

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ БОНДАРЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

протокол №1
от «28» 08 2025 г.

Карташова Е.И.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ
"Бондаревская СОШ"

Приказ №165
от «01» 09 2025 г.

Кузьмичева Н.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Театральный фестиваль»

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 14 – 16 лет
Срок реализации: 1 год

село Бондарево, 2025 год

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы.....	5
Содержание программы:	
Учебный план.....	7
Содержание учебного плана.....	8
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	9
Календарный учебный график.....	9
Методическое обеспечение программы.....	9
Условия реализации программы.....	10
Оценочные материалы.....	10
Календарно – тематический план.....	16-17

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театральный фестиваль» разработана с учетом требований следующих нормативно правовых актов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации N 678-р от 31.03.2022;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав образовательной организации;

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе образовательной организации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театральный фестиваль» направлена на создание условий для реализации актерских способностей обучающихся, изучение основ актерского и сценического искусства, обогащение эмоциональной сферы, культурного диапазона, воспитание трудолюбия и целеустремленности, развитие мотивации к познанию и творчеству.

Постановка сценических номеров будет побуждать детей к вдумчивой и кропотливой работе над текстами. Репетиции, на которых необходимо будет не просто прочитать текст, а сделать его своим, вжиться в образ героя, будут способствовать развитию познавательных универсальных учебных действий воспитанников.

Знакомство с окружающим миром во всём его многообразии через образы, краски, звуки, а умело поставленные вопросы, заставляют их думать, анализировать, делать выводы и обобщения. В результате занятий театральным творчеством ребёнок присваивает чужой опыт и приобретает собственные знания и убеждения через подражание, игру и диалог опосредованно от лица какого-либо персонажа. Коллективность самого театрального творчества воспитывает в детях дисциплину и ответственность за общее дело. Дети научатся, как развивать речь и мышление? Как учить постигать тайны слова? Как учить постигать мир, проявлять отзывчивость, сострадание, любовь ко всему живому? Самый короткий путь эмоционального раскрепощения, снятие зажатости, заторможенности, обучения чувствованию слова и художественному воображению – это путь через игру, сочинительство, фантазирование. Все это может дать театрализованная деятельность, в том числе актерское мастерство.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет художественную направленность. Ориентирована на развитие творческих и художественных способностей детей, совершенствование навыков актерского мастерства, носит ярко выраженный креативный характер, предусматривая возможность творческого самовыражения и импровизации, развивает у детей художественно – эстетический вкус, эмоциональное восприятие и образный мышление.

Актуальность программы: Современному подростку, чтобы жить в постоянно изменяющемся обществе, необходимо обладать высокой гибкостью. На данном этапе взросления занятия актёрским мастерством могут стать определёнными ключиками к решению многих проблем подросткового периода и стать фундаментальной основой для развития, уверенной в себе и гармонично развитой личности.

Актёрское мастерство является необходимым аспектом в формировании успешной, социально – личностной реализации. Обучение актёрскому мастерству строится на умении слушать, общаться, чувствовать партнёра, темп, ритм, композицию, сюжет, проигрывать разные социальные роли.

Актёрское мастерство — это обязательное развитие и совершенствование речи и пластики, умение координировать движения, активизация мышления, тренировка памяти и образного восприятия, развитие воображения и фантазии, развитие коммуникативности. Во время обучения особое внимание уделяется развитию навыков

импровизации, вида деятельности обучающихся, который помогает воплощению собственного замысла и фантазии.

Уровень освоения программы - ознакомительный.

Адресат программы: программа предназначена для работы с детьми школьного возраста (14-16 лет), проявляющими интерес к театральному творчеству.

В этом возрасте наиболее значимыми мотивами являются:

- потребности во внешних впечатлениях, которые реализуются при участии взрослого, его поддержке и одобрении, что способствует созданию климата эмоционального благополучия;
- потребность в общении, принимающая форму желания выполнять важную общественно значимую деятельность, имеющую значение не только для него самого, но и для окружающих взрослых.

