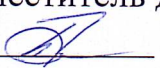



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Бурятия  
МУ УО Прибайкальского района  
МОУ «Туркинская СОШ»

Согласовано: Заместитель директора по ВР  Попова Г.А.	Утверждаю: Директор школы:  Меринова Н.П. Приказ №125_ от «_30_» августа 2023г.
--	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
**школьного театра «Креатив»**  
целевая аудитория: учащиеся 5-11 классы  
срок реализации программы 2023-2024 учебный год

разработчик программы  
Учитель музыки МОУ «Туркинская СОШ»  
Миронова Ю.А.

с. Турка  
2023г.

## **1. Пояснительная записка.**

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ОО) с учетом основных направлений Программы воспитания.

### **Общая характеристика учебного курса**

Рабочая программа театрального кружка для 5-7 классов прежде всего направлена на развитие художественно-творческих способностей учащихся и является продолжением изучения таких учебных предметов, как музыка, ИЗО, литература, риторика. Стремление к актерству, к игре присуще всем детям. Потребность личности в игровом поведении, способность «входить» в игровой режим обусловлены особым видением мира и связаны с силой творчески-преобразующей деятельности. Поэтому умение играть, исполнять роль – это показатель культуры как личности, так и общества в целом.

Отбор сценарного материала в рамках реализации данной программы обусловлен его актуальностью в воспитательном пространстве школы, художественной ценностью, воспитательной направленностью и педагогической целесообразностью.

Самое главное для педагога в работе с детьми – умение направить ребят на такую деятельность, чтобы они ощущали свою самостоятельность, успешность, удовольствие от творческого процесса, удовольствие от общения друг с другом..

В театральном кружке масса возможностей проявить инициативу, творчески самореализовываться.

Большое значение имеет приобщение детей к родной отечественной русской культуре, воспитывается любовь к своей Родине – России. Это связано с тем, что все мероприятия обязательно основываются на творчестве русского народа.

Занятие в театральном кружке развивает у детей умение трудиться. Выучить роль, сыграть её так, чтоб понравилась зрителям – это огромный труд... Труд и ещё дисциплина.

Вид программы по целевой направленности: общекультурная.

**По тематической направленности: художественная**, ведь театральное искусство синтезирует в себе музыку, литературное творчество, изобразительное искусство, прикладное творчество и т.д.

#### **Место курса в учебном плане**

Учебная программа рассчитана на один год. В соответствии с учебным планом на внеурочную деятельность в 1-11 классах отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 34 часа. Основной формой работы являются учебные занятия. Программа является вариативной: педагог может вносить изменения в содержание тем (выбрать ту или иную игру, форму работы, дополнять практические занятия новыми приемами и т.д.).

**Актуальность и социальная значимость** данной программы состоит в том, что дополнительные занятия в атмосфере творчества, тесного общения с театральным искусством способствуют развитию не только творческих способностей, но и формируют и развивают коммуникативную культуру личности каждого участника, его игровую культуру, формируют его систему ценностей в человеческом общении. Работая в группе ребенок осознает свою значимость в общем деле, свою индивидуальность в исполняемой роли, воспитывает в себе чувство ответственности в выполнении каких-либо поручений, обязанностей. Программа предполагает активное включение в творческий процесс учащихся, родителей, классного руководителя.

**Практическая значимость** состоит в том, что дополнительные занятия в театральном кружке формируют устную речь, развивают ее выразительные и интонационные возможности – в общем, формируют культуру устной и сценической речи; развивают память, формируют художественный вкус ребенка, в целом обогащают его жизнь новыми яркими ощущениями, что соответствует созданию условий для достижения качества образования, всестороннего развития личности учащихся.

**Цель:** Приобщить детей к театральному и музыкальному искусству посредством малых форм театрализации с музыкальным оформлением (литературно-музыкальные композиции, инсценировки, мини-спектакли).

Направлена:

- на развитие активного интереса к различным видам искусства, на формирование умений и навыков: сценического движения, речи, работы над художественным образом, вокального исполнения;

- на формирование творческого коллектива, направленного на воплощение единой цели.

- на ценностное развитие личности в условиях сотворчества и сотрудничества.

