер – класс

45-48	февраль	теория практика	4	Театральный костюм.	классный кабинет	Создание словесных эскизов костюма, мастер – класс Рефераты на тему: «Эпохи в зеркале моды».
49-51	март	практика	3	Репетиционный период.	Актный зал	Генеральная репетиция. Обсуждение премьерного спектакля
52	март	теория	1	Знакомство с методикой проведения и организации досуговых мероприятий	Классный кабинет	Опрос
53-54	март	практика	2	Разработка сценариев	Классный кабинет	Совместное обсуждение и оценка сделанного.
55-59	март апрель	теория практика	5	Участие в подготовке досуговых мероприятий внутри учреждения. Выявление ошибок	Классный кабинет	Совместное обсуждение и оценка сделанного.
60-62	апрель	теория практика	3	Оформление уголка «В мире театра».	Классный кабинет	Совместное обсуждение и оценка сделанного.
63-64	апрель	практика	2	Знакомство с экспозициями краеведческих музеев	краеведческий музей	творческий отчёт, видеоэкскурсия
65-66	апрель	практика	2	Посещение мечети села.	Мечеть	творческий отчёт,
67	май	практика	1	Экскурсии в природу	Лес	творческий отчёт,
68-69	май	практика	2	Составление творческих отчётов о проведенных экскурсиях.	Классный кабинет	творческий отчёт, оформление презентаций
70	май	теория	1	Викторина по разделам программы обучения за год.	Классный кабинет	викторина
71-72	май	практика	2	Упражнения на коллективную согласованность,	Классный кабинет	Наблюдение творческие задания мастер –

				этюды на оправдание заданных словесных действий.		класс
73-74	май	практика	2	Чтецкие работы по курсу «Художественное слово».	Актовый зал	Самоанализ деятельности, мастер – класс

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- Виды театрального искусства, устройство театра.
- Театральную терминологию «действие», «предлагаемые обстоятельства», «событие», «конфликт», «мизансцена», «образ», «темпоритм», «простые словесные действия», «задача персонажа», «замысел отрывка, роли», «образ как логика действий».

Обучающиеся будут уметь:

- Поддерживать свое дыхание и голос в рабочей форме самостоятельно.
- Выполнять словесное действие, заданное педагогом на знакомом литературном материале.
- Выполнять индивидуальные задания.
- Передать пластическую форму живой природы, предмета через пластику собственного тела.
- Использовать необходимые актерские навыки: свободно взаимодействовать с партнером, действовать в предлагаемых обстоятельствах, импровизировать, сосредотачивать внимание, «включать» эмоциональную память.
- Оправдывать установленные мизансцены.
- Точно соблюдать авторский текст.
- Анализировать работу свою и товарищей с точки зрения реализации замысла.

Учебный план (3-й год обучения).

Цель: закрепление и развитие стремления к творческой деятельности, полная самостоятельность в работе, педагог выступает в качестве помощника и консультанта.

Задачи:

Обучающие:

Познакомить с историей театрального искусства 19-21 веков.

Помочь в овладении теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками в области театральной деятельности.

Воспитательные:

Приобщить к духовным и культурным ценностям мировой культуры, к искусству.

Воспитать эстетический вкус.

Сформировать у обучающихся нравственное отношение к окружающему миру, нравственные качества личности.

Сформировать адекватную оценку окружающих, самооценку, уверенность в себе.

Развивающие:

Развить познавательные процессы: внимание, воображение, память, образное и логическое мышление.

Развить речевые характеристики голоса: правильное дыхание, артикуляцию, силу голоса; мышечную свободу; фантазию, пластику.

Развить творческие и организаторские способности.

Активизировать познавательные интересы, самостоятельность мышления.

№ п.п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	практика	всего	
Модуль 1 - 34 часа					
1	Вводное занятие – 2 часа				
1-2	«Разрешите представиться» Правила техники безопасности во время занятий, репетиций, во время выступлений.	1	1	2	Анкетирование, беседа.
2.	История театра. Театр как вид искусства – 14 часов				
3-5	Страницы истории театра: средневековый площадной театр.	1	2	3	Разыгрывание мистерии.
6-9	Страницы истории театра: Театры, где играют дети.	1	3	4	Опрос
10-13	Гении русской сцены.	1	3	4	Создание папки-накопителя «Гении русской сцены».
14-16	Великие русские драматурги	1	2	3	Создание папки-накопителя «Гении русской сцены».
3.	Актерская грамота -10 часов				
17-20	Средства актёрского искусства.	1	3	4	Анализ практической деятельности
21-23	Актер и его роли.	1	2	3	Анализ работы своей и товарищей, мастер – класс
24-26	Импровизация.	1	2	3	Анализ работы своей и товарищей, мастер – класс
4.	Художественное чтение -8 часов				
27-30	Индивидуальные формы выступления	1	3	4	Исполнение текста, демонстрирующего владение «лепкой» фразы, мастер – класс
31-34	Разнообразие художественных приемов литературы.	1	3	4	Капустник ко Дню театра.
Модуль 2 – 40 часов					

