



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
с. Варварино Тамалинского района Пензенской области  
имени Героя Советского Союза А. И. Дёмина

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
30 августа 2023 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор ОУ  
*Т. В. Кабина* Кабина Т. В.  
Приказ № 47 от 1. 09. 2023 г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Школьный театр «Перевоплощение»

Направленность – художественная

Возраст обучающихся – 14-17 лет  
Срок реализации программы 1 год

Составитель: **Ефанова Татьяна Андреевна**,  
педагог дополнительного образования

С. Варварино  
2023 г.

## **РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы** **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Перевоспложение» имеет художественную направленность и ориентирована на художественно-эстетическое воспитание учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Перевоспложение» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:

Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 21.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования учащихся»;
- Приказ Министерства образования Пензенской области от 30.04.2021 №237/01-07 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования учащихся в Пензенской области»;
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №

467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования учащихся» (далее - Целевая модель).

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки г. Москва, от 18.11.2015).

- Методических рекомендаций Министерство просвещения Российской Федерации ФГБУК «Всероссийский центр развития художественного творчества и гуманитарных технологий по созданию в общеобразовательных организациях школьных театров от 15.08.2022 года

- Приказа №97/1 от 19.09.2022 года « О создании школьных театров»  
Учредителя- отдела образования Тамалинского района

- Устава и локальных актов (например) МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского район Пензенской области.

**Актуальность данной программы** обусловлена ее практической значимостью. У учащихся происходит развитие чувственного восприятия, фантазии, эмоций, мысли. Через искусство происходит переживание и осмысление жизненных ситуаций и явлений. Данная программа актуальна, поскольку театр становится способом самовыражения, инструментом решения характерологических конфликтов

и средством снятия психологического напряжения. Сценическая работа учащихся по программе «Перевоплощение» - проверка действием множества межличностных отношений. В процессе репетиций, тренингов, театральных игр и упражнений приобретаются навыки публичного поведения, взаимодействия друг с другом, совместной работы и творчества, решения характерологических конфликтов.

Задача современного образования – формирование таких качеств личности как способность к творческому мышлению, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Занятия театральной деятельностью способствуют развитию не только творческих способностей, но формируют коммуникативную культуру личности, игровую культуру, систему ценностей в человеческом общении. Работа в группе, укрепляет «чувство локтя», ученик ощущает свою необходимость, свою значимость в общем деле, свою индивидуальность в исполняемой роли, воспитывает в себе чувство ответственности. Все вышеперечисленные качества необходимы в современном обществе.

Программа познакомит учащихся с навыками ораторского мастерства, поможет учащимся сформировать устную речь, развить ее выразительные возможности. Занятия тренируют память и воображение, формируют художественный вкус, обогащают его жизнь новыми яркими ощущениями.

**Отличительными особенностями** этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию учащегося средствами театра, где учащийся выступает в роли исполнителя, режиссера, композитора спектакля. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: литература, родной русский язык, родная русская литература, искусство;

Программа «Перевоплощение» имеет ряд отличительных особенностей:

- синтетический подход к обучению учащихся и комплексный тематический отбор репертуара;

– использование в качестве основных репертуарных произведений работы современных авторов.

**Новизна** программы состоит в том, что большая роль в формировании художественных способностей учащихся отводится регулярным тренингам, которые проводятся на каждом этапе обучения. Программа «Перевоплощение» призвана пробудить творческую фантазию и непроизвольность приспособления к сценической условности. В программе конкретизированы направления тренингов, которые способствуют развитию артикуляционного аппарата, диафрагмального дыхания, пластики, ораторского мастерства, фантазии и импровизации. Выполняя упражнения и тренинги, учащийся максимально приближается к своему неповторимому Я, к условиям выражения себя как творческой индивидуальности. Актерский тренинг предполагает широкое использование элементов игры. Заинтересованность учащегося, доходящая до азарта, – обязательное условие успеха выполнения задания. Игра приносит с собой чувство свободы и непосредственность.