В соответствии с целью, поставленной данной образовательной программой, выделяется ряд педагогических задач, которые предстоит решать руководителю в ходе реализации программы;

**Задачи:**

- формировать элементарную сценическую, исполнительскую культуру у детей - членов театрального кружка;

- развивать творческие способности, возможности памяти, речи, воображения, логического и творческого мышления каждого ребенка;

- формировать у детей интерес к театральному искусству, к музыке, к поэзии;

- формировать коллектив;

- воспитывать гармонически развитую личность в процессе сотворчества и сотрудничества.

- способность к сопереживанию, состраданию, участию в судьбе и жизни другого человека, творческого коллектива и т.д.;

- развить духовно-нравственную устойчивость и эмоционально-волевые качества личности ребенка;

- сформировать основы театральной культуры как составляющей общей

- культуры личности: культуры речи, дикции, пластичности, чувства партнерства,

- развить внимание, память, музыкальность, коммуникабельность, мышечную свободу, эмоциональную отзывчивость;

- развить способность действовать в коллективе

## 2. Планируемые результаты

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия.

### **Учащиеся должны знать**

- правила поведения зрителя, этикет в театре до, во время и после спектакля;
- виды и жанры театрального искусства (опера, балет, драма; комедия, трагедия; и т.д.);
- чётко произносить в разных темпах 8-10 скороговорок;
- наизусть стихотворения русских авторов.

### **Учащиеся должны уметь**

- владеть комплексом артикуляционной гимнастики;
- действовать в предлагаемых обстоятельствах с импровизированным текстом на заданную тему;
- произносить скороговорку и стихотворный текст в движении и разных позах;
- произносить на одном дыхании длинную фразу или четверостишие;
- произносить одну и ту же фразу или скороговорку с разными интонациями;
- читать наизусть стихотворный текст, правильно произнося слова и расставляя логические ударения;
- строить диалог с партнером на заданную тему;
- подбирать рифму к заданному слову и составлять диалог между сказочными героями.

### **Предполагаемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по трём уровням.

**Результаты первого уровня (Приобретение школьником социальных знаний):** Овладение способами самопознания, рефлексии; приобретение социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия; развитие актёрских способностей.

**Результаты второго уровня (формирование ценностного отношения к социальной реальности):** Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, культура)

**Результаты третьего уровня (получение школьником опыта самостоятельного общественного действия):** школьник может приобрести опыт общения с представителями других социальных групп, других поколений, опыт самоорганизации, организации совместной деятельности с другими детьми и работы в

команде; нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

#### **Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

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

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

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

#### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

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

#### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность

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

**Предметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

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

Изучение данного курса позволит детям получить общее представление о театре, овладеть азами актёрского мастерства, получить опыт зрительской культуры, актёра, научиться выражать свои впечатления .

Итогом занятий кружка является участие учеников в инсценировке прочитанных произведений, постановке спектаклей, приобретение опыта выступать в роли режиссёра, актёра.

**Программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:**

- игра
- беседа
- изучение основ сценического мастерства
- мастерская образа
- мастерская костюма, декораций
- инсценирование прочитанного произведения

- постановка спектакля
- посещение спектакля
- работа в малых группах
- актёрский тренинг
- выступление
- 

Актёрский тренинг предполагает широкое использование элемента игры. Подлинная заинтересованность ученика, доходящая до азарта, – обязательное условие успеха выполнения задания. Именно игра приносит с собой чувство свободы, непосредственность, смелость.

Большое значение имеет работа над оформлением спектакля, над декорациями и костюмами, музыкальным оформлением. Эта работа также развивает воображение, творческую активность школьников, позволяет реализовать возможности детей в данных областях деятельности.

Важной формой занятий являются экскурсии в театр, где дети напрямую знакомятся с процессом подготовки спектакля: посещение гримерной, костюмерной, просмотр спектакля. После просмотра спектакля предполагаются следующие виды деятельности: беседы по содержанию и иллюстрирование.

Беседы о театре знакомят школьников в доступной им форме с особенностями реалистического театрального искусства, его видами и жанрами; раскрывает общественно-воспитательную роль театра. Все это направлено на развитие зрительской культуры детей.

