



Принято  
Педагогическим советом.  
«30» августа 2024 г.

Утверждаю.  
Директор: Д.С. Семенов  
Приказ от «30» августа 2024 г. №98-од



МОУ «Понинская средняя общеобразовательная школа»  
Муниципальное образование «Муниципальный округ  
Глазовский район Удмуртской Республики»

**Дополнительная общеразвивающая  
общеобразовательная программа**

**PRO.театр**

Адресат программы: обучающиеся 14-17 лет  
Срок реализации 1 год

Составитель: Кротова С.Э.,  
педагог дополнительного образования

с. Понино  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «PRO.ТЕАТР» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 31 мая 2021 г. №287 (с изменениями от 18 июля 2022 г.), Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №678-р); Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р); ООП и учебного плана МОУ «Понинская СОШ», Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020). Базой данного курса являются Примерная программа курса внеурочной деятельности «Школьный театр» для 5-11 классов (Методические рекомендации по созданию школьных театров от Театрального института имени Бориса Щукина) - М, 2022, общеразвивающая программа «Pro.театр» (Разработчик: Крупина Александра Андреевна, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории АОУ УР «РОЦОД»).

*Уровень программы - базовый.*

*Направленность программы - художественная.*

*Данная программа актуальна тем, что позволяет учитывать индивидуальные склонности и интересы обучающихся, что способствует выявлению и поддержке детской одаренности в области театрального искусства, развитию интеллектуального и творческого потенциала обучающихся.*

*Новизна и отличительная особенность программы заключается в том, что театр является одним из мощнейших средств воспитания личности. Театральная деятельность как никакая другая создает благоприятные условия для самореализации, дает возможность каждому участнику испытать радость творческого самовыражения и поделиться положительными эмоциями с окружающими людьми. Театрализованная деятельность позволяет подростку решать многие проблемные ситуации опосредованно от лица какого-либо персонажа. Это помогает преодолевать робость, неуверенность в себе, застенчивость. Таким образом, театрализованные занятия способствуют всестороннему развитию личности.*

Театр – искусство синтетическое. Театр пользуется языком ритма, мелодии, пластики, цвета и слова. Он соединяет воедино виды человеческой деятельности, в основе этого соединения лежат диалог и игра, понимаемые в самом широком смысле. Поэтому приобщая подрастающее поколение к искусству театра, мы неизбежно обращаемся ко всем видам искусства: музыке, танцу, изобразительному искусству, литературе.

*Адресат программы – дети 14-17 лет, интересующиеся театральным творчеством.*

*Объем и срок освоения программы – 72 часа (36 недель).*

*Режим занятий – 1 раз в неделю, по 2 академических часа.*

*Количество учащихся в группе – 15 человек.*

*Форма организации образовательного процесса – очная.*

*Формы организации деятельности: групповые, индивидуальные, индивидуальногрупповые, фронтальные.*

*Виды занятий по программе: групповые занятия с использованием индивидуального подхода к обучающимся, тренинги, круглые столы, игры, беседы, экскурсии, практические занятия, проектная деятельность.*

*Виды и периодичность контроля: промежуточный, текущий и итоговый контроль.*

*Форма подведения итогов: творческие отчеты, конкурсы, спектакли.*

*Особенности содержания программы*

В театральной деятельности дети развивают уверенность в себе, учатся уважать себя и окружающих. На учебных занятиях создаются оптимальные условия для развития творческого потенциала, проявления индивидуальности и развития коммуникации с другими детьми и взрослыми.

Программа предусматривает проведение занятий, как в игровой форме - так и в форме тренинга. Погружение в игровую стихию, использование тренинга не только развивает воображение, память, способность к творчеству, но и позволяет учащимся более детально изучить как внутренний мир актёра, так и мир театра в целом. Так же различные упражнения на раскрепощение помогут приобрести уверенность не только на сценической площадке, но и во время публичных выступлений в реальной жизни.

Программа включает в себя региональный компонент, предусматривающий возможность введения содержания, связанного с изучением социокультурных особенностей и традиций региона, национального (удмуртского) языка и национальной литературы. В контексте театральной деятельности, затрагиваются непосредственно удмуртские обряды, обычаи и ритуалы. Изучение социокультурных особенностей способствует эффективному межкультурному взаимопониманию и взаимодействию обучающихся.

*Театрализованная деятельность интегративна*, поскольку восприятие, мышление, воображение, речь выступают в тесной взаимосвязи друг с другом и проявляются в разных видах детской активности (речевая, двигательная, музыкальная и пр.), причем активность и творчество проявляются в трех аспектах.

Во-первых, в создании драматического содержания, т.е. в интерпретации, переосмыслении заданного литературным текстом сюжета или сочинении вариативного либо собственного сюжета.

Во-вторых, в исполнении собственного замысла, т.е. в умении адекватно воплощать художественный образ с помощью разных средств выразительности: интонации, мимики, пантомимики, движения, вокала.

В-третьих, в оформлении спектакля - в создании (подбор, изготовление, нестандартное использование) декораций, костюмов, музыкального сопровождения, афиш, программ.

В зависимости от возрастных особенностей и индивидуальных способностей обучающихся в группе педагог опирается на разные методы и формы организации обучения, осуществляя на практике дифференцированный подход. Для подростков

основная форма занятия – это тренинг с элементами игры (игра – основа всех заданий и упражнений). Игровое начало преобладает в деятельности подростков. Она снижает утомляемость и улучшает качество восприятия материала. Кроме того, игра дает выход избыточной энергии и помогает подросткам реализовать инстинкт подражания. Она полезна для тренировки навыков, предоставляет возможность удовлетворить потребности в отдыхе и разрядке.

Содержание программы выстраивается по принципу «от простого - к сложному». Задания постепенно усложняются, следовательно, и способности у обучающихся развиваются и совершенствуются. Обучающимся, в зависимости от их индивидуальных склонностей и интересов, могут быть предложены разные задания, реализующие на практике элементы и принципы индивидуализации обучения.

В разделе «Содержание» по темам программы представлены практические задания разного уровня сложности. При этом, любое достижение обучающегося педагог отмечает как его индивидуальную победу. Таким образом, реализуется принцип вариативности обучения.

На первоначальной стадии обучения показ - это наиболее эффективный метод работы. Его сущность сформулирована в народной присказке «Что надо - укажи, как надо - покажи». Цель показа - вызвать в воображении детей живые картины, активизировать их чувства.