5.	Сценическое движение – 10 часов				
35-39	Основы акробатики	1	4	5	Наблюдения, этюды, мастер – класс
40-44	Обучение танцу и искусству танцевальной импровизации.	1	4	5	Составление и разучивание танцевальной композиции с выученными элементами, мастер – класс
6.	Работа над пьесой – 17 часов				
45-47	Пьеса – основа спектакля	1	2	3	Анализ пьесы
48-50	Текст-основа постановки.	1	2	3	Составление таблицы «История про..., который...».
51-56	Театральный грим. Костюм.	1	5	6	Создание эскизов грима определенного героя, мастер – класс
57-61	Репетиционный период.		5	5	Премьера. Обсуждение премьерного спектакля.
7.	Мероприятия и психологические практикумы – 4 часа				
62-65	Проведения и организации досуговых мероприятий.		4	4	Совместное обсуждение и оценка сделанного
8.	Экскурсии – 8 часов				
66	Краеведческие музеи мира.		1	1	Беседа, обсуждение.
67	Экскурсия в районную мечеть.		1	1	Подготовка презентаций.
68	Экскурсия в драмтеатр города Грозного.		1	1	фотоколлаж
69	Экскурсия в детский театр.		1	1	фотоколлаж
70	Экскурсия в театр кукол.		1	1	фотоколлаж
71	Экскурсия в театр пантомимы		1	1	фотоколлаж
72-73	Экскурсия в театр пальчиковых кукол.		2	2	Оформление стенда «Театр и мы»
9.	Итоговое занятие – 1 час				
74	Праздник «МЫ – будущие звезды		1	1	Подведение итогов,

	театра»				награждение.
	ИТОГО:	15	59	74	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (3-й год обучения)

Раздел 1. Вводное занятие. – 2 часа

1. «Разрешите представиться».

Теория: Цели и задачи обучения. Учебный план. Перспектива творческого роста.

Практика: Показ литературно-музыкальной композиции для обучающихся 1-го года обучения..

Анкетирование, беседа.

Раздел 2. История театра. Театр как вид искусства - 14 часов

3. Страницы истории театра: средневековый площадной театр.

Теория: Актер средневекового театра, его религиозный смысл. Символика и условность оформления средневекового спектакля. Связь театра со средневековой литературой и изобразительным искусством. Трансформации традиций средневекового театра в современных театрализованных празднествах (карнавалах, маскарадах, шествиях).

Практика: Знакомство с искусством средневековой Европы по иллюстрациям и слайдам, по описаниям театральных представлений. Разыгрывание сценок, импровизации в духе средневековых театральных жанров. Подготовка этюдов «Средневековый театр». Просмотр видеофильмов с карнавалами, маскарадами.

Разыгрывание мистерии.

4. Страницы истории театра: Театры, где играют дети.

Теория: Судьба школьного театра в России. Первый русский просветитель – Симеон Полоцкий. «Потешная палата», «Комедиальная хранина». Школьный театр Славяно-греко-латинской академии. Детское театральное движение 80-х гг. XX в. Современные школьные театры.

Практика: Знакомство по иллюстрациям и фотографиям с устройством зрительного зала и оформлением сценической площадки русских театров. Заочная экскурсия по современным театрам.

Опрос

5. Гении русской сцены.

Теория: Знакомство с жизнью и творчеством М.Щепкина, П.Мочалова, В.Каратыгина.

Практика: самостоятельная подготовка обучающимися рефератов на тему.

Создание папки-накопителя «Гении русской сцены».

6. Великие русские драматурги.

Теория: Знакомство с жизнью и творчеством драматургов.

Практика: самостоятельная подготовка обучающимися рефератов на тему.

Создание папки-накопителя «Гении русской сцены».

Раздел 3. Актерская грамота - 10 часов

7. Средства актёрского искусства.

Теория: Проявление индивидуальности человека в особенностях общения. Расширение сферы знаний о закономерностях действий. Знакомство с логикой межличностного общения. Борьба в межличностном общении как условие сценической выразительности.