Изучение основ актёрского мастерства способствует формированию у школьников художественного вкуса и эстетического отношения к действительности.

### **3. Содержание курса**

#### **1. Введение (1 час)**

Вводное занятие. «С чего начинается театр?» Театр как вид искусства.

#### **2. Основы актёрского мастерства. (4 часа)**

Голос и речь. Работа над голосом.

Декламация и ораторское мастерство. Отработка дикции и фразовых ударений.

Жест и мимика. Движение. Актёрский тренинг.

Пластическая импровизация на ходу в заданном образе.



### **3. Наш театр. Работа и показ театрализованного представления.**

**(26 часов)**

Театральные миниатюры. Репетиция. Выступление.

Роли и костюмы. Отработка деталей.

Репетиция сцен. Праздники: День матери, Новый год, Сагаалган, 8 марта  
«Масленица»

Декорации: эскиз и оформление.

Выразительное чтение стихотворений. Репетиция.

Создание сценария праздника. Обсуждение сценария. Распределение обязанностей.

Репетиция сценок, стихотворений. Репетиция вокальных номеров.

Поэтические миниатюры. Работа над выразительностью

Репетиция сценок. Работа над выразительностью.

### **4. Итоговое занятие.**

Подведение итогов. Наши результаты, достижения.

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>
1.	Введение. Театр как вид искусства	1	Участники знакомятся с древнегреческим, современным, кукольным, музыкальным, цирковым театрами. В процессе дискуссии делятся своим жизненным опытом.
2	Занятия сценическим искусством. Основы актёрского мастерства	6	На практических занятиях рассматриваются приемы релаксации, концентрации внимания, дыхания; снятия мышечных зажимов.
3.	Наш театр. Работа и показ театрализованного представления.	26	Участвуют в распределении ролей, выбирая для себя более подходящую. Учатся распределяться на «сцене», чтобы выделялся главный персонаж. Разучивание ролей, изготовление костюмов.
4	Заключение. Наши результаты, достижения.	1	Подведение итогов. Чему научились
	Итого	34	

#### 4. Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количес тво часов	Дата	ЭОР/ЦОР
<b>Раздел 1. Введение. (1 ч)</b>				
1	Театр как вид искусства	1	8.09	<a href="https://yandex.ru/alice/legko-skazat">https://yandex.ru/alice/legko-skazat</a> <a href="http://dramateshka.ru/">http://dramateshka.ru/</a> <a href="http://biblioteka.portal-etud.ru/">http://biblioteka.portal-etud.ru/</a>
<b>Раздел 2. Занятия сценическим искусством. Основы актёрского мастерства (6 ч)</b>				
2.	«С чего начинается театр?»	1	15.09	<a href="http://www.theatre-library.ru/">http://www.theatre-library.ru/</a> <a href="http://krispen.ru/">http://krispen.ru/</a> <a href="http://biblioteka.portal-etud.ru/">http://biblioteka.portal-etud.ru/</a> <a href="http://www.olesya-emelyanova.ru">http://www.olesya-emelyanova.ru</a>
3	Голос и речь	1	22.09	
4	Жесты и мимика	1	29.09	
5-6	Движение. Актёрский тренинг	2	6.10 13.10	
7	Импровизация в заданном образе.	1	20.10	
<b>Раздел 3. Наш театр. Работа и показ театрализованного представления. (26 ч)</b>				
8	Инсценировка к школьному празднику «День матери»	5	27.10	<a href="http://biblioteka.teatr-obraz.ru/">http://biblioteka.teatr-obraz.ru/</a> <a href="http://www.theatre.spb.ru/newdrama/">http://www.theatre.spb.ru/newdrama/</a> <a href="http://world-play.ru/?page=index">http://world-play.ru/?page=index</a> <a href="http://dramaturgija.ru/">http://dramaturgija.ru/</a> <a href="http://dramaturgija-20-veka.ru/">http://dramaturgija-20-veka.ru/</a> <a href="http://lib.ru/">http://lib.ru/</a> <a href="http://gorod.crimea.edu/">http://gorod.crimea.edu/</a>
9	Поиск минисценки		3.11	
10	Подбор актеров		10.11	
11	Репетиция		17.11	
12	Выступление		24.11	
13	Инсценировка к школьному празднику «Новый год»	5	1.12	
14	Поиск минисценки		8.12	
15	Подбор актеров		15.12	
16	Репетиция		22.12	
17	Выступление		29.12	