Звучная, четкая, интонированная речь - главная причина успеха юных исполнителей, которым зрители прощают и некоторую скованность движений, и смущение, если хорошо понимают смысл происходящего на сцене. Поэтому в программу входят занятия по сценической речи, где обучающиеся осваивают артикуляционную гимнастику и элементы дыхательной гимнастики Л.Н. Стрельниковой.

#### *Структура учебного занятия*

На учебном занятии обучающиеся получают и закрепляют необходимые театральные знания, умения и навыки, а также навыки творческого развития.

Элементы учебного занятия:

- хореографические упражнения, и упражнения с элементами ритмопластики, пластические этюды;
- речевая разминка (упражнения и задания на развитие дикции, артикуляции, речевой интонации, дыхательная гимнастика);
- задания, игры на развитие воображения фантазии, творчества;
- анализ содержания произведения (идея, замысел, сюжет, сценические образы, развитие действия, кульминация);
- распределение ролей;
- игровые упражнения; этюды, способствующие практическому освоению рабочего материала;
- поэтапная подготовка к творческому показу.

#### *Воспитательный аспект образовательной деятельности*

Содержание программы способствует решению воспитательных задач и направлено на:

- создание атмосферы психологического комфорта на занятиях;
- создание творческого коллектива на основе взаимодействия старших и младших обучающихся (совместные воспитательно-познавательные мероприятия,

праздники);

- формирование положительной мотивации родителей к занятиям детей (проведение открытых занятий для родителей; анкетирование; совместное посещение концертов и спектаклей, проведение родительских собраний)

**Цель программы:** развитие у обучающихся способности и потребности к творческому самовыражению средствами театральной педагогики.

**Задачи программы:**

- развивать творческие способности, фантазию;
- вовлекать учащихся в художественно – творческую деятельность школы;
- расширять общий и интеллектуальный кругозор;
- воспитывать трудолюбие, последовательность действий, умение доводить начатое действие до конца;
- воспитывать взаимопомощь и выручку, культуру общения между собой; - раннее выявление способных и одаренных детей, создание условий для развития индивидуальных способностей каждой личности;
- формировать у детей уверенность в себе, стремление преодолевать собственную скованность, закомплексованность.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Тема 1. Введение 1ч.**

Теория. Знакомство с коллективом, педагогом. Беседа о театре, его истории, правилах и т.д. Игровые упражнения на сплочение, раскрепощение. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 2. Элементы актерского мастерства 20 ч.**

**Организация сценического пространства**

Теория. Обучающиеся знакомятся с главными условиями актерского творчества - необходимостью работы над собой, ощущением себя в коллективе, творческой взаимосвязи себя и коллектива.

Практика:

*1 уровень.* Задачи: научиться бесшумно передвигаться по сцене; рационально использовать сценическое пространство; развить чувство локтя; развить этику поведения на сцене. Коллективные упражнения на развитие навыков «организации сценического пространства».

*2 уровень.* Задачи: научиться самостоятельно выстраивать мизансцены; бесшумно передвигаться по сцене с предметами и переставлять «декорации» (стулья, кубы).

**Мышечная и внутренняя свобода**

Теория: Мышечная свобода – это основной закон пластики. Зажим мышц тела – это излишнее напряжение, либо излишняя их «расхлябанность».

Внутренняя свобода – это уверенность, отсутствие колебаний, полная убежденность и необходимость поступать именно так, а не иначе.

Практика.

*1 уровень.* Упражнения на освобождение зажимов тела: черепашки, рыбки в аквариуме, птицы в полете, игрушки, воображаемые спортивные игры, работа в рапиде и дискрите, невесомость, ощущение объема и веса воображаемых предметов.

Работа над психофизическим состоянием. Упражнения: расслабление по счету, зажимы по кругу, «потянулись – сломались».

2 *уровень*: Черепашки с добавлением звуков «Ой-ой», пережат напряжения, «пластилиновые куклы».

### **Сценическое внимание**

Теория: Понятие сценического внимания. Распределение внимания по пяти видам чувств: зрительное, слуховое, обонятельное, осязательное, вкусовое. Произвольное и непроизвольное внимание. Линия внимания. Для чего необходима линия внимания в театральном творчестве?

Практика.

1 *уровень*. Комплекс упражнений на сценическое внимание (1-3 объекта внимания).

2 *уровень*. Комплекс упражнений на сценическое внимание (4 и более объектов).

### **Темпо-ритм**

Теория: Понятие и необходимость в сценическом искусстве темпа и ритма. Темп – это скорость, ритм – это движение материи. Виды темпо-ритма: внешний и внутренний.

Практика.

1 *уровень*. Упражнения на темпо-ритм: «коробка скоростей», мостик, хлопki, оправдание действий в различных темпо-ритмах.

2 *уровень*. Действие в различных темпо-ритмах с воображаемыми предметами, работа в различных темпо-ритмах с добавлением предлагаемых обстоятельств.

### **Сценическая вера и правда. Логика и последовательность действий**

Теория: Вера и правда – это следствие убежденности в правильности того, что актер делает на сцене. Актер, находясь на сцене, должен уметь серьезно относиться к вымыслу, как если бы это была правда. У каждого действия есть прошлое и будущее. Каждое наше действие должно иметь причину и следствие, т.е. происходить из предыдущего действия и рождать новое.

Практика.

1 *уровень*. При помощи сценического оправдания, обучающиеся превращают вымысел - в художественную правду. Упражнения на память физических действий.

Упражнения: дети, старички и старушки, скотный двор, птичий двор, цирковое представление, импровизированный концерт.

2 *уровень*. Упражнения на память физических действий в различных темпо-ритмах.

### **«Если бы...». Сценическое отношение и оценка факта**

Теория: «Если бы...» - как начало творчества; предлагаемые обстоятельства - как продолжение его. В душе актера возникает магическое «если бы», окружающая реальность перестает существовать, и он переносится в жизнь воображаемую. При помощи «если бы» пробуждается воображение. Виды предлагаемых обстоятельств: внешние, внутренние. Отношение к событию, явлению, предмету ни как актера творца, а как актера образа. Этапы оценки факта.

Практика.

1 *уровень*. Упражнения на отношение и оценку факта: работа с воображаемыми предметами: «кинотеатр», «библиотека», «кафе», «встреча гостей» (любимого человека, руководителя, конкурента и др.); отношение к партнеру: «на скамейке», «приемная директора школы», «суд» и др.

2 *уровень*. Три круга предлагаемых обстоятельств, составление этюдов по художественным картинам, создание предлагаемых обстоятельств по позам моделей, по выражению лиц, представить прошлое и будущее. Упражнения на отношение и оценку факта с учётом предлагаемых обстоятельств.