Практика: Этюды на удерживание настойчивости. Упражнения на перевоплощение путем изменения логики взаимодействия с партнером. Упражнение «Я играю так, потому что ...». Просмотр и прослушивание музыки и видеоклипов. Работа над одной ролью (одним отрывком) всех обучающихся. Упражнения на коллективную согласованность действий (одновременно, друг за другом, вовремя). Воспитывающие ситуации «Что будет, если я буду играть один..»

Превращения заданного предмета с помощью действий во что-то другое (индивидуально, с помощниками).

Анализ практической деятельности.

8. *Актер и его роли.*

Теория: Проявление основных характерологических особенностей человека в особенностях логики построения взаимодействий с партнером (параметры общения). Значение постоянной работы над совершенствованием техники в творчестве актера.

Практика: упражнения на коллективную согласованность действий (одновременно, друг за другом, вовремя); Этюды на выразительность подачи одного из параметров межличностного общения: соотношение сил, интересов, инициативности, претенциозности или поглощения делом или «Большое зеркало». Выполнение этюдов, упражнений- тренингов. Упражнение: «Я сегодня – это ...»

Анализ работы своей и товарищей, мастер – класс

9. *Импровизация.*

Теория: Роль импровизации, взаимосвязь импровизации с техническими навыками в репетиционной работе. Мизансцены спектакля. Импровизация и точность выполнения установленных мизансцен.

Практика: Выполнение этюдов, упражнений- тренингов. Анализ работы своей и товарищей. Этюды на пословицы, крылатые выражения, поговорки, сюжетные стихи, картины – одиночные, парные, групповые, без слов и с минимальным использованием текста.

Анализ работы своей и товарищей, мастер – класс

Раздел 4. Художественное чтение – 8 часов

1. Индивидуальные формы выступления

Теория: Многообразие индивидуальных форм выступления. Чтецкий номер в концерте. Литературная композиция и монтаж. «Театр одного актера».

Практика: Отработка навыка правильного дыхания при чтении и сознательного управления речеголосовым аппаратом (диапазоном голоса, его силой и подвижностью). Упражнения на рождение звука: «Бамбук», «Корни», «Тряпичная кукла», Резиновая кукла», «Фонарь», Антенна», «Разноцветный фонтан». Основы сценической «лепки» фразы (логика речи). Понятие о фразе. Естественное построение фразы.

Исполнение текста, демонстрирующего владение «лепкой» фразы, мастер – класс

2. Разнообразие художественных приемов литературы.

Теория: Многообразие групповых форм выступления. «Поэтический театр», «Синяя блуза», «Агитбригада», капустник.

Практика: Создание композиции путем сокращения текста с сохранением основной темы, идеи, главных героев. Соединение различных по содержанию, форме, стилю, ритму фрагментов литературных произведений.

Капустник ко Дню театра.

Раздел 5. Сценическое движение – 10 часов

1. Основы акробатики.

Теория: Основы акробатики, работа с равновесием, работа с предметами. Техника безопасности.

Практика: Продолжение работы над разминкой плечевого пояса. Сценические падения: падения вперед согнувшись, падение назад на спину.

Наблюдения, этюды, мастер – класс

10. *Обучение танцу и искусству танцевальной импровизации.*

Теория: Контрастная музыка: быстрая, медленная, веселая грустная. Сюжеты некоторых танцев. Особенности их движений. Элементы современного танца. Обучение танцу и искусству танцевальной импровизации.

Практика: Универсальная разминка. Тренировка суставно-мышечного аппарата, разучивание основных движений под музыку. Упражнения на вокально-двигательную координацию. Элементы разных по стилю танцевальных форм. Позиции рук, позиции ног. Самба – основной шаг, шаг с продвижением, виск, бутафого, корте-джако. «Ча-ча-ча» - основной шаг, веер,

раскрытие. Основы европейского бального танца «Медленный вальс». Танцевальные композиции

Составление и разучивание танцевальной композиции с выученными элементами мастер – класс

Раздел 6. Работа над пьесой – 17 часов

11. Пьеса – основа спектакля

Теория: Особенности композиционного построения пьесы: ее экспозиция, завязка, кульминация и развязка. Время в пьесе. Персонажи – действующие лица спектакля.

Практика: работа над выбранной пьесой, осмысление сюжета, выделение основных событий, являющихся поворотными моментами в развитии действия. Определение главной темы пьесы и идеи автора, раскрывающиеся через основной конфликт. Определение жанра спектакля. Чтение и обсуждение пьесы, ее темы, идеи. Общий разговор о замысле спектакля.

Анализ пьесы.

12. Текст-основа постановки.