	Выступление			<a href="http://sk-vinil-d.belnet.rub/librari/ist_cost/">librari/ist_cost/</a>	
18	Инсценировка к школьному	7	12.01	<a href="http://sk-vinil-d.belnet.rub/index.htm">http://sk-vinil-d.belnet.rub/index.htm</a>	
19	празднику «Сагаалган»		19.01		
	«8 марта»		26.01		
20	Поиск минисценки		2.02		
21	Поиск минисценки		2.02		
22	Подбор актеров		9.02		
23	Репетиция		16.02		
24	Выступление		2.03		
25	Инсценировка к школьному	4	9.03		
26	празднику «Масленица»		16.03		
27	Поиск минисценки		23.03		
28	Подбор актеров		06.04		
	Репетиция				
	Выступление				
29	Поэтические миниатюры.	3	13.04		
30	Работа над выразительностью		20.04		
31	Театральные монологи. Реквием.		27.04		
32	Знакомство с театральными	3	4.05		
33	профессиями.		11.05		
34	Тренинг «Как вести себя в театре»		18.05		
	Праздник «Мы и наши роли»				
<b>Раздел 4. Заключение (1ч)</b>					
35	Итоговое занятие	1	25.05		
	Наши результаты, достижения.				

## 5. Электронные образовательные ресурсы

1. Драматешка <http://dramateshka.ru/> Содержит большое количество детских пьес, музыку для спектаклей, театральные шумы, рекомендации по изготовлению костюмов, методическую литературу и многое другое для постановки детских спектаклей.

2. Театральная библиотека <http://biblioteka.portal-etud.ru/> Библиотека будет полезна людям, интересующимся театром. Здесь представлены пьесы, книги по истории театра, актерскому мастерству, ораторскому искусству, сценическому движению, пьесы и т.д.

3. Театральная библиотека Сергея Ефимова <http://www.theatre-library.ru/> На портале представлены современные и классические пьесы, книги, учебники, теоретические работы, учебные пособия и литература на тему театра. Размещены произведения российских драматургов и переводы зарубежной драматургии на русский язык.

4. Библиотека пьес Александра Чупина <http://krispen.ru/> Персональный сайт содержит более 5000 тысяч пьес.

5. Театральный Этюд <http://biblioteka.portal-etud.ru/> На сайте представлены различные материалы по истории театра, кино, телевидения, книги по актерскому и режиссерскому мастерству, тексты пьес, сценарии.

6. Сценарии Олеси Емельяновой <http://www.olesya-emelyanova.ru/> Пьесы и сценарии для кукольного театра.

7. Театральная библиотека <http://biblioteka.teatr-obraz.ru/> Библиотека школы актерского мастерства «Образ» содержит пьесы русских и зарубежных авторов, а также учебные книги, статьи по драматургии, режиссуре, кино, актерскому мастерству и т.д.

8. Домик драматургов <http://www.theatre.spb.ru/newdrama/> Сайт независимого объединения петербургских авторов «Домик драматургов». Представляет сборники драматургии из серии «Ландскрона», например: «Сборник пьес для детей», «Играем для детей», «Материалы Лаборатории театра кукол» и др.

9. Всероссийский центр художественного творчества <http://vcht.ru/history.php> Библиотека центра содержит методические материалы, сборники пьес и инсценировок. Пьесы со всего мира <http://world-play.ru/?page=index> Коллекция сценариев зарубежных драматургов.

10. Драматургия.ru <http://dramaturgija.ru/> Библиотека произведений современных российских и зарубежных драматургов.

