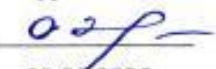


**«МКУ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СТРУГОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Рассмотрена
методическим объединением
МОБУ Струговская ООШ
от 29.08.2025 г.
Протокол № 1

Принята на заседании
педагогического совета
МОБУ Струговская ООШ
от 29.08.2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МОБУ Струговская ООШ
Вештемова Е.Н. 
Приказ № 56-О от 29.08.2025 г.



Основы театрального искусства

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

Возраст учащихся 8-11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Кузнецова Светлана Алексеевна,
педагог дополнительного образования

с.Струговка
2025 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. Театральная студия представляет возможность формирования социально активной творческой личности, способной понимать общечеловеческие ценности, гордиться достижениями отечественной и зарубежной культуры и искусства, способной к творческому труду, фантазированию, сочинительству, самореализации. Новые знания преподносятся в виде проблемных ситуаций, требующих от детей и педагога активных совместных поисков. Ход занятия характеризуется эмоциональной насыщенностью и стремлением достичь продуктивного результата через коллективное творчество. В основу заложен индивидуальный подход, уважение к личности ребёнка, вера в его способности и возможности. Педагог стремится воспитывать в детях самостоятельность и уверенность в своих силах. Чем меньше запрограммированности в деятельности детей, тем радостней атмосфера занятий, тем больше удовольствия получают они от совместного творчества, тем ярче и красочней становится их эмоциональный мир. В современном мире у детей есть потребность быть в центре событий и научиться адаптироваться в обществе как можно в более раннем возрасте. Занятия в театральном объединении помогают детям не только научиться взаимодействовать друг с другом, но и помочь раскрыть свои способности, научиться держать себя в обществе, общаться, поддерживать разговор, адекватно оценивать себя и свои возможности, не бояться быть самим собой.

Направленность программы: художественная.

Уровень освоения: стартовый.

Деятельностный подход к воспитанию и развитию ребенка средствами театра, где школьник выступает в роли художника, исполнителя, режиссера спектакля; принцип междисциплинарной интеграции – применим к смежным наукам (уроки литературы и музыки, изобразительное искусство и технология, вокал и хореография); принцип креативности – предполагает максимальную ориентацию на

творчество ребенка, на развитие его психофизических ощущений, раскрепощение личности.

Программа разработана с учётом специфики образовательного учреждения на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Устава Учреждения, другими локальными актами.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 8 – 11 лет Струговской школы. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность каждого занятия составляет 40 минут.

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы - 20 человек.

Срок освоения программы – 1 год. На полное освоение программы требуется 34 часа, включая индивидуальные консультации, экскурсоводческие практикумы, тренинги, посещение экскурсий, просмотр спектаклей, участие в конкурсах и фестивалях.

Форма обучения – очная, основная форма организации деятельности - коллективная.

Особенности организации образовательного процесса

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 недели).

Формы обучения – очная. Совместное взаимодействие педагога, ребенка и семьи, направленно на создание условий для более успешной реализации способностей ребёнка.

Режим занятий

Занятия по общеобразовательной программе дополнительного образования театральная студия «Овация» на протяжении всего курса обучения проводятся:

для детей 8-11 лет – 1 раз в неделю по 1 академическому часу, в год – 34 ч.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Развитие потенциальных актерских способностей учащихся МОБУ Струговская ООШ 8 -11 лет через их приобщение к театру.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать художественно-эстетический вкус и творческий подход к выполнению заданий различной сложности;
- учить любить и понимать искусство;
- воспитывать смелость, находчивость;
- воспитывать коммуникативные навыки;
- воспитывать уважительное отношение к трудовой деятельности человека.

Развивающие:

- развивать пространственное мышление детей, внимание, наблюдательность, воображение;
- развивать артикуляционный аппарат;
- заложить основы коллективных отношений через совместную деятельность;
- способствовать развитию мелкой моторики;
- развивать двигательные способности детей (ловкость, подвижность,

гибкость, выносливость), пластическую выразительность.