## **Воображение и фантазия**

Теория: Понятия воображения и фантазии. Воображение создает то, что бывает, что может быть в действительности. Фантазия – это то, чего нет, чего в действительности не бывало и никогда не будет. Виды воображения: пассивное и активное. Практика.

*1 уровень.* Упражнения на фантазию и воображение: портрет, сказка, рассказ от первого лица «если бы», связь двух действий, разыгрывание ритуалов, и др. *2 уровень.* Связь трех или более действий в цельную картину. Выполнение упражнений на фантазию и воображение с учётом внешних раздражителей (шум, смех, разговоры)

## **Сценическое общение**

Теория: Понятие сценического общения, его виды, условия создания, последовательность органического процесса сценического общения. Органическое молчание Практика. Упражнения: «кто я?», «где спрятан предмет?», «супермаркет», «воля больного». Этюды на возникновение органического молчания.

## **Элементы актерского мастерства. Этюды 6 ч.**

Театральный этюд - это упражнение для развития актёрской техники. Этюды - необходимый элемент в занятиях по актёрскому мастерству. Они могут быть разные по содержанию, стилистике, задачам, сложности. С помощью этюдов в актерском мастерстве, учат начинающих - как строить историю, работать над собой, а также с партнером. Задача этюдов - научить актёра работать в нестандартных условиях, например, если на сцене актёр или его партнёр забыли текст или происходит другая непредвиденная ситуация, то актёр должен не растеряться, а быстро подхватить, действием или словом, сцену, но и в предлагаемых обстоятельствах. В этюде актёр учится ощущать пространство, видеть партнера. Также благодаря импровизационной практике можно выявить свои способности и недостатки игры на сцене.

## **Основы композиции**

Теория: Представление о композиционном построении произведений литературы и спектакля. Разбор понятий: тема, идея, сверхзадача, конфликт; экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация, развязка, финал.

Практика.

*1 уровень.* В групповой форме на основе знаний композиционного построения, необходимо придумать и выстроить и продемонстрировать сюжет заданных тем. *2 уровень.* В индивидуальной форме представить эскиз литературного произведения или спектакля.

## **Индивидуальные этюды**

Теория: Составные части этюда: мысль, событие, действие, обстоятельства. «Я» в предлагаемых обстоятельствах, импровизационное самочувствие. Событие – основа этюда. Актерские задачи в этюдах.

Практика: *1*

*уровень.*

- одиночный этюд как несколько расширенное упражнение на освоение простейшей жизненной ситуации (с определенной целью открыть дверь, или переставить мебель и т.д.), когда нужно освоить (понять и почувствовать) логику и последовательность малых физических действий в их непрерывной цепочке;



- одиночный этюд, вырастающий из упражнений на эмоциональные воспоминания, на физическое самочувствие;
- одиночный этюд на действие с воображаемыми предметами – для воспитания чувства непрерывности, логически развивающегося действия;

*2 уровень.* Воплощение задумки своего этюда в собственном исполнении или с привлечением участника группы. **Парные и групповые этюды**

Теория: Особенность групповых этюдов. Понятия: импровизация, мизансцена. Арьерсцена, сцена, авансцена, оркестровая яма, боковой карман.

Практика. Обучающимся нужно проявить свою фантазию и воображение. Научиться действовать с воображаемыми предметами и партнерами, научиться работать в команде, доверять коллективу, выстроить сюжетную линию; придумать образы для своих актеров. Организовать небольшую команду, распределить задания всем своим участникам, и показать свою работу перед своим коллективом. Воспитать уважение к чужому мнению к коллективу. Научиться выстраивать мизансцены.

### **Тема 3. История театра 6 ч.**

#### **Зарубежный театр XIX –XX в.**

Теория: Театр XX века – это театр поисков и многочисленных экспериментов, давших ему новые формы и средства выразительности, особый художественный стиль. Джордж Бернард Шоу, Бертольд Брехт, Питер Брук Практика: Просмотр спектаклей/фильмов, чтение произведений.

#### **Русский театр XXв.**

Теория: История возникновения русского театра, формирование системы Станиславского. Константин Сергеевич Станиславский, Владимир Иванович Немирович- Данченко, Всеволод Мейерхольд, Вахтангов Евгений Багратионович

#### **Удмуртские театрализованные обряды**

Теория: Изучение исторических обрядов удмуртского края. Основные отличия между обрядами, ритуалами и обычаями.

Практика: Инсценирование на выбор, одного из обрядов или ритуалов. Внедрение данных инсценировок в спектакль или показ.

### **Тема 4. Сценическое движение 10 ч.**

#### **Координация, баланс и согласованность движений тела**

Теория: Понятия: координация, баланс, «чувство тела». Основы жонглирования.

#### Практика.

*1 уровень.* Выполнение обучающимися упражнений на развитие своего тела: ласточка, аист, походка кошки. Выполнение ритмических рисунков в парах. Основы жонглирования.

*2 уровень.* Выполнение упражнений: ласточка, аист, походка кошки и др. с закрытыми глазами. Жонглирование в парах.

#### **Сценические падения**

Теория: Виды сценических падений: падение назад, выстрел в голову, падение на бок, падение с колен.

Практика. Изучение театральных падений и применение их на практике.

Теория: Техника приемов нападения и защиты без оружия, чтобы у зрителя создавалось впечатление рукопашной схватки, в то время как исполнители лишь легко касаются друг друга.

Практика: Изучение театрального боя и применение его на практике.

### **Пантомима**

Теория: Пантомима - вид сценического искусства, в котором основным средством создания художественного образа является пластика человеческого тела, без использования слов. Пантомима в театральном искусстве, Чарли Чаплин.

Современная пантомима. Язык тела.

Практика.

*1 уровень.* Пантомимические походки. Упражнения: канат, лестница, ящик, стена

*2 уровень.* Выполнение упражнений с учётом предлагаемых обстоятельств.

### **Основы фехтования**

Теория: В основе сценического фехтования лежит техника спортивного, однако цели и задачи у него абсолютно противоположные: показать правдоподобный, но при этом эстетически выразительный и безопасный для участников поединок. Все движения разучиваются заранее, работа проходит без специальной защиты.

Практика.

*1 уровень.* Приветствие, стойка, позиции рук ног, удары, защита, поклон

### **Тема 5. Сценическое мастерство 29 ч.**

Введение. Основы сценического мастерства: мимика, пластика, умение строить мизансцены. Работа над репертуаром. Чтение произведений, обсуждение.