Теория: Повествовательный и драматический текст. Речевая характеристика персонажа. Речевое и внеречевое поведение. Монолог и диалог.

Практика: работа по карточкам «от прозы к драматическому диалогу», «Сфера диалога и сфера игры», «Кто это сказал?», «Создание речевых характеристик персонажей через анализ текста», выразительное чтение по ролям, расстановка ударение в тексте, упражнения на коллективную согласованность действий, отработка логического соединения текста и движения. Основная этюдно-постановочная работа по ролям.

Составление таблицы «История про..., который...», мастер – класс

13. Театральный грим. Костюм.

Теория: Отражение сценического образа при помощи грима. Грим как один из способов достижения выразительности: обычный, эстрадный, характерный, абстрактный. Способы накладывания грима.

Практика: Приемы накладывания грима. Создание эскизов грима для героев выбранной пьесы. Накладывание грима обучающимися друг другу.

Создание эскизов грима определенного героя, мастер – класс

4. Театральный костюм.

Теория: Костюм – один из основных элементов, влияющих на представление об образе и характере. Костюм «конкретизированный» и «универсальный». Цвет, фактура.

Практика: создание эскизов костюмов для выбранной пьесы.

Рефераты на тему: «Эпохи в зеркале моды».

14. Репетиционный период.

Практика: Соединение сцен, эпизодов; репетиции в декорациях, с реквизитом и бутафорией, репетиции в костюмах, репетиции с музыкальным и световым оформлением, сводные репетиции, репетиции с объединением всех выразительных средств. Генеральная репетиция.

Премьера. Обсуждение премьерного спектакля.

Раздел 7. Мероприятия и психологические практикумы- 4 часа.

15. Проведения и организации досуговых мероприятий.

Теория: закрепление методики проведения и организации досуговых мероприятий. Тематическое планирование, разработка сценариев.

Практика Участие в подготовке досуговых мероприятий внутри учреждения. Выявление ошибок. Оформление книжки раскладки «Театр и Я».

Совместное обсуждение и оценка сделанного.

Раздел 8. Экскурсии – 8 часов.

1. Краеведческие музеи мира.

Практика: виртуальная экскурсия в краеведческие музеи мира.

Беседа, обсуждение, видеоэкскурсия

2. Экскурсия в районный храм.

Практика. Экскурсия в районный храм.

Подготовка презентаций.

3. Экскурсия в драмтеатр города Ульяновска.

Практика. Экскурсия в драмтеатр.

Фотоколлаж.

4. *Экскурсия в детский театр.*

Практика. Экскурсия в детский театр.

Фотоколлаж.

5. *Экскурсия в театр кукол.*

Практика. Экскурсия в театр кукол

Фотоколлаж.

6. *Экскурсия в театр пантомимы.*

Практика. Экскурсия в театр пантомимы.

Фотоколлаж.

7. *Экскурсия в театр пальчиковых кукол.*

Практика. Экскурсия в театр пальчиковых кукол.

Оформление стенда «Театр и мы»

Раздел 9. Итоговое занятие – 1 час

1. Праздник «МЫ – будущие звезды театра»

Практика. Праздник «МЫ молодые актеры»

Подведение итогов, награждение.

Календарный учебный график (3- й год обучения).

Цель: закрепление и развитие стремления к творческой деятельности, полная самостоятельность в работе, педагог выступает в качестве помощника и консультанта.

Задачи:

Обучающие:

Познакомить с историей театрального искусства 19-21 веков.

Помочь в овладении теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками в области театральной деятельности.

Воспитательные:

Приобщить к духовным и культурным ценностям мировой культуры, к искусству.

Воспитать эстетический вкус.

Сформировать у обучающихся нравственное отношение к окружающему миру, нравственные качества личности.

Сформировать адекватную оценку окружающих, самооценку, уверенность в себе.

Развивающие:

Развить познавательные процессы: внимание, воображение, память, образное и логическое мышление.

Развить речевые характеристики голоса: правильное дыхание, артикуляцию, силу голоса; мышечную свободу; фантазию, пластику.

Развить творческие и организаторские способности.

Активизировать познавательные интересы, самостоятельность мышления.