Обучающие:

- познакомить с театральной терминологией, основным принципом соотношения декораций;
- обучить основным правилам театра.
- научить добиваться, чтобы навыки, полученные в театрализованных играх, дети смогли использовать в повседневной жизни; - (ритмичность, быстроту реакции, координацию движений).
- формировать технику и культуру речи.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Знакомство с программой. Техника безопасности.	1	1	0	Беседа, тренинг, наблюдение
2	Азбука театра. Творческое общение.	1	0	1	Беседа, тренинг, наблюдение Игра
3	Актеры работают. Игры.	3	1	2	Опрос, игра
4	Этюды. Упражнения без ширмы.	3	1	2	Опрос, игра,
5	Сценическая речь. Искусство оратора.	3	1	2	Игра
6	Сценический грим. Сценический костюм. Декорации спектакля.	2	1	1	Наблюдение, опрос
7	Сценическое движение.	2	0	2	Наблюдение, игра
8	Репетиционная работа над спектаклем.	17	0	17	Репетиции, наблюдение

9	Показ спектаклей.	2	0	2	Показ спектакля
	Итого:	34	5	29	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Введение в программу

Тема: Знакомство с программой. Техника безопасности

Теория: Правила работы в кабинете и на сцене; организация рабочего места.

Инструктаж по технике безопасности. Предохранение от травм. Вводное занятие. Знакомство.

Тема: Азбука театра. Творческое общение.

Практика: Инсценировка скороговорки. Инсценировка стихотворения по группам.

Тема: Актеры работают. Игры.

Теория. Знакомство с театральными профессиями, с процессом создания спектакля.

Практика. Игра по станциям «Создаём спектакль».

Тема: Этюды. Упражнения без ширмы.

Теория: Этюд как атом сценической жизни. Элементы, присущие этюдам. Выбор сказки, обсуждение сюжета, выбор фрагмента, обоснование выбора. Работа над этюдами по сказкам.

Практика: Изготовление театральных костюмов и декораций. Театральная игра.

Тема: Сценическая речь. Искусство оратора.

Теория: Исполнительское искусство актёра: творческий зажим и актерская сосредоточенность. Актёрская оценка. Основные элементы, развивающие аппарат актёра: сценическое общение, воображение и фантазия, эмоциональная память, чувство веры и правды, восприятие, освоение предлагаемых обстоятельств, фантазия и воображение.

Практика: Упражнение на сценическое внимание, на память физических действий. Упражнение «Я – это ...» (предмет). Этюды-наблюдения на различные

темы: животные, предмет. Упражнение «мышечное напряжение – освобождение - оправдание» (упражнения на телесное раскрепощение). Упражнения на постановку чувства правды (простейшие действия, например, поставить стул). Упражнение «Попугай в клетке»

Тема: Сценический грим. Сценический костюм. Сценические декорации.

Теория. Внешнее изменение облика с помощью сценического грима. Состав грима. Основные цвета грима. Основные способы нанесения грима. Костюм в работе актера над ролью. Виды сценических костюмов. Неречевые средства выразительности: жесты и мимика как средства общения (вспомогательные средства коммуникации). Пластическая выразительность (походка, жест, мимика, темпоритм). Взаимосвязь физического самочувствия и внутреннего состояния актёра.

Практика. Нанесение молодого грима. Нанесение старческого грима. Упражнения для освоения техники пантомимы: шаг на месте, стенка, работа с воображаемым предметом – идентификация. Басня или сказка, иллюстрированная движениями.

Тема: Репетиционная работа над спектаклем.

Практика: Распределение ролей. Репетиции. Подготовка реквизита. Разучивание текста. Подготовка костюмов. Сводная репетиция. Генеральная репетиция. Выступление

Тема: Показ спектаклей.

Практика: Творческое выступление. Показ спектаклей. Участие в конкурсах.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты

Обучающийся будет умело применять полученные знания в собственной творческой деятельности, овладеет начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

У обучающегося будет сформировано образное мышление и творческое воображение, будут развиты навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, у обучающийся сформируется навык самостоятельности и ответственности.

Метапредметные результаты

Обучающиеся будут:

- планировать свои действия на отдельных этапах работы над пьесой;
- пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя;
- проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении рассказов, сказок, этюдов, подборе простейших рифм, чтении по ролям и инсценировании;
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;

Обучающиеся приобретут :

- внимание, воображение, память, образное мышление, эмоциональность;
- художественный вкус;
- речевые характеристики голоса;
- познавательные интересы.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- теорию театрального искусства, виды и жанры театрального искусства, театральные профессии;
- этику поведения в театре и в обществе.