### **Грим**

Теория: Грим - искусство изменения внешности актёра, преимущественно его лица, с помощью гримировальных красок, пластических и волосяных наклеек, парика, причёски и др.

Практика

*1 уровень.* Грим старческого/молодого лица, национальный грим, фэнтези грим

### **Выбор репертуара**

Теория: Репертуар театра

Практика Выбор литературных произведений для постановки, учитывая возможности коллектива.

### **Чтение произведения**

Теория: Тема, идея произведения

Практика: Чтение произведения. Определение темы, идеи, сверхзадачи.

Композиционное построение.

### **Распределение ролей**

Теория: Роли, амплуа актёра

Практика: Распределение ролей с учетом сценических способностей, амплуа и подходящего типажа, «кастинг» **Работа над текстом произведения**

Практика: Переработка текста литературного произведения. Сокращение или добавление героев в практической работе.

### **Работа над художественным образом**

Теория: Разбор характеров героев.

Практика: Работа над ролью.

### **Подбор музыки, костюмов, бутафории, декорации**

Теория: Музыкальное сопровождение спектакля. Профессии театра: звукорежиссер, костюмер, декоратор

Практика: Подбор музыкального сопровождения спектакля, подбор костюмов. Изготовление бутафории и декорации.

### **Репетиции**

Практика: Репетиции с полным сопровождением (музыкальное сопровождение, бутафория, костюмы, и др.)

### **Знакомство с театральной жизнью Ижевска, Глазова**

Теория: театры Ижевска, Глазова

Практика: Проведение театральных экскурсий, просмотры спектаклей городских театров

### **Показ спектакля**

Практика: Итоговый показ работы над выбранным произведением на публику.

Подведение итогов. Рефлексия участников.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ) Личностные результаты**

- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной учебной работе с другими членами коллектива и взрослыми; - приобретение опыта общественно-полезной социально-значимой деятельности; - развитие навыков нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- уважительное отношение к истории страны, ее прошлым и современным достижениям;
- адекватная самооценка в рамках профиля деятельности;
- стремление к проявлению эмпатии, готовности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- приобретение навыков самоконтроля;
- понимание и принятие учебной задачи, сформулированной преподавателем;
- планирование своих действий на всех этапах работы;
- осуществление контроля, коррекции и оценки результатов своей деятельности, умение самостоятельно исправить недочеты и ошибки;
- умение самостоятельно анализировать итог сделанной работы. **Познавательные УУД**

#### **позволяют:**

- стремиться к совершенствованию результатов в выбранном профиле деятельности;
- освоить теоретические основы актерского мастерства;
- освоить технику преодоления мышечных и психологических зажимов при выходе на публику;
- применять знания, навыки и умения, полученные на занятиях в самостоятельной работе над ролью;
- освоить сведения об истории театра, особенностях театра как вида искусства, видах театров, понятиях стиля и жанра в театральном искусстве;

- познакомиться с творчеством выдающихся деятелей театра (режиссеров, актеров, драматургов) и историческими фактами;
- освоить специальные термины, применяемые в театральном искусстве;
- освоить технику нанесения разных видов грима разнохарактерных персонажей, приемы поведения при использовании различных костюмов;
- познакомиться с театральными профессиями и особенностями работы театральных цехов;
- расширить кругозор в области литературы, познакомиться с творчеством поэтов и писателей изучаемых художественных произведений;
- расширить кругозора в области истории, изучить эпохи произведения (быт, костюм, нормы поведения);
- вдумчиво работать над ролью;
- выражать разнообразные эмоциональные состояния;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.

**Коммуникативные УУД позволяют:**

- организовывать учебное взаимодействие и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- освоить правила техники безопасности при работе с партнером;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей.
- разрешать творческие конфликты на основе учета интересов всех участников школьного театра.

**Предметные результаты:**

- различать произведения по жанру, делать разбор прозаического и поэтического текстов; - освоить базовые основы актёрского мастерства, пластики и сценической речи через упражнения и тренинги; навыки сценического воплощения через процесс создания художественного образа;
- ориентироваться в сценическом пространстве;
- взаимодействовать на сценической площадке с партнёрами;
- освоить основные этапы развития театрального искусства;
- освоить основные исторические периоды развития русского театра.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	1	1	-	Беседа
2	Актёрское мастерство	20	7	13	Беседа, тренинг,

2.1	Организация сценического пространства	2	1	1	наблюдение	
2.2	Мышечная и внутренняя свобода	2	1	1		
2.3	Сценическое внимание	2	1	1		
2.4	Темпо-ритм	2	1	1		
2.5	Сценическая вера и правда. Логика и последовательность действий.	4	1	3		
2.6	«Если бы...». Сценическое отношение и оценка факта	4	1	3		
2.7	Сценическое общение	4	1	3		
<b>3</b>	<b>Актерское мастерство. Этюды</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		Наблюдение Промежуточн ая аттестация
3.1	Основы композиции	2	1	1		
3.2	Индивидуальные этюды	2	1	1		
3.3	Парные и групповые этюды	2	1	1	Беседа, тестирование, круглый стол	
<b>4</b>	<b>История театра</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
4.1	Зарубежный театр XVIII–XIX век	2	1	1		
4.2	Русский театр XX век	2	1	1		
4.3	Удмуртские театрализованные обряды	2	1	1	Наблюдение	
<b>5.</b>	<b>Сценическое движение</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		
5.1	Координация, баланс и согласованность движений тела	2	1	1		
5.2	Сценические падения	2	1	1		
5.3	Сценический бой	2	1	1		
5.4	Пантомима	2	1	1		
5.5	Основы фехтования	2	1	1	Наблюдение, беседа, показ	
<b>6.</b>	<b>Сценическое мастерство</b>	<b>29</b>	<b>9</b>	<b>20</b>		
6.1	Грим	2	1	1		
6.2	Выбор репертуара	3	2	1		

6.3	Чтение произведения	2	1	1	
6.4	Распределение ролей	2	1	1	
6.5	Работа над текстом произведения	2	1	1	
6.6	Работа над художественным образом	2	1	1	
6.7	Подбор музыки, костюмов, бутафории, декорации	2	1	1	
6.8	Репетиции	10	-	10	Итоговая аттестация
6.9	Знакомство с театральной жизнью Ижевска, Глазова	2	1	1	
6.10	Показ спектакля	2	-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговая работа театрального кружка – коллективная постановка спектакля. Реализация программы «Школьный театр» предусматривает текущий контроль и итоговую аттестацию обучающихся. Текущий контроль проводится на занятиях в форме педагогического наблюдения за выполнением специальных упражнений, театральной игры. Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме творческого отчета: показа инсценировок.

