

Автономное учреждение дополнительного образования  
муниципального образования Заводоуковский городской округ  
«Заводоуковская детская школа искусств»

«Утверждено»

Педагогическим советом АУДОМОЗГО  
«Заводоуковская детская школа  
искусств»

Протокол от 21.12.2020 г. №16

«Утверждаю»

Директор АУДОМОЗГО  
«Заводоуковская детская школа  
искусств»

\_\_\_\_\_ (Т.Ю. Бетнева)

(подпись)  
Приказ от 21.12.2020 №179-О



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА  
**«Основы театрального искусства»**  
Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Нормативный срок освоения программы: 24 часа

Составитель:  
преподаватель театральных дисциплин  
Цыбулина Анастасия Ивановна

г. Заводоуковск  
2020 г.

## **I. Пояснительная записка**

### ***Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Программа учебного предмета «Основы театрального искусства» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Реализация данной программы предполагается не только на базе АУДОМО ЗГО «Заводоуковская детская школа искусств», но и в сетевой форме с МАУ СОШ №1, МАУ СОШ №2, МАУ СОШ №4 г. Заводоуковска, Новолыбаевская СОШ (филиал МАОУ «СОШ №1»), МАОУ «Бигилинская СОШ» на основании договора о сетевой форме реализации образовательных программ от 01.10.2020 г. Программа учебного предмета «Основы театрального искусства» реализуется в очной форме с применением дистанционных форм обучения в период отмены (приостановки) для обучающихся занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Продолжительность обучения по программе «Основы театрального искусства» составляет 3 месяца (24 часа). Уровень сложности содержания программы - стартовый. Продолжительность 1 занятия - 40 минут, 2 раза в неделю. Рекомендуемый возраст детей 6-7 лет, учащиеся 1-х классов общеобразовательной школы. Продолжительность урока в дистанционном формате – 30 минут. Важным компонентом здоровьесбережения при организации дистанционного обучения является следование «Методическим рекомендациям по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» Министерства просвещения Российской Федерации 2020 года.

Содержание учебного предмета «Основы театрального искусства» направлено: на формирование у учащихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с культурными ценностями, произведениями искусства; на воспитание активного зрителя, участника творческой самодеятельности, а также на приобретение детьми начальных художественно-творческих умений и навыков в театральном искусстве.

Программа по учебному предмету «Основы театрального искусства» составлена с учетом возрастных особенностей детей и возможностей игровых методов обучения, а именно:

- игры являются одним из способов постижения мира, а также адаптации ребенка в социальной среде;
- игровая методика обучения способствует развитию у детей воображения, внимания, памяти;

- театральные беседы и игры способны реализовать потребности детей в самовыражении, а также раскрыть их творческий потенциал; они способствуют развитию у детей познавательных интересов;

- театральные игры обладают огромным потенциалом по раскрепощению, творческому преобразованию и раскрытию личности.

В игре ребенок испытывает радость общения, открывает в себе новые возможности.

Данная программа имеет общеразвивающую направленность. Программа делится на три самостоятельные модуля учебного плана: 1 модуль (8 часов) – «Основы актёрского мастерства», 2 модуль (8 часов) – «Театр», 3 модуль «Основы сценической речи» (8 часов).

Данная программа не предполагает проведения итоговой и текущей аттестации, но подразумевает получение первоначальных специальных навыков на каждом этапе (теме) обучения, соразмерных количеству посещённых занятий и актерских способностей обучающихся детей.

#### ***Срок реализации учебного предмета***

Срок освоения программы «Основы театрального искусства» составляет 3 месяца (24 часа). Объем учебного времени составляет 24 часов аудиторной нагрузки.

#### ***Сведения о затратах учебного времени***

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени			Всего
	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	
Этапы обучения				
Количество недель	4	4	4	12
Аудиторные занятия	8	8	8	24

Рекомендуемая недельная нагрузка в часах: аудиторные занятия - 2 часа.

#### ***Форма проведения учебных аудиторных занятий***

Учебные аудиторные занятия проводятся в форме групповых занятий (от 11 до 25 человек). Занятия проводятся из расчета 2 часа в неделю. Продолжительность урока - 40 минут. В дистанционном формате – 30 минут.