№	Месяц	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	сентябрь	теория практика	2	«Разрешите представиться» Правила техники безопасности во время занятий, репетиций, во время выступлений.	классный кабинет	Анкетирование, беседа
3-5	сентябрь	теория практика	3	Страницы истории театра: средневековый площадной театр.	классный кабинет	Разыгрывание мистерии.
6-9	сентябрь	теория практика	4	Страницы истории театра: Театры, где играют дети.	классный кабинет	Опрос
10-13	сентябрь октябрь	теория практика	4	Гении русской сцены.	классный кабинет	Создание папки-накопителя «Гении русской сцены».
14-16	октябрь	теория практика	3	Великие русские драматурги	классный кабинет	Создание папки-накопителя «Гении русской сцены».
17-20	октябрь ноябрь	теория практика	4	Средства актёрского искусства.	классный кабинет	Анализ практической деятельности
21-23	ноябрь	теория практика	3	Актер и его роли	классный кабинет	Анализ работы своей и товарищей, мастер – класс
24-26	ноябрь	теория практика	3	Импровизация.	Классный кабинет	Анализ работы своей и товарищей, мастер – класс
27-30	декабрь	теория практика	4	Индивидуальные формы выступления	классный кабинет	Исполнение текста, демонстрирующего

						владение «лепкой» фразы, мастер – класс
31-34	декабрь	теория практика	4	Разнообразие художественных приемов литературы.	читальный зал	Капустник ко Дню театра
35-39	январь	теория практика	5	Основы акробатики	классный кабинет	Наблюдения, этюды, мастер – класс
40-44	январь февраль	теория практика	5	Обучение танцу и искусству танцевальной импровизации	классный кабинет	Составление и разучивание танцевальной композиции с выученными элементами, мастер – класс
45-47	февраль	теория практика	3	Пьеса – основа спектакля	классный кабинет	Анализ пьесы
48-50	февраль март	теория практика	3	Текст – основа постановки	классный кабинет	Составление таблицы «История про..., который...», мастер – класс
51-56	март	теория практика	6	Театральный грим. Костюм.	классный кабинет	Создание эскизов грима определенног о героя, мастер – класс
57-61	март апрель	практика	5	Репетиционный период	классный кабинет	Премьера. Обсуждение премьерного спектакля.
62-65	апрель	практика	4	Проведения и организации досуговых мероприятий.	классный кабинет	Совместное обсуждение и оценка сделанного
66	апрель	практика	1	Краеведческие музеи мира	классный кабинет	Беседа, обсуждение ,видеоэкскурсия
67	май	практика	1	Экскурсия в районную мечеть		Подготовка презентаций.
68	май	практика	1	Экскурсия в драмтеатр	г. Грозный	фотоколлаж

		ка		города Грозный		
69	май	практика	1	Экскурсия в детский	г. Грозный	фотоколлаж
70	май	практика	1	Экскурсия в театр	г. Грозный	фотоколлаж
71	май	практика	1	Экскурсия в театр	г. Грозный	фотоколлаж
72-73	май	практика	2	Экскурсия в театр	г.Грозный	Оформление стенда «Театр и мы»

К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:

- Историю развития театрального искусства.
- Специфику театральных жанров.
- Театральную терминологию.
- Законы логического построения речи.
- Правила орфоэпии, применять их в работе с текстом.

Обучающиеся будут уметь:

- Самостоятельно работать над голосовым аппаратом.
- Производить анализ и воплощение поэтического, прозаического и драматического текста.
- Владеть пластическим тренингом.
- Действовать в «предлагаемых обстоятельствах».
- Различать компоненты актерской выразительности.
- Раскладывать сквозное действие на простые физические действия.
- Определять событийный ряд, выстраивать линию поведения персонажа и реально осуществлять ее на сцене.
- Выстраивать мизансцены.
- Применять полученные навыки в работе над образом.
- Свободно общаться с партнером на сцене и зрителем в зале.

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для организации образовательного процесса в здании школы имеются учебные помещения, актовый зал, библиотека, спортивный зал, кабинет ИЗО, музыки, технологии, мастерские.

Кабинеты укомплектованы компьютерами. Минимальное материально-техническое обеспечение программы предполагает наличие следующего инвентаря и оборудования:

- для занятий по дополнительной общеразвивающей программе- столы, стулья, демонстрационные доски, стенды для выставок, компьютер в комплектации, принтер, сканер, цифровой фотоаппарат, материалы и оборудование (в соответствии с направлением и видом деятельности). Количество мебели рассчитывается по количеству обучающихся, а так же учитываются условия для труда педагога и для хранения инвентаря и костюмов. Инструменты для проведения исследовательской деятельности:
- костюмерная,
- шкафы для хранения костюмов, реквизита, дидактического материала,
- ширма
- микрофоны
- ноутбук, колонки

- мультимедийный проектор
- экран
- материалы для изготовления декораций (бумага, гуашь, карандаши, клей, картон, ватман, рейка)
- материалы для реставрации сценических костюмов и кукол (нитки, ткани, поролон и др.),
- маты, дорожки,
- косметика.