11. Драматургия 20 века. Новости и новинки <http://dramaturgija-20-veka.ru/> Небольшая коллекция пьес второй половины 20 века. Lib.Ru:

12. Библиотека Максима Мошкова <http://lib.ru/> Крупнейшая бесплатная электронная библиотека российского Интернета. В разделах «Современная драматургия» и «Литературный журнал "Самиздат"» вы можете найти пьесы зарубежных и отечественных драматургов.

13. История костюма в картинках [http://gorod.crimea.edu/librari/ist\\_cost/](http://gorod.crimea.edu/librari/ist_cost/) Представлены изображения костюмов различных эпох и народов. Есть небольшая коллекция выкроек. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/> Здесь педагоги могут создавать свои мини-сайты, вести блоги и сообщества, обмениваться опытом, найти различные материалы: сценарии спектаклей, праздников, презентации, сборники.

14. Чайковский народный театр юного зрителя <http://theater.siteedit.ru/home> Пьесы для детей, сценарии праздников, капустники, тренинг, практические советы. Детская сказка с винила <http://sk-vinil-d.belnet.ru/index.htm> Здесь вы можете скачать сказки и песни, которые оцифрованы с виниловых пластинок.

## Приложение № 1

### ***Упражнения на вокальную мимику.***

1). Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата, формирования правильного дыхания : "В саду" "Лисичка в саду" "Насос" "Отдыхаем".

2). Упражнения, помогающие поработать над интонацией и тембром голоса (поможет ребенку заговорить голосом волка, мышки, чайника, медвежонка, дождика): "Приехали в гости" "Здравствуйте" "Настроение" "Как хочу, так говорю"

3). Выявление чувств, воображения, выразительности движений: этюды "Добрый мальчик" "Спи, Танюша" "Посещение больного"

4). Выявить, насколько ребенок раскован, смел, уверен в себе, помогут игровые упражнения: "Резинка" "Здравствуйте" "Я - Алла Пугачева" " Нарисуем солнышко". Эти упражнения помогают снять эмоциональное напряжение, развивают выразительность, фантазию.

### ***Упражнение на выразительность мимики***

Упражнения, этюды, игры: "Кривляки" "Представьте себе" "Что в коробочке" "Куда мы попали" "Удивление" "Ласка" "Нарисуй портрет"

### ***Упражнения на выразительность движений тела:***

Игры, этюды: "Походка" "На стуле" "Кошка" "Лето" "Кто я?" "Сказка"

### Скороговорки

1. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа тупа.
2. От топота копыт пыль по полю летит, пыль по полю летит от топота копыт.
3. Сшит колпак не по-колпоковски, вылили колокол не по-колоколовски. Надо колпак переколпоковать, перевыколпаковать, нужно колокол переколоковать, перевыколоковать.
4. Говорил попугай попугаю: "Я тебя, попугай, попугаю". Отвечает ему попугай: "Попугай, попугай, попугай!"
5. Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.
6. Ехал Грека через реку, видит Грека в реке – рак. Сунул Грека руку в реку, рак за руку Греку – цап!
7. На дворе дрова, во дворе трава.
8. Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонку капюшон. Как в капюшоне он смешон
9. Милу мама мылом мыла.
10. Сбирала Маргарита маргаритки на горе, растеряла Маргарита маргаритки на траве.
11. Сказала со смехом соседке синица: "Стать самой скрипучей сорока стремится!"
12. У четырех черепашек по четыре черепашонка.
13. Вашему пономарю нашего пономаря не перепонамаривать стать: наш пономарь вашего пономаря перепонамарит, перевыпономарит.
14. На горе Арарат рвала Варвара виноград.
15. Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
16. Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала, пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.
17. "Расскажите про покупки". – "Про какие про покупки?" – "Про покупки, про покупки, про покупочки свои".
18. Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.
19. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, лавировали, да не вылавировали. Тридцать три инженера невелировали, невелировали, невелировали, да не выневелировали.
20. У елки иголки колки.
21. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено, граблями краб грабь.
22. Наш голова вашего голову головой переголовал, перевыголовил.
23. Милости прошу к нашему шалашу: я пирогов покрошу и откусать попрошу

24. Водовоз вёз воду из-под водопровода.