Формой отслеживания результатов может являться так же участие в конкурсных показах, фестивалях, в школьных мероприятиях. В качестве системы оценивания выбрана трехуровневая система: высокий, средний, минимальный. Минимальный уровень соответствует оценке «удовлетворительно» и ставится, когда учащийся, несмотря на ряд технических ошибок, владеет базовой техникой и демонстрирует удовлетворительное понимание основных принципов актерского мастерства. Средний уровень соответствует оценке «хорошо» и ставится при наличии непринципиальных ошибок в исполнении и демонстрации уверенных, стабильных актерских навыков и выразительного воплощения режиссерского замысла. Максимальный уровень соответствует оценке «отлично» и ставится при демонстрации учащимся максимально возможного для его способностей результата, выразительного исполнения роли, создания яркого сценического образа. Параметры и критерии оценивания представлены в таблице:

Показатель (оцениваемый параметр)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
-----------------------------------	----------	--	-----------------------------	--------------------

Практические умения и навыки, предусмотренные программой	<p>- сценическое внимание; - умение выполнять сценическую задачу/сверхзадачу</p> <p>- владение творческим воображением и фантазией - понимание исполнительской задачи - умение правильно владеть мимикой и жестами; - понимание авторского замысла; - умение взаимодействовать с партнёром на сцене;</p> <p>- выразительность исполнения роли - понимание характера роли и стиля произведения; - артистичность</p>	<p><i>Максимальный уровень</i></p> <p>Активное владение вниманием, воображением и фантазией, мышечная свобода. Свободное владение мимикой, пластикой и жестами. Чёткое выполнение исполнительской задачи.</p> <p>Чёткое владение темпоритмом. Отличное исполнение роли.</p>	5	Прослушивание, просмотр работы в спектаклях и в творческих показах.
		<p><i>Средний уровень</i></p> <p>Правильное владение вниманием, воображением и фантазией. Мышечная свобода.</p> <p>Небольшие погрешности в выполнении исполнительской задачи. Хорошее воспроизведение характера роли. Небольшие темпоритмические трудности. Недостаточная артистичность.</p>	4	
		<p><i>Минимальный</i></p>	3	

		<i>уровень</i> Трудности во владении		
--	--	--	--	--



		вниманием, воображением и фантазией. Скованность в работе на сцене. Неумелое использование мимики, жестов. Темпоритмическ ие трудности. Удовлетворитель ное исполнение роли.		
--	--	--	--	--

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

По своему содержанию, материально-техническому оснащению и кадровому обеспечению программа доступна для реализации на базе любой образовательной организации, как опытными педагогами, так и начинающими педагогами. Позволяет концу обучения, по данной программе, подготовить обучающихся к участию в мероприятиях разного уровня художественной направленности.

#### **Материально-техническое обеспечение**

№ п\п	Наименование средств обучения	Количество
В группе 15 человек		
1	Звуковые колонки	2
2	Микшерский пульт	1
3	Дистанционные микрофоны	1
4	Ноутбук	1
5	Светодиодный прожектор	1
6	Светодиодный прожектор смена цвета	1
7	Стробоскоп	1
8	Контроллер	1
9	Панель ультрафиолет	1
10	Аксессуары и комплектующие (провода)	1
11	Флипчарт	1

Дополнительно для реализации программы может быть использовано оборудование, которое приобретается или имеется в наличии образовательной организации.

Наличие помещения, пригодного для проведения групповых занятий, соответствующего требованиям СанПиН.

### **Кадровое обеспечение**

Уровень образования педагога: высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования».

**Дидактический материал** (пособия для творческих заданий, конспекты, тесты, игровой материал, презентации, иллюстрации).

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

№ п/п № п/п	Названия разделов и тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактические материалы
	<b>Актерское мастерство</b> 2.3Сценическое внимание	Лекция	Круглый стол, лекторий	- теория <a href="https://disk.yandex.ru/i/tzay5SsIu4_W0Q">https://disk.yandex.ru/i/tzay5SsIu4_W0Q</a> - презентация <a href="https://disk.yandex.ru/d/DvsDXOXmqox4mA">https://disk.yandex.ru/d/DvsDXOXmqox4mA</a>
	<b>2.Актерское мастерство</b> 2.3Сценическое внимание	Практика	Тренинг (выполнение упражнений), импровизация, анализ каждого упражнения	Приложение 1
	<b>2.Актерское мастерство 2.2</b> Мышечная и внутренняя свобода	Тренинг	Тренинг (выполнение упражнений), импровизация, анализ каждого упражнения	
	<b>4. История театра</b>	Лекция	Круглый стол, лекторий	Презентация ( <a href="https://disk.yandex.ru/i/nD">https://disk.yandex.ru/i/nD</a> )

4.1 Зарубежный театр XVIII–XIX век				-1y6Cfv5M64A)
<b>4. История театра</b> 4.2 Русский театр XX век	Лекция	Круглый стол, лекторий	Презентация ( <a href="https://disk.yandex.ru/i/nD-1y6Cfv5M64A">https://disk.yandex.ru/i/nD-1y6Cfv5M64A</a> )	

**Формы организации учебной деятельности:** беседа, тренинг, репетиция, минилекция, игра, экскурсия, подготовка музыкально-литературной композиции, спектакля.

*Используемые методы обучения:*

- **Словесные:**
  - устное изложение;
  - беседа;
  - анализ: текстов пьес, спектаклей, произведений
- **Наглядные:**
  - показ и просмотр материала в записях на электронном носителе, видео- материалы; - показ, исполнение педагогом; - работа по образцу.
- **Практические:**
  - дыхательные упражнения;
  - артикуляционные упражнения;
  - упражнения по сценическому движению;
  - тренинг, повторение и закрепление пройденного материала; - выступление на сцене.