Информационно- методическое обеспечение:

- Электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации) и видеоматериалы (видеозаписи занятий, мероприятий и др.);
- дидактический материал: тематическая литература, альбомы, фотоснимки работ с использованием природных материалов;
- разработки, бесед, экскурсионных выходов, походов, конкурсов, викторин;
- разработки методики исследовательской работ;
- тестовые задания, карточки, анкеты, опросники.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа театра» используются дистанционные образовательные технологии.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Оценочные материалы.

Пакет диагностических методик:

- упражнения по разделам, карточки с этюдами, заданиями.

При анализе уровня усвоения программного материала рекомендуется использовать карты достижений обучающихся, где усвоение программного материала и развитие других качеств обучающегося определяются по трем уровням:

- максимальный – программный материал усвоен обучающимся полностью, имеет высокие достижения (победитель конкурсов, активный участник школьных представлений и т.д.);
- средний – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок (участвует в конкурсах, мероприятиях).
- минимальный – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях (участвует в конкурсах на уровне коллектива).

Методические материалы

Программа предусматривает использование следующих педагогических методов:

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проектный, ролевая игра, метод создания ситуации успеха.

Методы воспитания: убеждение, мотивация, поощрение.

Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия: беседа, защита проектов, практическое занятие, конкурсы.

Педагогические технологии: групповое обучение, проектная деятельность.

Формы аттестации

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий;
- промежуточный – праздники, соревнования, занятия-зачеты, конкурсы;
- итоговый – открытые занятия, спектакли, фестивали.

Мероприятия и праздники, проводимые в коллективе, являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого обучающегося, раскрытием его творческих и духовных устремлений.

Творческие задания, вытекающие из содержания занятия, дают возможность текущего контроля.

Открытые занятия по актерскому мастерству и сценической речи являются одной из форм итогового контроля.

Конечным результатом занятий за год, позволяющим контролировать развитие способностей каждого обучающегося, является спектакль или театральное представление.

Способы определения результативности обучения:

Поскольку дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа носит внеурочный (факультативный характер), то количественного (отметочного) оценивания на всех этапах реализации курса быть не может. В данном случае, контроль за качеством полученных знаний, осуществляется при помощи:

- участия в творческих театральных конкурсах;
- постановки спектакля в конце года обучения;
- подготовки миниатюр для показа на школьных мероприятиях;
- проведения практических итоговых занятий, на которых в игровой форме определяется уровень освоения обучающимися тем программы;
- наблюдение-анализ выступлений обучающихся в различных творческих конкурсах, массовых мероприятиях;
- опрос мнения зрителей;
- подведение итогов и опрос мнений обучающихся, родителей на заключительном занятии в конце учебного года.
- диагностические карты.

Диагностикой обучения является определение результатов творческого процесса в условиях занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Как и в общей педагогике, в театральном обучении, педагог дополнительного образования различает две формы диагностики: диагностирование обученности (своевременное выявление и анализ продуктивности деятельности обучающихся на занятиях) и диагностирование обучаемости (определение тенденции и динамики развития актерских и творческих способностей)

Приложение 2

Дидактический материал, техническое оснащение

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы занятий	Приёмы и методы
	Вводное занятие. Беседа «Что мы знаем о театре»	Презентация «Что мы знаем о театре»	Беседа, рассказ	Наглядный
1	Театральная игра	Карточки с сюжетно-ролевыми играми, фрагмент фильма, спектакля	Беседа, учебно-тренировочное	Наглядный, практический
2	Авторские сценические этюды.	Карточки с упражнениями	Учебно-тренировочное	Практический, Создания ситуации успеха
3	Сценическая речь	Тексты скороговорок, стихов, былин	Учебно-тренировочное	Практический, ситуации успеха
4	Взаимодействие. Импровизация.	Отрывки изученных литературных	Учебно-тренировочное	Практический