25. Карл у Клары украл кораллы,

А Клара у Карла украла кларнет

### Приложение № 3

#### Упражнения для психофизического тренинга

1. **Бег в резинке.** «Учащиеся разбиваются на пары. Каждая пара получает резинку (дается сшитая кольцом широкая бельевая резинка).

2. **Биологические часы.** «Закройте глаза и сядьте поудобнее. Услышав хлопок, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями, определить длительность минуты. Тот, кто решит, что с момента хлопка уже прошло 60 секунд, встает.

В конце упражнения выясняем, кому удалось правильно определить длительность минуты».

1. **Бык и ковбой.** Двое участников становятся на расстоянии друг от друга (не менее 5 метров), один поворачивается спиной - это бык, второй берет в руки воображаемую веревку - это ковбой. По сигналу к началу ковбой должен накинуть воображаемую веревку на быка и подтянуть его к себе (бык, естественно, сопротивляется). Упражнение получится успешно, если участникам удастся синхронизировать свои действия, чтобы зрители "увидели" воображаемую веревку, натянутую между ними.

1. **Войдите в роль -1.** Учащимся предлагается, абстрагируясь от содержания, прочитать предлагаемый текст по выбору как:

1. сообщение государственного телевидения о важнейшем международном событии;

2. вечернюю сказку матери ребенку;

3. письмо, которое человек читает полупшепотом;

1. **Гладим животное.** Все учащиеся получают задания на листочках. Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:

· Хомячка (изобразите, как он выскальзывает у вас из рук, бегаёт по плечу и т.д.)

· Кошку

· Змею (она опутывается вокруг вашей шеи)

·Слона

·Жирафа

Задача всей группы – угадать животное.

2. **Десять масок.** Каждую маску обязательно обсудите с группой.

1. Страх
2. Злость
3. Любовь (влюбленность)
4. Радость
5. Смирение
6. Раскаяние, угрызение совести
7. Плач
8. Стеснение, смущение
9. Раздумье, размышление
10. Презрение
11. Равнодушие
12. Боль
13. Сонливость
14. Прошение (вы кого-то о чем-то просите)

1. **Десять секунд**

2. а) встаньте в строй по росту, в алфавитном порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);

3. б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;

4. в) перечислите в аудитории все предметы определенного цвета и оттенка; предметы, названия которых начинаются с одной буквы алфавита;

5. **Зеркало.** Учащиеся разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением».

6. **Конфликт.** Показать несколько пластических мизансцен (в статике), изображающих конфликтную ситуацию. Найти внутреннее оправдание каждой мизансцене тела. Дать название конфликтным ситуациям.

7. **Марионетки (Подвески).** Учащимся предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается».



8. **Метафоры (по С.В. Гиппиус)** Преподаватель произносит слово, например: «Гаснут...» Все учащиеся описывают, что они увидели на своем внутреннем экране (звезды, окна, силы, глаза...). Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.

9. **Напряжение - расслабление.** Учащимся предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

10. **Насос и мяч.** Учащиеся разбиваются на пары. Один – надувной мяч, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой – «накачивает» мяч воздухом с помощью насоса.

11. **Огонь - лед.** По команде ведущего «Огонь» учащиеся начинают интенсивные движения всем телом. По команде «Лед» учащиеся застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело.

12. **Оркестр.** Ведущий распределяет между участниками партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топанья, и всех возможных звуковых эффектов. Задачей участников является ритмически исполнить какое-либо известное музыкальное произведение (или сочиненную на месте ритмическую партитуру) под руководством дирижера, управляющего громкостью общего звучания и вводящего и убирающего отдельные партии.

13. **Пулеметная очередь.** Участники садятся в круг и ведущий тремя хлопками задает темп пулеметной очереди (поначалу медленный), дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.

14. **Отгадай, где я.** Упражнение заключается в том, что один участник пытается своим психофизическим состоянием передать окружающим, где он находится (хоккейный матч, зоопарк, смотрит захватывающий фильм и т.д.), но при этом нельзя воспроизводить никаких звуков.

15. **Ощущения.** - Посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.

16. - Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.

17. - Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

18. - Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.

19. **Передача позы.** Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего «передает» ее второму к третьему участнику и т. д.