Обучающиеся будут уметь:

- различать произведения по жанру; виды театрального искусства,
- уметь владеть речевым дыханием и правильной артикуляцией;
- использовать полученные навыки в работе над образом в сценической постановке;
- свободно общаться на сцене с партнерами;

- выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злоба, удивление, восхищение).

Обучающиеся будут владеть:

- различными приемами и техникой театральной деятельности.

Раздел № 2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Занятия по данной программе проводятся в просторном, хорошо освещенном помещении, которое отвечает всем установленным санитарно-гигиеническим требованиям.

Материально-техническое обеспечение:

- компьютер
- телевизор
- музыкальная фонотека;
- аудио и видео записи;
- CD– диски;
- костюмы, декорации, необходимые для работы над созданием театральных постановок;
- элементы костюмов для создания образов;
- видеокамера для съёмок и анализа выступлений.
- Электронные презентации

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- электронная литература;
- экранные видео лекции;
- видеоролики; информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;
- сценарии; видеозаписи спектаклей;

- видеотренинги.

Учебно- методическое и информационное обеспечение

Список литературы для педагога

Для педагогов:

1. Апресян Г.З. Ораторское искусство. М., 2010.
2. Беркли-Ален М. Забытое искусство слушать. СПб. 2007.
3. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. М., Л., 2011.
4. Головин Б.Н. Основы культуры речи. М., 2008.
5. Голубовский Б.Г. Наблюдение. Этюд. Образ. М., 2009.
6. История костюма. Эпоха. Стилль. Мода. СПб. 2011.
7. Курышева Т.А. Театральность и музыка. М., 2010.
8. Овсянников С. Зрелищность и выразительность театрализованного представления. СПб. 2012.
9. Парис Пави. Словарь театра. М., 2013.
10. Савкова З.В. Искусство оратора. СПб. 2013.
11. Савкова З.В. Как сделать голос сценическим. Л., 2018.

Для учащихся:

1. Дубровин М.Г. Театр юношеского творчества. Из опыта работы Дворца пионеров Ленинграда. В сб. Театр и школа. Вып. 5, М., 2010.
2. Искусство в школе. (Художественное чтение. Театр. Кино.) Под ред. Рубинной Ю.И. М., 2011.
3. Калмановский Е.С. Книга о театральном актере. Введение в изучение актерского творчества. Л., 2013.
4. Парис Пави. Словарь театра. М., 2015.
5. Савкова З.В. Искусство оратора. СПб. 2013.
6. Савкова З.В. Как сделать голос сценическим. Л., 2018.

Интернет - источники:

1. Упражнения для начинающих актёров.

<http://yourspeech.ru/artistry/acting/akterskoe-masterstvo-dlya-nachinayushhih-uprazhneniya.html>

2. Актёрское мастерство для начинающих: основы, секреты и уроки.

<http://fb.ru/article/162384/akterskoe-masterstvo-dlya-nachinayuschih-osnovyi-sekretyi-i-uroki-uprajneniya-po-akterskomu-masterstvu>

3. Актёрское мастерство – онлайн-курс.

<https://4brain.ru/akterskoe-masterstvo/>

4. Мимика, актёрское мастерство (самоучитель).

https://www.liveinternet.ru/users/meow_miaou/post225453040

5. Актёрские этюды.

<https://p-i-f.livejournal.com/4637722.html>

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Оценочные материалы

Формой подведения итогов по образовательной программе выбран: спектакль, участие в районных, всероссийских конкурсах, фестивалях.

Критерии и формы оценки качества знаний:

Программой предусмотрены формы контроля:

-анкетирование;

-тестирование.

Эффективным способом проверки реализации программы является итоговая творческая работа каждого учащегося (проза, стихотворение, монолог).

Результат обучения прослеживается в творческих достижениях (призовые места) на конкурсах и фестивалях.

В процессе реализации программы на каждом этапе обучения проводится мониторинг знаний, умений и навыков.

Вводный – проводится в начале учебного года в виде собеседования

(уровень и объем знаний о театре), творческого задания (на фантазию и творческое мышление), викторины.

Промежуточный – по итогам первого полугодия (усвоение программы, выполнение контрольных упражнений, этюдов, участие в новогоднем театрализованном представлении, творческих показах на мероприятиях общеобразовательного учреждения).