В данном возрасте дети стремятся быть взрослыми, отстаивать свое мнение, найти свое место среди сверстников. Для реализации данных потребностей подросткам необходима деятельность, помогающая получить признание других людей, которая придаст ему значение, как члену общества. Этой деятельностью и выступает театральное, актерское мастерство.

Объем и срок освоения программы: Срок освоения Программы составляет 1 год. Объем программы – 72 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса. В соответствии с индивидуальными запросами и учебными планами формируются разновозрастные группы для прохождения программы. Состав группы постоянный. Программа предусматривает проведение традиционных занятий, практических в виде репетиций, подготовка миниатюр, спектаклей и театральных игр, обобщающих занятий, праздников. Особое место во владении данным курсом отводится актерскому мастерству, сценической речи.

Занятия проводятся в форме: круглых столов, бесед, лекции, обсуждение в группах; консультаций для подростков и родителей; тренингов; ролевых и театральных игр, театральных этюдов; репетиций; творческих показов; викторины, конкурсы.

Цель программы: формирование разносторонней личности, обладающей яркими творческими способностями и готовой к успешной социальной адаптации путем приобщения к искусству театра.

Задачи:

Обучающие:

- формирование интереса к искусству через театр и передача первичных сведений об истории искусства и культуры;
- обогащение и уточнение общекультурного словаря детей;
- расширение культурного кругозора;
- совершенствование навыков работы с текстами художественных произведений.

Развивающие:

- активизация мыслительного процесса и познавательного интереса растущей личности;

- постановка речевого голоса;
- развитие эмоционального интеллекта;
- развитие зрительного и слухового внимания, воображения, наблюдательности, памяти, быстроты мышления и реакции;
- формирование умения импровизировать в различных ситуациях;
- совершенствования пластики, развитие умений владеть своим телом;
- снятие физических и психологических зажимов;
- развитие умения осваивать сценическое пространство;
- развитие эстетического вкуса;
- овладение умением перевоплощаться в образ героя;
- овладение основами сценического движения;
- совершенствование диалогической и монологической речи, воспитание культуры речевого общения;
- овладение навыками коллективного взаимодействия и работы в группах, формирование взаимоотношения сотрудничества и взаимопомощи. *Воспитательные:*
- воспитание гуманных чувств, формирование представления о базовых ценностях русской культуры — честности, справедливости, доброте и т. д.;
- критически оценивать создаваемые на сцене образы героев и извлекать с их помощью жизненные уроки;
- воспитание уважительного отношения к чужому мнению, толерантного отношения к различным точкам зрения;
- воспитание зрительской культуры.

Для достижения поставленной цели и реализации задач Программы используются следующие **методы обучения**: словесные (объяснение, беседа, рассказ); наглядные (объяснительно-иллюстративный, показ, демонстрация приемов работы); практические (частично-поисковый, проблемный, игровой); эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

При проведении массовой работы с обучающимися: викторины, тренинги, театральные и ролевые игры используются игровые методики. Методика рефлексивного воспитания используется в процессе проведения тренингов, мероприятий. Обучение практикой сценического действия осуществляется через театральные игры, этюды и упражнения, где подростки учатся анализировать свои чувства, мысли и действия. Дети могут выступать в роли обучающего и исследователя: обучать своих ровесников и консультировать самим учащимся.

Методы контроля и управления образовательным процессом: входящий мониторинг, текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации Программы.

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится аттестация обучающихся. Входящий мониторинг проводится на первом занятии. Текущий контроль проводится в процессе освоения программы. Промежуточная аттестация проводится с целью выявления образовательного уровня

развития детей, их интересов и особенностей на отдельных этапах усвоения программы, проводится в январе месяце.

Виды контроля	Формы контроля
Входящий мониторинг , проводится в начале года	опрос (диагностическая карта)
Текущий контроль , проводится в течение года	опрос, наблюдение, игра, творческие задания, загадки, кроссворды, викторины, импровизации, миниатюры, этюды, упражнения
Промежуточная аттестация , проводится в середине года	театральные миниатюры
Подведение итогов реализации программы проводится в конце учебного года	показ спектакля, конкурсно – игровые программы

В учебно-воспитательном плане Программа предусматривает мероприятия, направленные на повышение интереса обучающихся к процессу обучения:

- участие в детских театральных мероприятиях;
- посещение профессиональных и самодеятельных театров, встречи с членами других детских театральных коллективов;
- проведение досуговых мероприятий для сверстников; - участие в ежегодном творческом отчете.