**Педагогические технологии:**

- *Интерактивные технологии.* Обучение с хорошо организованной обратной связью с обучающимися, с двусторонним обменом информацией между ними. Позволяет обучающимся лучше устанавливать контакт друг с другом, а так же упрощает понимание поступающей информации. Сильной стороной данной технологии является наличие оценки и самооценки деятельности и её продуктивности, т.е. с рефлексии обучающихся.
- *Технология обучения в сотрудничестве.* Основана на коллективном способе обучения, которое осуществляется путем общения в динамических или статических парах, динамических или вариационных группах, когда каждый учит каждого. - *Технология личностно-ориентированного обучения,* которая обязывает педагога выполнять следующие требования:
  - диалогичность;
  - деятельно-творческий характер;
  - направленность на поддержку индивидуального развития ребёнка;

- предоставление ребёнку необходимого пространства, свободы для принятия самостоятельных решений, творчества, выбора содержания и способов изучения материала;
- *Элементы дистанционного обучения* (Просмотр спектаклей известных театров онлайн, изучение теоретической части программы, практические упражнения по сценической речи), направленные на детей, по той или иной причине не имеющих возможность посещать занятия, в течение длительного времени.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Для педагога основной:**

- 1.«Актерский тренинг и муштра» Желтышева О.Е, Христофорова И. В. Ижевск, 2002.
- 2.*Асеева Б. Образцова О.* Русский драматический театр. – М.: Просвещение, 1995.
- 3.*Вахтангов Е.* Записки, статьи, письма. – М.: Искусство,1939.
- 4.*Васильева Т.* Упражнения по дикции: *Учебное пособие.* -М.: ГИТИС.1988
- 5.*Ершова А., Захарова Е.* «Искусство в жизни детей». – М.: Просвещение, 1991.
- 6.ЗахаваБ.Е. «Мастерство актера и режиссера»;
- 7.*Запорожец Т.* Логика сценической речи: *Учебное пособие* - М.: Просвещение.1974.
- 8.*Петрова А.* Сценическая речь: *Учебно-методическое пособие.* - М.; Искусство, 1981. **Для педагога дополнительный:**

#### **Для педагога дополнительный:**

- 1.*Козлянинова И.* Орфоэпия в театральной школе: *Учебное пособие* – М.: Просвещение.1967.
- 2.*Коломинский Я.* Психология общения. – М.: Знание,1995.
- 3.*Корогодский З.* Этюд и школа. – М.: Сов. Россия, 1975, - (Библиотечка « В помощьхуд. самодеятельности.»).
- 4.*Промптова И.* Работа режиссера над стихотворной драматургией: *Учебное пособие.* - М.: ГИТИС, 1981. **Для обучающихся:**

- 1.Карлос Руис Сафон «Владыка тумана» - М., 2011
- 2.*Питер Брук.* «Пустое пространство», М., 1972
- 3.*Смолина К.* « Сто великих театра мира». – М., 2001.
- 4.*Сыромятинова И.* Искусство грима. – М., 1992.

#### **Информационное обеспечение Интернет-источники:**

- 1.Тренинг на командообразование. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2013/06/13/trening-nakomandooobrazovanie-shkola-aktiva> (Дата обращения: 10.05.2022)
- 2.Вопросы к театральной викторине. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/stsenarii-prazdnikov/library/2012/04/07/teatralnaya-viktorina> (Дата обращения: 10.05.2022)
- 3.Психологические игры для детей и подростков.–Режим доступа <http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov.html> (Дата обращения: 10.05.2022)
- 4.Сборник стихотворений серебряного века. – Режим доступа: <http://rupoem.ru/aseev/prixod-dokuchlivoj-pory.aspx> (Дата обращения: 10.05.2022)
- 5.Сборник стихотворений золотого века. – Режим доступа: <http://www.100bestpoems.ru/index.php> (Дата обращения: 10.04.2022)
- 6.Легенды и мифы Удмуртии. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.iz-article.ru/1\\_per\\_15.php](http://www.iz-article.ru/1_per_15.php) (Дата обращения: 14.04.2022)
- 7.Удмуртские народные сказки. [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://fantlab.ru/edition151011> (Дата обращения: 14.04.2022)

8. Обряды и праздники удмуртского народа. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znakka4estva.ru/dokumenty/kultura-i-ikusstvo/obryady-iprazdniki-udmurtского- naroda/> (Дата обращения: 14.04.2022) **Аудио-, видео-, фото - источники**

1. Театральная гостиная VINCI – Режим доступа: <https://vk.com/artvinci> (Дата обращения: 10.05.2022)

2. Большой театр. – Режим доступа: <https://www.bolshoi.ru> (Дата обращения: 14.04.2022)

3. Радиоспектакли. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/channel/UCbarUcZwQmPOU9nty2Mptjw/videos> (Дата обращения: 10.05.2022)

4. Театр детям. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/channel/UCjKwPs8O7JdmqzsMba-1AA> (Дата обращения: 10.05.2022)

5. Современный театр – Режим доступа: <https://vk.com/protheatre> (Дата обращения: 14.04.2022)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Современный российский национальный воспитательный идеал — высоко нравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования **цель воспитания** обучающихся в школе: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачи воспитания** обучающихся в школе: усвоение ими знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений в жизни, практической деятельности.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности общеобразовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС:

□ **гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней

российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

□ **патриотическое воспитание** — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

□ **духовно-нравственное воспитание** — воспитание на основе духовнонравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

□ **эстетическое воспитание** — формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

□ **физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия** — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

□ **трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

□ **экологическое воспитание** — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

□ **ценности научного познания** — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

#### □ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

<b>Сентябрь</b> День знаний	<b>Октябрь</b> День учителя	<b>Ноябрь</b> Праздник, посвящённый Дню государственности Удмуртии	<b>Декабрь</b> Новогодние представления
<b>Январь</b> Спектакль по легендам и мифам удмуртского народа	<b>Февраль</b> Поездка в театр ПАРФРАЗ	<b>Март</b> Районный фестиваль школьных театров	<b>Апрель</b> Спектакль «Мой Гамлет»
<b>Май</b> Митинг, посвящённый Дню Победы	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц, число № недели	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль					
	2-7	9-14	16-21	23-28	30.09, 1-5	7-12	14-19	21-26	28-31, 1-10	5-9	11-16	18-23	25-30	2-7	9-14	16-21	23-28	30.12, 9-11	13-18	20-25	27-31; 1.0, 2	3-8	10-15	17-22	25-28; 1.0, 3	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	
	март				апрель				май				июнь				июль				август					
	3-7	10-15	17-22	24-29	31.03; 1-5	7-12	14-19	21-26	28-30; 2-3.0, 5	5-8, 10	12-17	19-24	26-31	2-7	9-11, 13-14	16-21	23-28	30.06; 1-5	7-12	14-19	21-26	28-31, 1-2.0, 8	4-9	11-16	18-23	25-30
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
	У	У	У	У	У	У	У	У	У, И/А	У, И/А	У, И/А	Р	Р	Р/Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л