		произведений		
5	Работа над пластикой	Классическая музыка	Учебно-тренировочное	Практический
6	Театрализация.	Тексты изученных литературных произведений	Учебно-тренировочное	Практический
7	Работа над художественным образом	Карточки с текстами сказок, детских стихов	Учебно-тренировочное	Практический, ролевая игра
8	«Люби искусство в себе»	Презентация «Как устроен театр»	Учебно-тренировочное	Практический, игра
9	В мире театральных профессий	Презентация, карточки с заданиями	Учебно-тренировочное	Практический, наглядный.
10	Слово на сцене	Презентация «Слово оратора меняет ход истории», классическая музыка, карточки с афоризмами, крылатыми выражениями	Учебно-тренировочное	Практический, наглядный
11	Сценические этюды (одиночные, парные, групповые)	Карточки с текстами	Учебно-тренировочное	Практический, ситуации успеха
12	Основы актерского мастерства	Упражнения на развитие внимательности, памяти, фантазии	Учебно-тренировочное	практический
13	Сценический костюм, грим.	Презентация «Сценический костюм, грим»	Учебно-тренировочное	Наглядный, практический
14	Работа над постановочным планом спектакля	Тексты произведений	Учебно-тренировочное	Практический
15	Репетиционный период.	Тексты произведений	Учебно-тренировочное	Практический
16	Работа с оформлением спектакля.	Музыка, костюмы, декорации, атрибуты	Учебно-тренировочное	Практический
17	Подготовка к премьере. Выступления.	Тексты, музыка, костюмы, декорации	Учебно-тренировочное	Практический
18	Исследовательская работа	Презентация	Проектная деятельность	исследовательский

Приложение № 2.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методические рекомендации к программе школьного театра включают в себя комплекс упражнений и занятий по разделам.

Основы сценической речи.

Скороговорки.

Скороговорки развивают чувство языка, способствуют преодолению косноязычия.

Скороговорку нужно произносить четко, с каждым разом прибавляя темп речи (3 раза):

Архип осип. Осип охрип.

Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках.

Водовоз вез воду из-под водопровода.

Дятел дуб долбил, да не выдолбил.

Кот ловил мышей и крыс, кролик лист капустный грыз.

Купи кипу пик.
Корабли лавировали, лавировали, да не вылавировали.
Нисколько не скользко, не скользко нисколько.
Щетинка у чушки, чешуйка и щучки.
На дворе трава на траве дрова.

Старинные скороговорки

Наш голова вашего голову переголовит, перевыголовит.
Петр Петров по прозванию Перов купил птицу-перепелицу; понес по рынку, просил полтинку, подали пятак – он и продал так.
Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.
Турка курит трубку, курка клюет крупку; не кури, турка трубку, не клюй курка крупку.
Либретто «Риголетто»
Король-орел
Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.

Игры-упражнения по развитию речи.

«Книжки»

Ребятам предлагается прочитать отрывок из стихотворения С.Маршака «Книжка про книжки»:

У Скворцова Гришки

Жили-были книжки –

Грязные, лохматые,

Рваные, горбатые.

Без конца и без начала,

Переплеты как мочала,

На листах каракули.

Книжки горько плакали.

Распределите звуковое нарастание в соответствии с нарастанием по смыслу. Повышайте звук от строчки к строчке постепенно, по полутонам, не стремитесь непременно «забраться» на самые верха; как только появится напряжение, отступите по тону назад и затем снова продолжите равномерное повышение. Зато понижение пусть будет активным, тремя резкими ступенями:

Книжки

горько

плакали.

Упражнения на развитие актерского внимания и воображения.

Слушаем тишину.

Ребятам предлагается послушать и рассказать, что делается сейчас в зале, на втором этаже школы, в коридоре, на улице. Для того, чтобы помочь им сосредоточить свое внимание на объекте, можно создать атмосферу соревнования).

Зеркало.

Дети встают в два ряда лицом друг к другу. Одна сторона – человек, другая – зеркало.

По сигналу педагога сторона «человек» начинает делать определенные движения (по своему выбору), сторона «зеркало» должна как можно точнее передать эти движения, не забывая о том, что в зеркальном отражении левая сторона - правая и наоборот. Затем играющие меняются ролями.

Печатная машинка.

Ребятам раздаются буквы из алфавита. Педагог произносит фразу для печатания «Белеет парус одинокий». По сигналу педагога «машинка» начинает печатать. Каждый озвучивает свою букву хлопком в ладоши, точка – общий хлопок. Постепенно фразы можно делать длиннее и следить за нарастанием темпа «печатания».

Упражнение учит внутренней собранности и очень нравится ребятам.

Застольный период над пьесой.

Викторина «Сказка» (вариант).

Для того, чтобы дети лучше усвоили текст сказки, по которой будет поставлен спектакль, предупреждаем, что скоро будет проведена специальная викторина на эту тему. Сказка по пьесе С.Маршака «Теремок» прочитана несколько раз (педагогом, детьми по ролям) и на одном из занятий проводится обещанная викторина:

Кто из зверей поселился в теремке третьим по счету? (петушок)

Как звали лису? (Лисавета)

На каком музыкальном инструменте играл петух? (на гармонике)

С какой птицей сравнивала лиса петушка? (с орлом)

Какую работу выполнял еж? (сторож)

Кто автор пьесы-сказки «Теремок» (Маршак)

Сколько всего зверей стали жить в теремке? (четверо)

В какое время суток пришла лягушка к теремку? (вечером)

Из-за какого дерева появился медведь? (ель)

С какой начинкой пекла лягушка пироги? (с капустой)

Чего испугался медведь? (кочерги, воды)

Кто выгнал лису? (еж)

Взаимодействие. Импровизация.