В результате освоения программы обучающиеся должны:

- знать историю возникновения театрального искусства;
- знать театральные термины: «Афиша», «Антракт», «Премьера», «Сцена», «Актер», «Режиссер», «Бутафор», «Гример»;
- владеть профессиональной терминологией: «действие», «предлагаемые обстоятельства», «событие», «этиюд», «вес», «оценка», «пристройка»;
- знать правила зрительского этикета;
- владеть навыками работы над голосом (речевой тренинг);
- сосредотачиваться на выполнении индивидуального задания, исключая из поля внимания помехи внешнего мира;
- 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; - анализировать свою работу на сценической площадке и работу своих товарищей; - коллективно выполнять задания.

В результате обучения по Программе у обучающихся будут развиты творческие и художественные способности, сформируются навыки актерского мастерства, познания о театре, повысится познавательная активность, креативность, улучшатся интеллектуальные способности, художественно – эстетический вкус, эмоциональное восприятие и образный мышление.

Содержание учебного плана

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входящий мониторинг: опрос. Игра «Продолжи...».
2	Основы театральной культуры	4	1	3	Наблюдение, кроссворд, игра, загадки, творческое задание, опрос
3	Техника и культура речи	10	2	8	Наблюдения, речевые упражнения, викторина, конкурс
4	Ритмопластика	10	2	8	Наблюдение, контрольные упражнения, творческие задания – пластические импровизации
5	Актерское мастерство	20	2	18	Наблюдение, этюд, миниатюра, контрольные упражнения Промежуточная аттестация: миниатюра
6	Работа над пьесой и спектаклем	20	4	16	Наблюдение, прогон спектакля, показ спектакля
7	Итоговое занятие	2		2	Творческие задания, опрос

8	Умные каникулы.	4		4	Организация и проведение мероприятия по актёрскому мастерству
9	ИТОГО	72	12	60	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (2ч)

Теория. Знакомство с коллективом. Обсуждение плана работы на год. Требования к знаниям и умениям. Требования к нормам поведения. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Игра «Снежный ком», «Знакомство-дразнилка». Выявление уровня и объема знаний о театре. Игра «Продолжи...». Особенности занятий в театральной студии.

Раздел 2. Основы театральной культуры (4ч)

Теория. Обряды и ритуалы в первобытном обществе. Зарождение искусства. Просмотр презентации, видеофильма («Театральная Фа-соль-ка», канал «Карусель»).

Практика. Игра «Путешествие на машине времени».

Раздел 3. Техника и культура речи. (10ч)

Теория. Рождение звука. Строение речевого аппарата. Дыхание и голос. Постановка дыхания. Артикуляция и дикция. Звукоряд. Гласные, согласные. Свойства голоса. Тон. Тембр. Интонация. Расширение диапазона и силы голоса. Полетность голоса.

Практика. Речевой тренинг: дыхательная гимнастика. Артикуляционная гимнастика: упражнения для языка, челюсти, губ. Дикционные упражнения. Упражнения на развитие речевых характеристик голоса. Чистоговорки, скороговорки, потешки, небылицы, стихи.

Раздел 4. Ритмопластика. (10ч)

Теория. Пластическая выразительность. Музыка и движение. Темп и ритм. Эмоциональное восприятие музыки через пластику тела.

Практика. Ритмопластический тренинг: Осанка. Построение позвоночника. Пластический образ живой и неживой природы. Пластические импровизации на музыкальную тему. Пластические импровизации на смену настроения. Пластические импровизации на передачу образа животных. Развитие индивидуальности. Коммуникабельность и избавление от комплексов. Разминка, настройка, освобождение мышц от напряжения и зажимов, релаксация.