У – учебные дни, А – промежуточная/итоговая аттестация, Р – резервные дни, Л – летний режим работы для основных работников

Начало учебного года	02 сентября
Продолжительность учебного года	В течение всего календарного года, исключая общегосударственные праздничные дни. Учебный год составляет 51 неделю, в том числе в летний период работа в оздоровительных и профильных лагерях, по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха для основных работников. Педагоги-совместители работают в течение 36 недель — с 01 сентября по 31 мая, включая резервные дни
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя

Начало занятий	В соответствии с расписанием занятий
Длительность занятия	- 40 мин. - 35 мин. для обучающихся 7-8 лет - 30 мин. для обучающихся 5-6 лет После каждого занятия необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин. Занятия в объединениях начинаются не ранее 8.00 утра, заканчиваются не позднее 20.00 часов, для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 ч
Промежуточная и итоговая аттестация	Май



## Приложение 1

### Упражнения по теме «Сценическое внимание»

- 1.** Внутреннее внимание – вспоминаем сегодняшний день, про себя. Свои чувства эмоции. По хлопку переводим внутреннее внимание на внешнее, рассказываем в слух.
- 2.** Произвольное внимание - работаем в парах, во второй скорости Ребята «Зеркалят» друг друга.
- 3.** Не произвольное внимание - Хлопки  
Дети сидят кольцом. По команде преподавателя «Начали!» ученики начинают по очереди в заданном темпе по часовой стрелке хлопать в ладоши (один хлопок). По команде «Хоп!» хлопки начинаются в обратную сторону (против часовой стрелки). Очень важно во время этого перехода не сбиться с темпа. Ведущий должен следить, чтобы команда «Хоп!» прозвучала до того, как очередной участник начнет делать хлопок.
- 4.** Переходы  
Это упражнение тренирует навыки рабочей собранности.  
Педагог просит каждого студента посмотреть на своих соседей и запомнить их цвет волос. Потом предлагает ученикам поменяться местами, например, чтобы крайним слева сидел студент с самыми темными волосами, рядом с ним с волосами светлее, а крайним справа – с самыми светлыми волосами. Шумное обсуждение не приветствуется, чем быстрее студенты сориентируются, куда кому надо будет перейти, тем лучше. По хлопку ведущего все быстро меняются местами. Действия должны быть четкими, уверенными, без суеты и лишних движений.  
Также можно предложить пересаживаться по списку фамилий в алфавитном порядке, по росту и т. д.
- 5.** Имя, город, фрукт - три круга внимания сначала по очереди все круги – совмещаем, два одинаковых круга не могут стоять рядом.
- 6.** Возьмите коробку спичек или колоду карт. Вы должны считать количество спичек в коробке, доставая их по одной, или складывать карты по масти, при этом параллельно рассказывая сказку или стих.
- 7.** Парное упражнение. Попросите партнёра написать на листке какое-нибудь уравнение (например,  $125 \times 37 =$ ) и принимайтесь за решение. Напарник в это время должен всяческими способами вас отвлекать.
- 8.** Здесь понадобится партнёр. Опишите ему детально дорогу, которой вы в детстве ходили в школу, не упуская ни одной мелочи. Рассказывайте не только о физических объектах, но и о звуках, ваших субъективных переживаниях. Опишите квартиру или дом, в котором выросли или живёте сейчас. Напарник должен нарисовать план по вашему рассказу. Сверьтесь. Поменяйтесь местами.
- 9.** Взять несколько открыток или фотографий, на которых изображены люди в разных позах. Повторить их позы.

По доносящимся с улицы звукам постараться нарисовать в воображении детальную картину происходящего.

Нащупать в кармане несколько давно забытых там монет и с помощью пальцев попробовать выяснить их достоинство.

## **Приложение 2**

### **Упражнения по теме «Мышечная и внутренняя свобода»**

#### **Упражнение «Кошка»**

Нужно представить, что вместо подбородка у нас язык, которым мы должны, как кошка, вылизать всё тело, стараясь достать в том числе до живота, бёдер и голени. Данное упражнение помогает снять мышечные зажимы с шеи и развить гибкость позвоночника.

#### **Упражнение «Краска»**

Каждый участник выбирает звук, с которым будет работать – «ш», «с» или «ф». Представляем, что перед нами ведро с краской определённого цвета, у каждого участника он свой (озвучивать вслух цвет своей краски не нужно). С выбранным звуком окунаем руки в воображаемое ведро и наносим с этим же звуком краску на всё тело, постепенно окрашивая лицо, голову, шею, плечи, руки, спину, грудь, живот, ягодицы, бёдра, голени, стопы. Важно, чтобы это были не лёгкие поглаживания, а «втирания» краски в кожу со звуком. При этом на теле не должно остаться ни одного не покрашенного участка.

Ведущий озвучивает, что нужно попытаться дотянуться до лопаток, не забыть про уши, места между пальцев. После того, как все участники будут полностью «окрашены» в свой цвет, каждый начинает зачерпывать из ведра воображаемую краску и кидать с выбранным звуком в партнёров. Данное упражнение делается стоя на месте. Ведущий должен предупредить, что уворачиваться можно, но сходить со своего места нельзя.

#### **Упражнение «Снятие напряжения»**

Оптимально проводить это упражнение лёжа на полу, но если технические условия не позволяют этого сделать, то можно проводить стоя.

Сначала участники поочередно по команде ведущего напрягают шею, плечи, руки, кисти, грудь, живот, ягодицы, бёдра, голени и ступни. Напряжение должно быть максимальным, так, чтобы мышцы стали «каменными» и к концу упражнения от напряжения начали трястись. Ведущий обходя поочередно игроков проверяет правильность выполнения упражнения и следит за тем, чтобы при напряжении очередной группы мышц, предыдущие не расслаблялись. После этого, также по команде ведущего, участники расслабляют сначала шею, потом плечи, руки, кисти, грудь, живот, ягодицы, бёдра, голени и ступни.

Важно! Если упражнение проводится в положении стоя, то мы расслабляем группы мышц только до ягодиц. К этому моменту тело должно «обвиснуть», согнувшись в пояснице. Ведущий просит участников распрямиться, не снимая напряжения с ног, после чего расслабить ягодицы, поднять под углом в 45 градусов сначала правую ногу и потрясти ею.