Итоговый – в конце учебного года (активность участия в творческих показах, участие в учебном спектакле и уровень освоения программ).

1 год обучения – викторина (уровень и объем знаний о театре), тест на знание специальной терминологии, чтение наизусть стихотворения, показ этюда «Я в предлагаемых обстоятельствах», участие в коллективной творческой работе (миниатюра, спектакль).

Так же в течение учебного процесса проводится **текущий** контроль по освоению конкретной темы, упражнения, задания.

Применяются следующие **формы проверки усвоения знаний**:

- Участие в дискуссии.
- Выполнение контрольных упражнений, этюдов.
- Показ самостоятельных работ.
- Участие в играх, викторинах, конкурсах, фестивалях.
- Работа над созданием спектакля.

Критерии усвоения образовательной программы:

- Владение теоретическими знаниями и специальной терминологией.
- Владение основами актерского мастерства (творческое воображение, логика действий, органичность и выразительность, способность к импровизации, эмоциональная возбудимость, выразительность речи).
- Умение самостоятельно проводить различные тренинги (речевой, пластический, актерский).
- Активность участия в творческих проектах и разработках.
- Креативность в выполнении творческих заданий.
- Умение взаимодействовать с товарищами и педагогом.

- Умение организовать свое время и деятельность.

Диагностический материал

Диагностика результативности воспитательного образовательного процесса по программе театральной студии выделяются в качестве основных, пять показателей:

- Качество знаний, умений, навыков.
- Особенности мотивации к занятиям.
- Творческая активность.
- Эмоционально-художественная настроенность.
- Достижения.

Для характеристики каждого показателя разработаны критерии по четырём уровням дополнительного образования в соответствии со следующей моделью:

Первый уровень – подготовительный;

Второй уровень – начальный;

Третий уровень – освоения;

Четвертый уровень – совершенствования.

Критерии оценки.

1. Творческий интерес.

Ведущие мотивы: познавательный процесс к общению, умение добиться высоких результатов.

2. Творческая активность.

- Интерес к творчеству отсутствует. Инициативу не проявляет.
- Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений, заданий.
- Производит операции по заранее данному плану. Нет навыка самостоятельного решения проблем.
- Инициативу проявляет редко.
- Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности.

- Добросовестно выполняет поручения, задания.
- Способен разрешить проблемную ситуацию, но при помощи педагога.
- Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива.

- Проявляет инициативу, но часто не способен оценить их и выполнить.
- Инициативу проявляет постоянно и способен оценить и выполнить их.

3. Эмоционально-художественная настроенность.

- Подавленный, напряженный, бедные и мало выразительные мимики, жесты, голос.

- Не может четко выразить свое эмоциональное состояние, не проникая в художественный образ. Есть потребность выполнять или воспринимать произведения искусства, но не всегда.

- Замечает разные эмоциональные состояния, пытается выразить свое состояние, не проникая в художественный образ. Есть потребность выполнять или воспринимать произведения искусства, но не всегда.

- Распознает свои эмоции и эмоции других людей. Выражает свое эмоциональное состояние при помощи мимики, жестов, голоса, речи, включаясь в художественный образ. Есть устойчивое желание в восприятии или исполнении произведения искусства.

- Распознает свои эмоции и эмоции других людей. Выражает свое эмоциональное состояние при помощи мимики, жестов, голоса, речи, включаясь в художественный образ. Есть устойчивое желание в восприятии или исполнении произведения искусства.

4. Достижения.

- Пассивное участие в делах объединения.
- Активное участие в делах объединения, отдела.
- Значительные результаты на уровне района, края и т.д. Параметры, оценивая результативности.

1 балл – низкий уровень

2 балла – средний уровень

3 балла – высокий уровень

2.3 Методические материалы

Методика выявления артистических способностей.

Выявления артистических способностей у детей строится на основе экспертных оценок.

Методы диагностирования:

1. Наблюдения за ребенком в процессе игровой, театрализованной деятельности, во время выступлений на утренниках, праздниках.

2. Беседа с ребенком. Беседа с родителями. Беседа с воспитателями.

3. Анкетирование родителей.

4. Обработка полученных данных.

Анкета на выявление артистических способных детей.