Раздел 5. Актёрское мастерство. (20ч)

Теория. Внимание. Воображение. Память. Снятие зажимов и комплексов. Развитие фантазии и воображения. Действие - язык театрального искусства. Целенаправленность и логика действия. Связь предлагаемых обстоятельств с поведением. Работа над созданием образа сказочных персонажей. Характер, речь персонажа, походка. Костюм и грим.

Практика. Актерский тренинг: Общеразвивающие и театральные игры и упражнения. Упражнения на коллективность творчества. Новогоднее театрализованное представление. Работа со зрителем: проведение конкурсов и игр. Изготовление реквизита, костюмов. Репетиции. Творческий показ. Анализ работы и обсуждение.

Раздел 6. Работа над пьесой и спектаклем. (20ч)

Теория. Знакомство с пьесой. Обсуждение пьесы. Что понравилось. Какие вызвала чувства. Анализ пьесы по событиям. Работа над созданием образа, выразительностью и характером персонажа.

Практика. Работа за столом. Выделение в событии линии действий. Определение мотивов поведения, целей героев. Выстраивание логической цепочки. Поиск выразительных средств и приемов. Выбор музыкального оформления. Подбор грима.

Раздел 7. Итоговое занятие. (2ч)

Практика. Подведение итогов обучения. Творческие задания: Викторина о театре, тест на знание специальной терминологии, творческие задания по речи, ритмопластике и актерскому мастерству. Лучшие творческие работы за год. Награждение.

Раздел 8. Умные каникулы (4ч)

Практика. Театрализованная программа «Театральная премия». Организация и проведение мероприятия по актёрскому мастерству перед наступлением летних каникул.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения (или группа)	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09.2025	31.05.2026	36	36	72	1 раз в неделю по два занятия, продолжительность каждого 40 мин.

Методическое обеспечение программы

Теоретические и практические занятия проводятся с применением дидактических материалов - разработок для проведения занятий (таблицы, презентации, тесты, анкеты, вопросники, контрольные упражнения, и др.).

Обучение проводится с использованием различных **технологий** (игровые, групповые, проблемного обучения, дифференцированной, коллективной творческой деятельности, развивающего и дистанционного обучения). Чередуются различные виды деятельности (игровая, исследовательская, творческая), направленные на формирование продуктивной устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности. Детский организм очень хрупок. Воздействие на него больших физических или умственных

нагрузок может привести к нежелательным последствиям. Во избежание этого большое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья детей, развитию пластики, координации движений, формированию осанки, укреплению мышечной системы. Используются здоровьесберегающие технологии (релаксационные упражнения, динамические паузы, спортивные игры, соревнования). При работе с детьми учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.

Важным является развитие интереса и самостоятельности у детей. Большое внимание уделяется обучению самостоятельно готовиться к мероприятиям, проводить их, работать с литературой, поощрять и стимулировать выдвижение новых идей, разрушающих привычные стереотипы и общепринятые взгляды; — учить детей оценивать результаты работы с помощью разнообразных критериев, поощрять оценивание работы самими учащимися.

Методические материалы, используемые при реализации программы:

- наглядные пособия (иллюстрации, видеоматериал, презентации, фонограммы, карточки для заданий);
- музыкальная фонотека: классическая и современная музыка, театральные шумы и звуки, звуки природы, аудиотеатр;
- видеотека: записи спектаклей;
- методическая копилка (разработки занятий, сценарии и т.д.)

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной программы), и отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Материально-техническое обеспечение:

Помещение для занятий – просторный, хорошо проветриваемый кабинет со свободной серединой и минимальным количеством мебели, пригодной для использования в качестве выгородки, в соответствии с нормами СанПиН. *Оборудование учебного кабинета* Учебная мебель:

Стол для преподавателя -1

Кресло для преподавателя - 1;

Стул ученический -15 ;

Шкаф для хранения учебных пособий -1;

Технические средства обучения:

ноутбук или компьютер с монитором -1;

Музыкальный центр -1;

Звуковые колонки -1;

Микшерский пульт-1;

Дистанционные микрофоны -2;

Видеокамера-1;

Ширма театра -1;

Светодиодный прожектор-1:

Светодиодный прожектор смена цвета-1;

Информационное обеспечение: интернет - ресурсы, видео - материал.