#### ***Цели и задачи учебного предмета***

##### **Цель:**

Развитие творческих и интеллектуальных способностей детей на основе игровой художественно-творческой деятельности в области театрального искусства.

### **Задачи:**

- ✓ развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- ✓ развитие внимания, фантазии и воображения;
- ✓ воспитание творческой инициативы;
- ✓ устранение излишнего мышечного напряжения, зажатости;
- ✓ создание комфортной среды для общения, гарантирующей ребенку ситуацию эмоционального благополучия, психического здоровья и успеха.

### ***Структура программы***

Структура программы отражает все аспекты работы преподавателя с учеником и содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по модулям-темам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

### **Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

практические:

- ролевые игры, как комплекс упражнений, целью которых является приобретение и закрепление определенных навыков;
- творческие задания: письменные и устные (сочинения, рисунки), сценические (этюды, мини-спектакли);

наглядные:

- просмотр видеозаписей спектаклей и презентаций по конкретным темам;
- просмотр спектаклей для детей, посещение концертов и выставок с обязательным обсуждением;
- просмотр творческих работ учащихся в различных видах деятельности;

частично-поисковые:

- совместный с преподавателем выбор репертуара, определение темы, жанра;
- разработка этюдов к образу, экспромтов, импровизаций;

проблемные:

- создание проблемных ситуаций и поиска различных способов решения задачи.

**Описание материально-технических условий  
реализации учебного предмета:**

- учебная аудитория, соответствующая требованиям санитарным нормам и правилам;
- сценическая площадка с наличием звуковой и световой аппаратуры;
- учебная мебель;
- телевизор;
- компьютер с выходом в интернет, оснащенный звуковыми колонками.

Дистанционное обучение предполагает использование видеоуроков, видеозаписей, аудиозаписей, подготовленных преподавателем по темам занятий, а также онлайн-консультаций с учащимися.

*Требования по технике безопасности:*

При очной форме обучения перед началом занятий для всех учащихся преподавателем проводится обязательный инструктаж по технике безопасности (инструкция №5 и №6 по пожарной безопасности и электробезопасности для учащихся АУДОМО ЗГО «Заводоуковская детская школа искусств» для младших школьников).

Для реализации программ с использованием дистанционной формы обучения необходимо обязательное сопровождение учебного процесса родителями обучающихся в части решения технических вопросов (наличие компьютера, имеющего доступ к сети Интернет, колонок), организации обратной связи с педагогом, а также контролем за выполнением рекомендаций по обеспечению безопасных для здоровья условий обучения (см.V. Нормативные документы и методические материалы по организации образовательного процесса в дистанционной форме №12). Это оборудование рабочего места учащегося обеспечение после 15-минутного просмотра видеоуроков или использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 1, 2).

Организация общения с детьми и родителями осуществляется с помощью приложения-мессенджера Viber, а также в группе «ВКонтакте». Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет преподаватель может использовать программу Skype, платформу для онлайн конференций Zoom.

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Учебно-тематический план

№	Модуль	Очная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий							
		Очное обучение (количество часов)			Формы аттестации/ контроля	Дистанционное обучение (количество часов)			Формы аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика		Общее	Теория	Практика	
1.	Основы актерского мастерства	8	2	6	Выполнение тренингов и заданий на уроке	8	2	6	Видео-, аудио отчёт по выполненным заданиям
2.	Театр	8	2	6	Выполнение тренингов и заданий на уроке	8	2	6	Видео-, аудио отчёт по выполненным заданиям
3.	Основы сценической речи	8	2	6	Выполнение тренингов и заданий на уроке	8	2	6	Видео-, аудио отчёт по выполненным заданиям
	ВСЕГО часов	24	6	18		24	6	18	

### Содержание учебно-тематического плана:

#### Модуль «Основы актерского мастерства»

Занятия начинаются со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи предмета «Основы актёрского мастерства»

**Занятие № 1** Тема «Сценическое внимание».

*Теория:* Знакомство с понятием. Виды внимания. Этапы внимания. Круги внимания.

*Практика:* Упражнение на развитие сценического внимания: рассмотреть объект, хлопки по сигналу, изобразить малый, средний, большой круг внимания.