<i>Критерии</i>	<i>баллы</i>
1. Легко входит в роль другого человека, персонажа.	
2. Может разыграть драматическую ситуацию, изобразив какой-нибудь конфликт.	
3. Может легко рассмешить, придумывает шутки, фокусы.	
4. Хорошо передает чувства через мимику, пантомимику, жесты.	
5. Меняет тональность и силу голоса, когда изображает другого человека, персонажа.	
6. Интересуется актерской игрой, пытается понять её правила.	

7. Создает выразительные образы с помощью атрибутов, элементов костюмов.	
8. Создает оригинальные образы.	
9. Выразительно декламирует.	
10. Пластичен.	
Итого	

Каждому утверждению необходимо дать оценку по 5-бальной системе.

5 баллов- качество сильно выражено

4 балла - выражено выше среднего

3 балла- выражено средне

2 балла- выражено слабо

1 балл- выражено незначительно

0 баллов- совсем не выражено

Количество баллов суммируется и делится на количество вопросов.

Обработка данных по анкете:

Составить графическое изображение. На горизонтальной оси обозначают области проявления способностей, а на вертикальной - отмечают полученную по каждой области сумму баллов и выстраивают кривую - профиль способностей ребенка.

Данную анкету предлагается заполнить и педагогам и родителям.

Для выявления у ребенка артистических способностей, предлагаем разыграть игровую ситуацию, при этом наблюдаем, как ребенок двигается, проявляет эмоции, чувства, выразительность, фантазию, меняет силу голоса, тональность. Наблюдаем,

как ребенок создает оригинальные образы, насколько ему интересен сам процесс актерской игры. Во время музыкальных номеров смотрим на пластичность, на умение слышать и понимать настроение произведения.

Для выявления артистических способностей можно использовать театрализованные упражнения на способность выражать эмоциональное состояние персонажа в движениях, умение передавать мимику – в выразительных движениях мышц лица, в пантомимике - выразительных движениях всего тела, в вокальной мимике - выразительности речи.

ДИАГНОСТИКА ОПОСРЕДОВАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ

дата проведения _____

количество воспитанников _____

Заключение

Очень высоко развитая опосредованная память -

Высоко развитая опосредованная память -

Средне развитая опосредованная память -

Низко развитая опосредованная память -

дата проведения _____

количество воспитанников _____

Заключение

Очень высоко развитая опосредованная память -

Высоко развитая опосредованная память -

Средне развитая опосредованная память -

Низко развитая опосредованная память

Выводы об уровне развития:

Театральные игры и упражнения для снятия физических и психологических зажимов

ЦЕЛЬ:

- Расширить возможности ребенка.
- Сформировать интерес к театральному творчеству, создать коллектив единомышленников и атмосферу доброжелательности, взаимного доверия.
- Научить ребенка снимать напряжение с отдельных групп мышц и всего тела.

Универсальная разминка.

Все мышцы нужно в равной мере подготовить к работе. Предпочтительно разделить разминку на разогрев по уровням:

1. Голова, шея:
2. Плечи, грудная клетка:
3. Пояс, тазобедренная часть:
4. Ноги, руки.

1. Голова, шея

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, тело расслаблено.

1 - голова опускается на грудь, максимально напрягаются мышцы шеи.

2 - голова возвращается на исходное положение.

3 - наклонить голову вправо.

4 - исходное положение.

5 - запрокинуть голову назад потянув мышцы шеи.

6 - исходное положение

7 - наклонить голову влево.

8 - исходное положение.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. На счет “раз” голова опускается на грудь. Не возвращаясь в исходное положение, на счет “два”, “три”, “четыре” броском перевести голову вправо, назад, влево. Повторить 4 раза в одну и другую стороны.

Упражнение 3

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. Голова плавно “сдвигается” в стороны, описывая круг, при этом выполняющий упражнения медленно приседает. При медленном вставании голова описывает круг в другую сторону.

2. Плечи, грудная клетка:

Упражнение 4

Исходное положение: стоя, мышцы максимально расслаблены.

1 поднять плечи вверх.

2 вывести плечи вперед.

3 опустить вниз.

4 отвести назад.

Повторить четыре раза.

Упражнение 5

Исходное положение: стоя, мышцы расслаблены.

Движение по схеме: крест. Квадрат, круг. И сдвиг параллельно полу.