## 20. **Переключение внимания-2**

21. Упражнение на переключение внимания протекает в такой последовательности:

22. 1. Зрительное внимание: объект далеко (например, дверь).

23. **Пластилиновые куклы.** В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу.

### **Попугай в клетке.**

Итак, нужно сделать следующее:

- Подойти к клетке (все предметы воображаемые, в том числе и попугай)
- Ощупать ее руками
- Взять и переставить на другое место
- Подразнить попугая
- Найти дверцу и открыть ее
- Насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу
- Погладить попугая (после этого он вас должен укусить)
- Одернуть руку
- Закрыть побыстрее клетку
- Помахать угрожающе пальцем
- Переставить клетку в другое место

1. **Последствия.**предлагается ответить на ряд парадоксальных вопросов.

2. Например:

3. · Что произойдет, если человек при желании сможет становиться невидимым?

4. **Предмет по кругу.** Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает учащимся предмет, учащиеся должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание.

5. **Прислушивание.** На каждое прислушивание дается по 2-3 минуты. После этого полезно обсудить услышанное. Это упражнение на внимание к себе, к своим ощущениям, к тому, что окружает человека извне.

6. **Пять скоростей.** «Нам предстоит сейчас превратиться в людей, у которых есть только пять скоростей движения. Первая скорость – самая медленная. Пятая скорость – почти бег.

7. **Растем.** «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли.

8. **Ритмы.** Педагог, или кто-либо из участников показывает ритм, состоящий из хлопков, топанья и т.п. звуковых эффектов. Группа повторяет.

9. **Сиамские близнецы.** Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела.

10. **Сколько человек хлопало?** Группа рассаживается в полукруг. Из учащихся выбираются «водящий» и «дирижер».

11. **Скульптор и глина.** Учащиеся разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина

1. **Слушаем тишину.** Послушайте и расскажите, что делается.

2. **Согласованные действия.** Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Учащимся предлагается выполнить этюды: - пилка дров; - гребля; - перемотка ниток; - перетягивание каната и т.д.

3. **Тень.** Учащиеся разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью.

4. **Упор.** «Подойдите, пожалуйста, к стене, упритесь в нее руками. Ноги на ширине плеч. По моей команде все пытаются расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно, лишь раздвинув стены. Не забывайте о правильном дыхании. По хлопку сбрасываем мышечное напряжение и мгновенно расслабляемся. Готовы? Начинаем! Упираемся в стену, пробуем сдвинуть ее хотя бы на миллиметр. Помогаем себе голосом. Раз-два – еще упор! Хлопок! Расслабились! Взяли дыхание. А теперь еще раз – упор!

5. **Тренировка глазных мышц , губ, носа.**

6. **Фраза по кругу.** Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся фразу, смысл которой может меняться в зависимости от контекста. Каждый должен обратиться к соседу с этой фразой, наполнив ее определенной смысловой нагрузкой.

7. **Что было дальше?** Выбирается небольшое, хорошо известное участвующим литературное произведение, например, сказка «Репка», и выделяется группа, по численности равная количеству участвующих лиц. Им предлагается

сымпровизировать, представляя в соответствующих образах то, что произошло после того, как репку вытянули.

8. **Чувства.** Учащиеся должны изобразить, то, что им предлагает преподаватель: радостную улыбку (приятная встреча); утешительную улыбку (все будет хорошо); счастливую улыбку (наконец-то, какой успех); удивленную улыбку (не может быть); огорченную улыбку (как же так, ну вот опять).

9. - Выразить одними глазами и бровями: огорчение, радость, осуждение, восхищение, строгую сосредоточенность, недовольство, удивление.

10. - Только жестами и мимикой выразить следующие задачи: прогнать, пригласить, оттолкнуть, привлечь, указать, остановить, предупредить.

11. - Выразить одним жестом: отвращение, ужас, благодарность.

12. **Эстафета.** Сочиняется вслух рассказ или стих. Метод - кольцовка. Услышав первую фразу, слушатель подхватывает ее и передает эстафету другому.

#### Приложение № 4

#### 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 вверх.

### **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 ходят 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.