**Занятие № 2** Тема «Сценическое воображение и фантазия».

*Теория:* Знакомство с понятиями. Этапы воображения и фантазии. *Практика:* Упражнения на развитие воображения и фантазии: смена места действия, смена времени года, создать прелюдия и предлагаемые обстоятельства.

**Занятие № 3** Тема «Чувство правды и вера»

*Теория:* Знакомство с понятиями. Этапы. *Практика:* Упражнение на развитие правды и веры: читать книгу, шить, мыть посуду, пить чай, собирать чемодан.

**Занятие № 4** Тема «Сценическое общение»

*Теория:* Знакомство с понятием. Стадии общения. *Практика:* Упражнения на развитие сценического общения: наблюдательность и сцепка, общение с одушевленными и неодушевленными объектами для всех пяти органов чувств (перевязать раненому руку, подать пальто).

### **Занятие № 5** Тема «Взаимодействие»

*Теория:* Знакомство с понятием. Процесс сценического взаимодействия в спектакле.

*Практика:* Упражнения на развитие взаимодействия (встреча, 5 скоростей, зеркало, тень).

### **Занятие № 6** Тема «Эмоциональная память»

*Теория:* Знакомство с понятием. Этапы развития эмоциональной памяти. *Практика:* Упражнения на развитие эмоциональной памяти: на зрительные ощущения (как выглядит кошка, как пьёт чай мама и т.д.), слуховые ощущения (как играет гармонь, лает собака, гудит паровоз и т.д.), вкусовые ощущения (представить во рту мороженное, шоколад, горчицу и т.д.), осязательные ощущения (горячая или холодная вода, гладите кошку, шерстяная кофта и т.д.).

### **Занятие № 7** Тема «Мышечная свобода»

*Теория:* Знакомство с понятиями. Этапы развития мышечной свободы. *Практика:* Упражнения на снятие мышечных зажимов. Напрячь ноги – расслабить, потом руки, шею и т.д.

### **Занятие № 8** Тема «Сценическое действие»

*Теория:* Знакомство с понятием. Действие как возбудитель игры на сцене. *Практика:* Выполнение этюдов: в поезде, встреча, пожар, бомба.

## ***Модуль «Театр»***

### **Занятие № 9** Тема «Что такое театр»

*Теория:* Слово о театре, правила техники безопасности, правила поведения на занятиях. Знакомство с понятиями «театр»: драматург, режиссёр, актёр, зритель. *Практика:* Игровые упражнения на развитие фантазии, воображения, внимания («Луноходик», «Паноктиум», «Мигалки»).

**Занятие № 10** Тема «Театр, как вид искусства, его отличие от других видов искусств (живописи, литературы, кино)»

*Теория:* Беседа о театре, как одного из видов театрального искусства. Чем отличается театральное искусство от других видов искусства и что общего между ними. *Практика:* Опрос по теме: театр, как вид искусства, его отличие от других видов искусств.

### **Занятие № 11** Тема «Виды театра (драматический, кукольный, оперный, балетный)»

*Теория:* Знакомство со спецификой разных театров. *Практика:* Просмотр спектаклей разных жанров, анализ, обсуждение игры актеров.

**Занятие № 12** Тема «Театральные профессии: актёр, режиссёр, композитор, сценограф, драматург»

*Теория:* Знакомство с театральными профессиями, функциями, которые они выполняют. Знакомство с понятиями драматург, режиссёр, актёр, сценограф, звукорежиссёр, светоосветитель. *Практика:* Самостоятельная работа по теме. Описать театральные профессии.

### **Занятие № 13** Тема «Искусство быть зрителем»

*Теория:* Знакомство с понятием зритель. Почему зритель - это творческий компонент театра. Как он влияет на театр и взаимодействует с игрой актеров. *Практика:* Опрос по теме: искусство быть зрителем.

**Занятие № 14** Тема «Системы воспитания актёра: система С.К. Станиславского, В.Э. Мейерхольда, М. Чехова»

*Теория:* Знакомство с системой Станиславского, биомеханикой Мейерхольда, технике Чехова. *Практика:* Опрос по теме: Системы воспитания актёра: система С.К. Станиславского, В.Э. Мейерхольда, М. Чехова.