Игры-упражнения, на взаимодействие, общение.

Цепочка.

Закрываем глаза и начинаем двигаться по комнате в среднем темпе. Руки на уровне пояса ладонями вперед. Так можно определить, свободно ли пространство перед вами. Встретили кого-то? Прекрасно! Не открывая глаз, подайте друг другу руки, пожмите их и продолжайте движение в паре, взявшись за руки. Новая встреча? Присоединим к себе еще одного партнера и продолжим ходьбу.

Упражнение заканчивается по хлопку педагога тогда, когда все пары и группы соединились в одну цепь. Все участники стоят, не открывая глаз. Встреча за встречей, и вы собрали вместе множество разных людей. Все вы сейчас принадлежите к одной, единой группе. Почувствуйте себя частью живой цепи. Ощутите тепло и надежность рук. А теперь откройте глаза.

Поблагодарите своих соседей слева и справа за сотрудничество.

Этюды-импровизации.

Предлагается определенный образ и ситуация, в которой исполнитель должен проявить себя как настоящий актер.

Предлагаемые роли:

- экскурсовод в музее восковых фигур;
- милиционер на перекрестке;
- капризный ребенок в магазине игрушек;
- начальник на стройке и т.д.

Игра-импровизация (по русской игре «Царь-Горох»)

Ребята встают в круг, водящий произносит любую считалочку. Выбирается Царь-Горох. Он садится на стул. Остальные ребята выстраиваются к нему в очередь (как бы на прием к царю). Подходя к «царю» каждый по очереди произносит одни и те же фразы: «Царь Горох! Прими

меня на работу!» «Царь» спрашивает: «А что ты умеешь делать?» Ответ:» Мы не скажем, а покажем!» и молча показывает движениями какие-либо действия, связанные с задуманной работой (колка дров, мытье пола, стирка, танец, поливка растений и т.д.) Царь Горох должен догадаться какую работу изображают.

Игра развивает фантазию, пластику, актерское воображение и находчивость.

Риторика. Сценическая речь.

Игра «Собери пословицу»

Педагогом подбираются пословицы на определенную тему: «О животных», «О дружбе», «Об учении». Необходимо заготовить карточки с текстом пословиц. Карточки разрезаются каждая на две части. Детям предлагается найти окончание пословицы:

«О животных»: Гусь свинье	не товарищ.
Цыплят по осени	считают.
Всяк кулик	свое болото хвалит.
Волков бояться	в лес не ходить.
Трусливому зайке	и пенек волк.
На смелого собака лает,	а трусливых кусает.

Считалочки.

С помощью детских считалочек учимся правильно распределять дыхание:

«Как на горке, на пригорке (вдох)

Стоят 33 Егорки (вдох): раз Егорка,

Два Егорка, три Егорка...

(и так до конца)... 33 Егорки.

Распределите выдох на 3 порции, читая громко, равномерно текст, делайте после каждого третьего «Егорки» дыхательную паузу и т.д. до конца. Когда чувствуете, что эта порция вами освоена, переходите на более длительные: вдох через 8, 11 «Егорок».

Буриме.

В переводе с французского буриме означает «рифмованные концы».

Первое условие игры – для рифмы нужно подобрать такие слова, которые не сочетаются друг с другом по смыслу. Это делает игру интересной, заставляет проявлять находчивость.

Второе условие – рифмы нельзя менять местами, нельзя изменять форму слов.

Буриме дает простор фантазии, развивает воображение. Вот примеры буриме на рифму: собака – цветок – однако – мог.

Гонялась за котом собака.

Спасаясь, кот свалил цветок,

Кот убежал от пса, однако

От порки кот спастись не мог.

Сценическое движение.

Упражнение-тренинг «Марионетка»

Звучит спокойная музыка.

Дети расположены свободно по площадке. «Я – марионетка. Я полностью расслаблена. Меня держат за ниточку и поднимают за какую-либо часть тела (за голову, ноги, руки и т.д.) Эта часть тела напрягается. При этом, все остальные части тела полностью расслаблены. Затем меня бросают, и я полностью расслабляюсь.

Это упражнение может быть выполнено при разных положениях тела (стоя, сидя, лежа).