Оценочные материалы

Оценка полученных образовательных, практических результатов у обучающихся проводится с помощью методов педагогического наблюдения, опроса, творческих заданий, этюдов, миниатюр, упражнений, импровизаций. Критерии оценки:

Высокий уровень - фантазия и воображение активно развиты. На высоком уровне владеет сценическим вниманием, общением. Эмоционально взаимодействует с партнером - поддерживает ролевой диалог, «чувствует» и «принимает» характер как своего персонажа, так и характеры партнеров. Создание характера персонажа и сценического образа на высоком психологическом уровне. Владеет словесным действием, внутренним подтекстом. Полная творческая самоотдача на сценической площадке.

Средний уровень - фантазия и воображение развиты. Хорошо владеет элементами сценического внимания, общения. Создание характера персонажа и сценического образа на хорошем психологическом уровне. Не достаточно уверенно владеет словесным действием, внутренним подтекстом. Творческая самоотдача на сценической площадке. Вместе с тем трудоспособен, виден творческий рост.

Низкий уровень - минимум в исполнении поставленной преподавателем актерской задачи. Фантазия и воображение развиты слабо. Неактивно взаимодействует с партнером: неуверенно поддерживает ролевой диалог, не достаточно «чувствует» и «принимает» характер как своего персонажа, так и характеры партнеров. Ошибки в работе над характером персонажа и в создании сценического образа. Нет творческой самоотдачи на сценической площадке.

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Как называются актеры театрального коллектива.? (Труппа)
2. Спектакль, в котором все герои поют? (Опера)
3. Где располагаются лучшие места в зрительном зале? (В партере)
4. Имя древнегреческой богини-музы, покровительницы театра? (Мельпомена)
5. Пьеса, заканчивающаяся гибелью главных героев? (Трагедия)
6. Спектакль, в котором все персонажи только танцуют? (Балет)
7. Театральный подсказчик? (Суфлер)
8. С чего, по мнению К.С. Станиславского, начинается театр? (С вешалки)
9. Как называется время посещения театрального буфета? (Антракт)
10. Самый приятный для актеров шум во время спектакля? (Аплодисменты)
11. Спектакль, все средства от продажи билетов на который идут в пользу одного актера? (Бенефис)
12. Как называется первая игровая постановка спектакля? (Премьера)

13. Как называется набор предметов, настоящих или бутафорских, которыми пользуются актеры во время спектакля? (Реквизит)
14. Фрагмент спектакля, в продолжение которого герой разговаривает сам с собой? (Монолог)
15. Опера Чайковского, созданная на сюжет романа А.С. Пушкина. («Евгений Онегин».)
16. Места в зрительном зале, расположенные уступами за партером. (Амфитеатр.)
17. Имя греческой музы комедии. (Талия.)
18. Авторское примечание в тексте пьесы. (Ремарка.)

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании "Задуй свечу"

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

"Ленивая кошечка"

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

Упражнения на расслабление мышц лица:

"Озорные щечки"

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

"Рот на замочке"

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

"Злюка успокоилась"

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться. Может, даже и зевнуть, широко открыв рот.

Упражнения на расслабление мышц шеи "Любопытная Варвара"

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

"Лимон"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука.

Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Лошадки"

Замелькали наши ножки, Мы поскачем по дорожке. Но внимательнее будьте. Что вам делать, не забудьте! *"Слон"*

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол.

Произносить на выдохе “Ух!”.

Упражнения на расслабление всего организма:

"Снежная баба"

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище.

Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле. *"Птички"*

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой,

прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. *"Бубенчик"*

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика. *"Летний денек"*

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки: Я на солнышке лежу, Но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица, пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан.

"Замедленное движение"

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

"Тишина" Тише,

тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали, надо сесть и тихонько отдохнуть.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры.

Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток.

Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Словарь терминов

Акт — одна часть действия.

Антракт — перерыв между действиями, отделениями.

Аншлаг — объявление о том, что все билеты проданы.

Аплодисменты — рукоплескания в знак одобрения.