КРЕСТ. Выполняется как горизонтальной, так и вертикальной плоскости.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ КРЕСТ: вперед - центр- вправо- центр- назад – центр- влево- центр.

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КРЕСТ: вверх – центр – вправо – центр – вниз – центр – влево – центр.

КВАДРАТ: вперед – вправо – назад – влево.

3. Пояс, тазобедренная часть:

Упражнение 6

Исходное положение ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

Наклоны вперед, в правую и левую сторону При наклоне вперед спина должна быть, даже немного выгнутая. При вставании спина прогибается в обратную сторону, похожа на “горбик”. При наклоне в правую и левую стороны плечи развернуты параллельно полу, ноги остаются в исходном положении.

Упражнение 7

Разминка тазобедренной части (пелвиса)

Основные виды движений;

1. Вперед – назад;
2. Из стороны в сторону;
3. Подъем бедра вверх (движется внешняя передняя сторона тазобедренного сустава)

Техника исполнения движений:

1. При движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении).

2. Движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге (полукругу), Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону.

3. Вариант на развитие координации движений.

Во время выполнения движений подключить движения головы.

Бедра идут вперед – голова опускается, бедра идут в сторону – голова наклоняется в правую или левую сторону, бедра – назад – голова откидывается назад.

4. Ноги, руки.

Упражнение 8

Исходное положение: сесть на корточки, правую прямую ногу вытянуть в сторону. На счет “раз – два” плавно перенести вес тела на правую ногу; левую вытянуть. При переносе веса тела с ноги на ногу необходимо держаться как можно ближе к полу. На счет “три – четыре” руки согнуть в локтях, локти поставить на пол около ноги, на которую перенесен вес тела.

Упражнение 9

“Пальма”

Цель: Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

Помочь ребенку раскрепоститься и ощутить возможности своего тела можно с помощью разнообразных ритмопластических театральных упражнений и игр.

Коллективные упражнения

Упражнение 10

Превращения “Песок” “Камень”

Цель: Снять напряжение со всего тела.

Упражнение 11

“Буратино и Пьеро”

Цель: Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

Упражнение 12

“Марионетки 1”.

Цель: Снятие зажимом с частей тела.

Руки подняты вверх и по хлопку освобождаются мышцы кистей. Локтей, плеч, головы, поясницы. Ног, а потом в обратном порядке все “ниточками” поднимается наверх.

Упражнение 13

“Ледяная фигура”

Цель: Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.

Упражнение 14

“Марионетки”

Цель: Развивать умение владеть своим телом, ощущать импульс.

Упражнение 15

“Зернышко”

Цель: Тренировать веру, фантазию и пластическую выразительность.

Упражнение 16

“Мокрые котята”

Цель: Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса.

Упражнение 17

“Веревочка”

Цель: Снятие зажимом с частей тела.

Руководитель по хлопку дергает за веревочку:

- Кончик носа;
- Правое плечо;
- Левое плечо;
- Живот (область пупка);
- Правое колено;
- Левое колено.

Упражнение 18

“Выстрелы”

Руководитель обозначает место, куда производится выстрел (живот, плечо левое, плечо правое, нога левая, нога правая, спина). Участники походят по ковру, и в любой неожиданный для них момент раздается хлопок (выстрел). Необходимо точно “поймать” “пулю” и отыграть ее.

Упражнение 19

“Мертвец”.

Цель: Снятие зажимом с частей тела.

Участники садятся на стулья и стараются последовательно освободить мышцы. Порядок: пальцы рук, кисти рук, плечи и предплечья, голова, тело, колени, стопы, пальцы ног. Затем в обратном порядке начинаем напрягать мышцы.

Упражнение 20

“Жизнь бабочки”.

Цель: Снятие зажимом с частей тела. Пластика тела.

Упражнение 21

1. Стоя на месте:

- Потянуться вверх (яблоко);
- В сторону (что-то достать);
- Вперед (дотянуться до чего-то);
- Вниз (шнурки)

2. Пройти в “окраске”:

- Осторожности;
- Любопытства;
- Угрозы;
- Тревоги.

3. “Хожу”, чтобы:

- согреться;
- размяться;
- высохнуть;
- чтобы обратили внимание на новый костюм.