**Занятие № 15** Тема «Театр – искусство синтетическое»

*Теория:* Знакомство с принципом театра. Театр включает в себя синтез искусств: музыкальное, художественное, хореографическое и т.д. *Практика:* Опрос по теме: Театр – искусство синтетическое.

**Занятие № 16** Тема «Театр – искусство коллективное.»

*Теория:* Знакомство с принципом театра. Спектакль создается большим коллективом, как один механизм, который не отделим друг от друга. *Практика:* Опрос по теме: Театр – искусство коллективное.

### ***Модуль «Основы сценической речи»***

**Занятие № 17** Тема «Орфоэпия»

*Теория:* Понятие об орфоэпии, основные орфоэпические правила, выработка навыков правильного произношения. *Практика:* Произнесение гласных звуков «а», «о» в ударном слоге, сочетание согласных «сч», «сш», «тч», «зж».

**Занятие № 18** Тема «Техника речи»

*Теория:* Техника речи и её значение, дыхание, дикция, постановка голоса. *Практика:* Лицевая гимнастика и снятие напряжения в лицевых и шейных мышцах, артикуляционная гимнастика

**Занятие № 19** Тема «Логика речи»

*Теория:* Понятие логической выразительности речи, воспитание интонационно-логической выразительности. *Практика:* Логика в литературном произведении.

**Занятие № 20** Тема «Работа над текстом»

*Теория:* Этапы работы над художественным произведением. *Практика:* Анализ литературного произведения.

**Занятие № 21** Тема «Артикуляционная гимнастика»

*Теория:* Основные понятия артикуляционной гимнастики (органы речи: язык, губы, нёбо, челюсть) *Практика:* Выполнение упражнений артикуляционной гимнастики - для языка («язычок музыкант»), для губ («рисует квадрат»), для нёба («зевок»), для челюсти (сочетание слов: «Дай Астру»).

**Занятие № 22** Тема «Дыхательная гимнастика»

*Теория:* Основные понятия дыхательной гимнастики (голос диафрагмальное дыхание, дикция) *Практика:* Выполнение упражнений дыхательной гимнастики – «пила», «проколотый мяч», «свеча»

**Занятие № 23** Тема «Инсценирование длинных скороговорок»

*Теория:* Знакомство с понятиями «инсценирование» и «скороговорки»

*Практика:* Инсценирование скороговорок в виде диалогов (спор: один рассказывает, другой доказывает, что тот обманывает – пример: «Про Греку, реку, да враку про раков»).

**Занятие № 24** Тема «Действенный анализ произведения»

*Теория:* Знакомство с понятиями (сверхзадача; сквозное действие; событийный ряд – исходное событие, основное, центральное, финальное, главное; конфликт, жанр, характеристика). *Практика:* Выполнение этюдного метода (анализ произведения осуществляется в действии).



### **III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

#### *Требования к уровню подготовки на различных этапах обучения*

Данный раздел содержит перечень знаний, умений и навыков, приобретение которых обеспечивает ознакомительная программа «Основы театрального искусства».

**При прохождении темы «Основы актерского мастерства» дети будут знать:**

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- правила поведения в театре;
- начальные слагаемые выразительности маленького актера – жест, мимика, слово;
- волшебное слово для превращений «если бы» и как им пользоваться;

*уметь:*

- объяснять жестами свои желания;
- угадывать через жест желания других;
- приветствовать жестами;
- в мимике отразить настроение;
- принимать позу в форме цифр, букв;
- показать походки разных людей, их настроение;
- владеть своим телом;
- участвовать в играх на знакомство;
- участвовать в играх на внимание.

**При прохождении темы «Театр» дети будут знать:**

- начальные слагаемые выразительности маленького актера – жест, мимика, слово;
- правила предлагаемых преподавателем театральных игр;
- о понятии «герой сказки»;
- волшебное слово для превращений «если бы» и как им пользоваться;

*уметь:*

- согласованно действовать в группе;
- сосредотачиваться на задании преподавателя и выполнять его;
- одновременно командой выполнять заданные движения и придумывать новые;
- ориентироваться в сценическом пространстве;
- участвовать в этюде;
- сочинять маленькие сказки;
- фантазировать с предметами и превращать их в нечто другое;
- «превращаться» по заданию преподавателя в предметы, растения и животных;
- участвовать в 5-10-минутном импровизационном спектакле, сочинённом самостоятельно и разыгранном индивидуально или в группе.