Афиша — объявление о спектакле.
Буффонада — шутовство.
Водевиль — вид комедии с песнями-куплетами, романсами и танцами.
Вокал — искусство пения.
Грим — искусство изменения внешности актера с помощью специальных красок, прически, парика.
Декорация — оформление сцены, создающее зрительный образ спектакля.
Драма — драматическое произведение, изображающее серьезный конфликт.
Драматург — литератор, пишущий для театра.
Задник — ткань в глубине сцены.
Занавес — ткань, закрывающая сцену от зрителей.
Инженю — актриса, исполняющая роли девочек.
Карнавал — народное гуляние с маскарадом.
Комедия — вид драматического произведения, изображающий смешные явления.
Котурны — обувь на толстой подошве у трагических актеров в Древней Греции.
Кулиса — узкая ткань, висящая сбоку от сцены.
Ложа — небольшой внутренний балкон.
Мизансцена — размещение актеров на сцене.
Миниатюра — небольшое театральное произведение.
Монолог — речь одного лица, обращенная к слушателям или к самому себе. Оркестр — коллектив музыкантов, совместно исполняющих произведение на различных инструментах.
Падуга — ткань над сценой.
Партер — часть зрительного зала, находящаяся, обычно, ниже уровня сцены.
Программка — листок с краткими сведениями о спектакле.
Пьеса — литературная основа спектакля.
Рампа — осветительная аппаратура, расположенная на полу сцены по ее переднему краю, скрытая от публики бортом.
Реквизит — вещи для спектакля.
Репертуар — перечень пьес, включенных в сезонную афишу театра.
Репетиция — процесс подготовки спектакля.
Реплика — ответ.
Роль — амплуа; образ, воплощаемый актером.
Скоморох — бродячий актер на Руси.
Суфлер — работник театра, подсказывающий, в случае необходимости, артистам слова роли.
Сцена — площадка, на которой происходит театральное представление.
Сценарий — схема развития действия в спектакле.
Театр — "зрелище" (греч.).
Трагедия — вид драматического произведения, изображающий острую борьбу героев с гибелью.
Труппа — коллектив актеров.

Фойе — помещение в театре для пребывания зрителей во время антракта (место для отдыха зрителей).

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Месяц	Дата	Кол-во часов	Формы занятий	Формы контроля
1.	Вводное занятие	сентябрь	02.09.2025	2	Беседа, игра	Входящий мониторинг: опрос. Игра «Продолжи...».
2.	Основы театральной культуры	сентябрь октябрь	09.09.2025 16.09.2025	4	Беседа, презентация, видеофильм	Наблюдение, кроссворд, игра, загадки, творческое задание, опрос
3.	Техника и культура речи	октябрь ноябрь	23.09.2025 30.09.2025 07.10.2025 14.10.2025 21.10.2025	10	Беседа, тренинг, викторина	Наблюдения, речевые упражнения, викторина, конкурс
4.	Ритмопластика	ноябрь декабрь	28.10.2025 04.11.2025 11.11.2025 18.11.2025 25.11.2025	10	Беседа, импровизация, практическая работа	Наблюдение, контрольные упражнения, творческие задания – пластические импровизации
5.	Актерское мастерство	декабрь январь февраль	02.12.2025 09.12.2025 16.12.2025 23.12.2025 30.12.2025 06.01.2026 13.01.2026 20.01.2026 27.01.2026 03.02.2026	20	Тренинг, игра, представление, беседа	Наблюдение, этюд, миниатюра, контрольные упражнения Промежуточная аттестация: миниатюра
6.	Работа над пьесой и спектаклем	март апрель май	10.02.2026 17.02.2026 24.02.2026 26.03.2025 02.03.2025	20	Репетиции, спектакль	Наблюдение, прогон спектакля, показ спектакля

			09.04.2025 16.04.2025 23.04.2025 30.04.2025 07.05.2025			
7.	Итоговое занятие	май	14.05.2025	2	Круглый стол	Творческие задания, опрос
8.	Умные каникулы.	май	21.05.2025 28.05.2025	4	Практическая работа, мероприятие	Организация и проведение мероприятия по актёрскому мастерству

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075092

Владелец Кузьмичева Наталья Александровна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026