Инструкция по технике безопасности для детей

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям в театральной студии допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Во время проведения занятий обучающимся необходимо соблюдать установленные правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. Во время проведения занятий в театральной студии возможно негативное воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

1. травмы при использовании неисправного реквизита, декораций;
2. травмы при выполнении упражнений в тесной, слишком свободной, скользкой обуви;
3. повреждение голосового аппарата при неправильном выполнении упражнений;
4. травмы при падении и столкновении обучающихся во время проведения танцевальных и других подвижных занятий;
5. нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности музыкального зала;
6. поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов и инструментов;
7. травмы при неосторожном спуске (подъеме) по лестнице.

1.4. При проведении занятий в театральной студии необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. При возникновении несчастного случая кто-либо из обучающихся должен немедленно сообщить о случившемся педагогу, который проводит учебное занятие.

Педагог должен в свою очередь немедленно сообщить о случившемся администрации учреждения.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены и чистоту в кабинете (зале).

1.7. Требования настоящей инструкции являются обязательными, невыполнение этих требований рассматривается как нарушения дисциплины. В

случае невыполнения или нарушения учащимся инструкции со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1 Надеть удобную одежду для занятий (спортивная форма, обувь с нескользкой подошвой);

2.2 Входить в театральную студию можно только с разрешения педагога.

2.3 Не включать самостоятельно электроосвещение.

2.4 Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.).

2.5 Под руководством педагога подготовить необходимый реквизит и другие предметы, необходимые для проведения занятий.

2.6 В случае опоздания свое место в группе занимать по разрешению педагога.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Внимательно слушать объяснения и указания педагога.

3.2. Избегать столкновений, толчков и ударам по ногам и рукам других обучающихся.

3.3. Обучающимся категорически запрещается:

1. грубое отношение друг к другу (толчки в спину, подножки, бросание предметов и т.д.)
2. разговаривать во время объяснений педагога или выполнения какого-либо вида деятельности;
3. есть во время занятий, жевать резинку;
4. самостоятельно передвигать декорации;
5. использовать в качестве театрального реквизита острые, колющие и режущие предметы.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

4.2. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно покинуть помещение, выполняя при этом команды педагога.

4.3. При получении травмы пострадавший или очевидец немедленно должен сообщить об этом педагогу.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Снять форму и обувь.

5.2. Тщательно вымыть руки и лицо.

5.3. Организованно покинуть место проведения занятий.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2025- 26.12.2025
	2 полугодие	12.01.2026- 29.05.2026
Возраст детей, лет		8-11
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		1 раз в неделю
Годовая учебная нагрузка, час		34

2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	День учителя	октябрь, 2025 г.	этюды
2	Мы в ответе за тех, кого приручили. Всероссийский конкурс	ноябрь, 2025г.	Театральные этюды
3	Участие в новогодней развлекательной программе на местном уровне	декабрь, 2025 г.	спектакль
4	Участие в концертной программе, приуроченной к 23	февраль - март, 2026 г.	Театральные этюды

	февраля и 8 Марта		
5	Участие в муниципальном этапе открытого краевого ежегодного Конкурса школьных театров «Классика и современность»	февраль, 2026 г.	Спектакль
6	«Как рационально организовать своё время для участия в школьных и классных мероприятиях»	апрель, 2026 г	беседа
7	«Сказка о потерянном времени»	апрель, 2026 г.	спектакль
8	«Ура, каникулы!»	май, 2026 г.	Концерт
9	Родительское собрание с концертом обучающихся.	смай, 2026г.	Беседа, отчетный концерт

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агапова, И. А. Театральные постановки в средней школе: пьесы для 5-9 классов: уч.пособие. Москва: Из-во «Огни», 2019.
2. Андреев А.Н., Быков М.Ю., Климова Т.А., Косинец Е.И., Кочерова Е.А., Никитина А.Б., Рыбакова Ю.Н. Театральная педагогика и уроки театра :/ уч.пособие для учителей. Библиотека ГАОУ ВО МИОО, 2019.
3. Афонин А. Ф. Особый театр, как жизненный путь. Москва: Изд-во «ЛитРес», 2019.
4. Бармин, А. В. На школьных подмостках: пьесы, театрализованные представления, литературные композиции: уч.пособие. Москва: Изд-во «Высшая школа», 2019.
5. Березкин, В.И. Искусство сценографии мирового театра: Мастера XVI-XX вв. Москва: Изд-во «Едиториал УРСС», 2020.