**При прохождении «Основы сценической речи» дети будут знать:**

- знание звукоряда;

*уметь:*

- словесно воздействовать на партнера;
- активно участвовать в речевых играх.

### **IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ.**

Контроль знаний, умений, навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом, позволяет преподавателю объективно оценить успешность и качество образовательного процесса. При предполагаемой безоценочной системе обучения основными видами контроля успеваемости по предмету «Основы театральной

деятельности» является педагогическое наблюдение, текущая диагностика и анализ полученных результатов.

#### Высокий уровень освоения программы.

Обучающийся активно, с творческим интересом занимается в коллективе. Уважительно относится к другим детям. Готов помочь в работе. Работоспособен. Материал усваивается на высоком уровне. Инициативен. Сценически выразителен. Владеет сценическим вниманием, общением. Фантазия и воображение активно развиты. Пластичен. Принимает и развивает игровую роль. Поддерживает ролевой диалог. Использует разные сюжеты игры. Активен при перемене ролей. На высоком уровне владеет словесным действием. Может обучить театральным играм других. (Зачет)

#### Средний уровень освоения программы.

Обучающийся достаточно активно, занимается в коллективе. Уважительно относится к другим детям, но замкнут. Тяжело идёт на контакт. Не слишком работоспособен, т.к. быстро утомляется. Материал усваивается частично. Знает об элементах сценическое внимание, общение. Фантазия и воображение недостаточно развиты. Недостаточно пластичен. Частично владеет словесным действием. Может рассказать о некоторых театральные играх. Видны его желание и стремление развиваться (Зачет).

#### Низкий уровень освоения программы

Недисциплинированность. Неуважение к коллективу. Пропуски без уважительных причин. Не может провести игру. Не владеет сценическим вниманием. Не усваивает материал.

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

### *Методические рекомендации педагогическим работникам:*

На занятиях педагог своей главной задачей должен ставить не обучение актерскому ремеслу, а развитие у ребенка его творческих способностей (творческого мышления). Необходимо рассматривать каждого учащегося как личность неповторимую и особенную с учетом его психофизических и возрастных возможностей.

Создание ситуаций успеха на занятиях по программе является одним из основных методов эмоционального стимулирования учащегося и представляет собой специально созданные педагогом цепочки таких ситуаций, в которых ребёнок добивается хороших результатов, что ведёт к возникновению у него чувства уверенности в своих силах и «лёгкости» процесса обучения.

Особенности возрастной психологии состоят в том, что ребенок 6-7 лет легче фантазирует не на бытовые темы, а на более абстрактные и далекие от реалий темы. Поэтому для пробуждения первых навыков фантазирования необходимо давать темы, далекие от бытовых условностей: «африканский» язык, первобытные танцы, инопланетные цветы и существа. То, что пробуждают перво-чувства, перво-ощущения, перво-эмоцию, перво-взгляд.

Педагогу не стоит «жонглировать» теоретическими выкладками и изысками, анализировать с учащимися сам процесс игры и игровых технологий. Учащегося необходимо вовлечь в процесс поиска новых «форм жизни», элементарного способа существования и общения.

Путь открытий интереснее утилитарной необходимости самих результатов поиска. Они скажутся значительно позже. Сам процесс игры должен доставлять радость. И в то же

время ребенок должен осознавать важность и значимость творческого процесса, не превращая его в баловство или «длинную перемену».

*Главная задача обучения* для преподавателя: создавая игровую ситуацию, увлечь детей импровизацией и творчеством, результатом которых является участие в 5-10-минутном импровизационном спектакле, сочинённом самостоятельно и разыгранном индивидуально или в группе в жанре «театра на столе».