### **Упражнение «Марионетка»**

Ведущий предлагает представить, что каждый участник превратился в куклу-марионетку. Вводные слова: «После выступления вас повесили в шкаф на гвоздик. Следует представить, будто бы вы подвешены за различные части тела: за палец, шею, ухо, плечо. Тело при этом должно быть зафиксировано только в этой точке, а все остальное – расслаблено и болтается». Ведущий называет отдельные части тела и проверяет расслабленность других мышечных зон у участников.

### **Упражнение «Пережат напряжение»**

Ведущий предлагает каждому участнику напрячь левую руку до предела, далее, постепенно ее расслабляя, перевести напряжение на правую руку. После чего полностью расслабляя уже правую, перевести на правую ногу, затем на левую. А потом на шею, спину, поясницу.

Заметки на полях: эти простые в исполнении упражнения помогают быстро снять мышечные зажимы и подготовить тело к дальнейшей работе. Важно постоянно говорить участникам о том, чтобы они максимально были сосредоточены на себе, внутреннем самочувствии и постарались прочувствовать каждую клеточку своего тела.

### **Работа с партнёром**

Перед началом третьего блока упражнений, ведущий обсуждает с участниками случаи и причины возникновения зажимов при работе с партнёрами. На протяжении всего третьего блока следить за тем, чтобы на каждое новое упражнение ребята менялись парами.

### **Упражнение «Слепой\поводырь»**

Ведущий просит встать в пары лицом к нему. Тот, кто в паре стоит слева от ведущего, становится «слепым». Партнёр, стоящий справа, – «поводырь». «Слепой» закрывает глаза и не подсматривает на протяжении выполнения упражнения, стараясь максимально расслабиться и довериться партнёру. Задача «поводыря» ознакомить своего партнёра с окружающим пространством: подводить к различным предметам и давать ощупывать, спрашивать о том, какой текстуры и цвета предмет по ощущениям «слепого», что это может быть за предмет, постараться научить своего «слепого» ориентироваться в пространстве помещения. В зависимости от типа помещения и его размеров ведущий определяет время проведения упражнения. В среднем, это 3-4 минуты. Но, если есть возможность выйти из помещения, походить по коридорам и по лестницам, то можно давать до 10 минут на обследование пространства. По команде ведущего пары меняются ролями.

Рефлексия: получилось ли у вас расслабиться и полностью довериться своему партнёру? Научились ли вы ориентироваться в пространстве, будучи «слепым»? Открыли ли для себя что-то новое в окружающем пространстве, предметах?

### **Игра «Ладонки»**

Участники становятся в парах лицом друг к другу. Первый участник протягивает руки вперёд ладонями вверх, второй участник накрывает своими ладонями ладони партнёра, держа соответственно руки тыльной стороной вверх. Первый и второй должны смотреть друг другу в глаза и двигаться по помещению не разъединяя рук. Задача первого ударить по тыльной стороне рук партнёра, задача второго во время убрать руки.

Ведущий должен следить за тем, чтобы участники не переставали двигаться, держали зрительный контакт и рассчитывали силу при хлопке по рукам партнёра. Последний пункт нужно обязательно обговорить в начале игры и следить за его выполнением. Время проведения упражнения 2-3 минуты, после чего партнёры меняются местами. **Упражнение «Баланс»**

Участники садятся на пол лицом друг к другу. Ноги согнуты в коленях, носки упираются друг в друга. Партнёры протягивают руки вперёд, берут друг друга за запястья и оттягиваются назад. Задача: вместе встать, не сгибая при этом руки в локтях.

Это упражнение на баланс, на развитие чувства доверия к партнёру. Для первого раза ведущий ставит в пары участников примерно одинаковой весовой категории. Если у группы упражнение получается, тогда можно сразу попробовать ставить на втором круге пары не подходящие друг другу ни по росту, ни по весу. Важно проследить, чтобы ребята брали друг друга именно за запястья, потому что в ходе упражнения ладони могут вспотеть, и руки партнёра выскользнут, что может привести к травмоопасной ситуации.

### **Игра «Ищем пару»**

Данная игра обязательно должна предшествовать следующему тренингу. Ведущий считает до трёх, и за это время каждый участник должен найти себе пару и встать рядом с партнёром. Задача участников быстро сориентироваться в пространстве и встать в пару с тем, с кем ещё не стоял. Данное упражнение ведущий проводит 5-6 раз, внимательно следя за тем, чтобы каждый нашёл себе пару и пары не повторялись. Те пары, которые образовались на пятый раз смены партнёра, и будут работать в тренинге дальше.

Опыт показывает, что сначала участники будут вставать в пары с теми, с кем им комфортно работать, кого они знают. Задача же ведущего вывести ребят из зоны комфорта и научить работать с менее знакомыми и «симпатичными» для них людьми.

### **Тренинг «Одна история»**

Участники распределяются в пространстве по парам, так, чтобы обоим было удобно, и чтобы сохранялось некое расстояние от других участников. Они могут сесть на пол или на стулья\диван, если они есть в помещении. Главное, чтобы всем было максимально комфортно.

Ведущий объявляет правила проведения следующего упражнения: каждая пара определяет, кто будет рассказчиком в первом туре упражнения, а кто слушателем. Во втором туре участники поменяются местами.

Задача рассказчика вспомнить какую-нибудь интересную историю из детства, а лучше даже две или три. Во время упражнения ведущий хлопнет в ладоши три раза. На протяжении всего упражнения, рассказчик во что бы то ни стало должен не сбиваться и при этом тактильный контакт и прямые обращения к слушателю запрещены. До начала тренинга ведущий рассказывает о ходе упражнения.

После первого хлопка рассказчик начинает повествование своей истории.

Слушатель устанавливает зрительный контакт, активно слушает, кивает, улыбается и всячески показывает свой интерес.

После второго хлопка слушатель продолжает внимать и смотреть на рассказчика, но, не выражая никаких эмоций относительно услышанного.

После третьего хлопка слушатель начинает активно заниматься своими делами (рыться в телефоне, оттирать воображаемое пятно с брюк, рыться в карманах), на рассказчика не смотрит и демонстрирует полное отсутствие интереса к тому, что слышит.

Каждый этап длится около 30-90 секунд. Всё зависит от того, насколько близко знакомы участники. Если они видят друг друга в первый раз, то достаточно и 30 секунд между хлопками.

Без обсуждения первого тура упражнения, ведущий просит участников поменяться ролями. Теперь слушатель становится рассказчиком, а рассказчик слушателем и тренинг идёт по второму кругу.