## **VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:**

### **Нормативные документы и методические материалы по организации образовательного процесса в дистанционной форме**

1. [Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ \(с изм. от 24.04.2020 г.\) «Об образовании в Российской Федерации»](#). Статья 16.
2. [Указ Президента Российской Федерации от 02 апреля 2020 года № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции \(COVID-19\)»](#)
3. [Постановление Правительства Российской Федерации от 2 апреля 2020 года № 417 «Об утверждении Правил поведения, обязательных для исполнения гражданами и организациями, при введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации»](#)
4. [Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3](#)
5. [Приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»](#)
6. [Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»](#)
7. [Приказ Минпросвещения России от 2 декабря 2019 года № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»](#)
8. [Приказ Минпросвещения России от 17 марта 2020 года № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»](#)
9. [Приказ Минпросвещения России от 17 марта 2020 года № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»](#)
10. [Письмо Минпросвещения России от 19 марта 2020 года № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» \(Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий\)](#)

11. [Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»](#)
12. [Методические рекомендации по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. / Авторы-составители: Безруких М.М., Макарова Л.В., Параничева Т.М. // Министерство просвещения Российской Федерации, ФГБНУ «ИВФ РАО», г. Москва, 2020 год](#)
13. [Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 27 марта 2020 года № 07-2446 «О направлении информации» \(Рекомендации для подростков, их родителей и педагогов, подготовленные Союзом охраны психического здоровья и ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» в условиях распространения коронавирусной инфекции на территории РФ\)](#)
14. [Методические рекомендации по вопросам дистанционного обучения детей с ОВЗ, разработанные ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования»](#)

[Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей. Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» / Типовая модель реализации программ дистанционных курсов по дополнительным образовательным программам // Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, г. Москва, 2017](#)

***Список рекомендуемой методической и учебной литературы:***

- Ануфриев А. Ф. и др. Как преодолеть трудности в обучении детей. - М., 2001
- Гавриленко Н. Театральные уроки. «Начальная школа», 2005: №1
- Гаврина С.Е. и др. Развиваем внимание (рабочая тетрадь). - М., 2003
- Генералова И.А. Театр. Пособие для дополнительного образования. 2, 3, 4 классы. - М., Баласс, 2004
- Гипиус С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. СПб, Прайм-Еврознак, 2008
- Голубовский Б.Г. Читайте ремарку. – М., «ГИТИС», 2004
- Голубовский Б.Г. Актер - самостоятельный художник. - М., «Я вхожу в мир искусства», 2004
- Голубовский Б.Г. Путь к спектаклю. - М., «Я вхожу в мир искусства», 2005
- Голубовский Б.Г. Большие, маленькие театры. - М., Издательство имени Собашниковых, 1998
- Голубовский Б.Г. Шаг в профессию. - М., «ГИТИС», 2002
- Голубовский Б.Г. Наблюдения. Этюд. Образ. - М., «ГИТИС», 2001
- Гурков А.Н. Школьный театр. - Ростов н/Д: Феникс, 2005
- Доронова Т.Н. Играем в театр. - М., Просвещение, 2004
- Ершова А., Захарова Е. Искусство в жизни детей. - М., «Просвещение» 1991
- Ершов П.М. Технология актерского искусства. - М., ТОО «Горбунок», 1992
- Ершова А., Букатов Б. Актерская грамота – подросткам. - М., «Просвещение», 1994
- Ершов П.М. Искусство толкования. «Режиссура как практическая психология». Т 1. - Дубна, Издательский центр «Феникс», 1997
- Ершов П.М. Искусство толкования. т.2. - Дубна, Издательский центр «Феникс», 1997
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Развивающая сказкотерапия. - СПб, Речь, 2006
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Игры в сказкотерапии. - СПб, Речь, 2006
- Кипнис М.Ш. Актерский тренинг. - СПб, Прайм-Еврознак, 2008
- Кнебель М.И. О действенном анализе пьесы и роли. - М., «Театр», 1955: №№ 1-2
- Кожанова. Как хорошо, что есть театр. - «Начальная школа», 2005: №1
- Колчеев Ю.В. Театрализованные игры в школе. М., «Школьная пресса», 2000
- Кравцова Е.Е. Разбуди в ребенке волшебника. - М., Просвещение, 2006

- Мастерская чувств (Предмет «Театр» в начальной школе). Методическое пособие. Ч. 1,2. - М., ГОУДОД ФЦРСДОД, 2006
- Михайлова А.Я. Ребенок в мире театра. - М., «Я вхожу в мир искусства», 2004
- Миллер С. Психология игры. - СПб, 1999
- Немировский А.В. Пластическая выразительность актёра. - М., Искусство, 1976
- Новицкая Л.Н. Уроки вдохновения. – М., ВТО, 1984
- Рутберг И.Г. Пантомима. Первые опыты. - М., Искусство, 1972
- Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. - М., 1993
- Скрипник И.С. Театр теней. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005
- Скурат Г.К. Детский психологический театр: развивающая работа с детьми и подростками. - СПб, Речь, 2007
- Станиславский К.С. Работа актёра над собой. – М., «Искусство», 1954-1961
- Стреллер Д. Театр для людей. - М. «Радуга», 1984
- Субботина Л.Ю. Детские фантазии: Развитие воображения у детей. – Екатеринбург, У-Фактория, 2006
- Сценическая акробатика в физическом тренинге актёра по методике А.Дроздина. - М., ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2005
- Театр: практические занятия в детском театральном коллективе. - М., «Я вхожу в мир искусства», 2001
- Театр, где играют дети (учебно-методическое пособие для руководителей детских театральных коллектив) под редакцией А.Б.Никитиной. – М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001
- Чурилова Э.Г. Методика и организация театрализованной деятельности М., «Владос» 2004
- Шихматов Л. Сценические Этюды. - М., «Просвещение» 1971

#### *Список рекомендуемых Интернет-ресурсов*

- Актерское мастерство. – Режим доступа: <http://acterprofi.ru>.
- Каталог: Театр и театральное искусство. – Режим доступа: <http://www.art-world-theatre.ru>.
- Театральная библиотека: пьесы, книги, статьи, драматургия. – Режим доступа <http://biblioteka.teatr-obraz.ru>
- Хрестоматия актёра. – Режим доступа: <http://jonder.ru/hrestomat>
- В. П. Шильгави. Начнём с игры. 01. Мы будем играть. <http://dramateshka.ru/index.php/education/4032-v-p-shiljgavi-nachnyom-s-igrjh-01-mih-budem-igratj>
- "Лукошко сказок" - сказки для детей. [www.lukoshko.net](http://www.lukoshko.net)
- Большая библиотека для мам и детей. Забавные истории, загадки. [www.kid.ru](http://www.kid.ru)
- Детская литература и детские книги в бесплатной электронной библиотеке детской литературы. [www.kidsbook.ru](http://www.kidsbook.ru)
- Театральная библиотека Сергея Ефимова. <http://www.theatre-library.ru/authors/p/panchev>
- Библиотека Машкова, раздел «Литература для детей». <http://lib.ru/>

Приложение 1

- Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз (Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)
  1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
  2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
  3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.
  4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
  5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

### Вариант 1

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

### Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

### Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Приложение 2

## **РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)**

(Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

### • ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

### • ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

### • ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

- ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма: (в ред. Изменений N 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81)

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. -сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультминуток:

- Физкультминутка общего воздействия.

1 комплекс

1. И.п.- о.с. **1-2** – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. **3-4** – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, **1** – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. **2** и.п. **3-4** – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. **1** – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, **2** – приставить ногу, руки вверх-наружу, **3-4** – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п.- о.с. **1-2** – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – с шагом вправо руки в стороны. 2 – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – и.п. 1-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, 1 – руки назад. 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

- Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения. (Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.)

#### 1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

#### 2 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.
3. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

#### 3 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад как можно выше. 2 – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.
3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

#### 4 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.
3. И.п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и.п. 7 – голову повернуть налево. 8 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

- Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

(Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.)

#### 1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.
2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончит расслаблением. Темп средний.

#### 2 комплекс

1. И.п. – о.с. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

#### 3 комплекс



1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперед. 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### 4 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, голову наклонить вперед. 3- «уронить» руки. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.
3. И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

#### • Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.

(Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.)

#### 1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1- шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

#### 2 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. – о.с. 1-2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 – то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### 3 комплекс

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – выпад левой ногой вперед. 1- мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### 4 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1- полуприседа и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 – то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – руки в стороны. 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.