Программа «перевоплощение» опирается на практические рекомендации и концептуальные положения, разработанные основоположником русской театральной школы К.С. Станиславским, который рекомендовал специальные этюды и упражнения для развития актерских навыков. Метод драматической психоэлеации известных профессиональных психологов и драматургов Ирины Медведевой и Татьяны Шишовой принят в программе как

один из основополагающих. Педагогическая целесообразность образовательной программы состоит в том, что каждый учащийся, овладев знаниями, умениями, навыками сможет применить их в дальнейшем при создании индивидуального творческого продукта.

Педагогическая целесообразность данного курса обусловлена возрастными особенностями учащихся: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью. Данная программа призвана расширить творческий потенциал учащихся, обогатить словарный запас, сформировать нравственно - эстетические чувства.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

приобщение учащихся к театральному искусству посредством формирования у них актёрской культуры путём упражнений и тренингов, а также через их участие в создании инсценировок, миниатюр, спектаклей.

### **Задачи обучения:**

1. Развивать художественно-эстетические предпочтения учащихся.
2. Привить ребенку любовь к прекрасному миру театра.
3. Раскрыть творческие возможности.
4. Развивать различные анализаторы: зрительные, слуховые, речедвигательные, кинестетические.
5. Активизировать и совершенствовать словарный запас, грамматический строй речи, звукопроизношение, навыки связной речи, мелодико-интонационную сторону речи, темп, выразительность речи.
6. Воспитать чувство коллективизма, ответственность друг за друга.
7. Проявить талант через самовыражение.
8. Помочь учащемуся стать яркой, незаурядной личностью.

### *Обучающие задачи:*

формировать целостное представление об искусстве;  
сформировать навыки творческой деятельности;  
сформировать и расширить представления о понятиях общих и специальных для разных видов искусства;  
сформировать навыки и умения в области актерского мастерства;  
работать над повышением уровня исполнительского мастерства: уметь применять на практике полученные знания.

### *Воспитательные задачи:*

способствовать воспитанию художественно-эстетического вкуса, интереса к искусству;  
развивать способность активного восприятия искусства.

### *Развивающие задачи:*

создать условия реализации творческих способностей;  
развивать память, произвольное внимание, творческое мышление и воображение;  
выявлять и развивать индивидуальные творческие способности;  
сформировать способность самостоятельного освоения художественных ценностей.

**Адресность программы:** Программа рассчитана на учащихся 14 – 17 лет, ориентирована на проявление и развитие творческих способностей каждого ученика.

**Режим занятий:** Объем программы 68 часа по 2 занятия в неделю (1 занятие – 45 мин.). программа рассчитана на 1 год. Продолжительность академического часа составляет – 45 минут с перерывом 10 минут.

Учащиеся приходят в объединения без специального отбора и подготовки.

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:** метод театрализации, беседа, ролевые игры, упражнения, тренинги, дискуссии, репетиции, индивидуальная работа, конкурсы, публичные выступления, просмотр видеофильмов, прослушивание музыки. Метод театрализации заключается в синтезе звуков, света, мелодий, интонаций в пространстве и времени, раскрывающих образ в разных вариациях, через единое «сквозное действие», которое объединяет и подчиняет себе все используемые компоненты театра.

Программа включает в себя разделы: «Театральная игра», «Сценические этюды», «Сценическая речь», «Взаимодействие. Импровизация», «Театрализация», «В мире театральных профессий», «Слово на сцене», «Основы актёрского мастерства», «Сценический костюм и грим», «Постановка спектакля», «Выступление», «Исследовательская работа».

**Прогнозируемые результаты:**

В «стандартах второго поколения» цель воспитания творческой личности проходят определенные стадии учебного процесса (от присвоения знаний к творческому мышлению), а базируется процесс обучения на основных видах универсальных учебных действий. Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия	Планируемые результаты
Познавательные действия	1. различать виды театров; 2. ориентироваться в системе средств выразительности; 3. сравнивать произведения 4. характеризовать персонажей произведений; 5. ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного
Коммуникативные действия	1. выслушивать друг друга, работая в паре; 2. участвовать в коллективном обсуждении; 3. договариваться и приходить к общему решению, работая в группе; 4. выражать эмоционально-ценностное отношение к произведениям; 5. быть терпимыми к другим мнениям, учитывать их в совместной работе; 6. строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми

	<p>для реализации проектной деятельности;</p> <p>7.выразительно исполнять произведения</p> <p>8.учиться выполнять различные роли в группе.</p>
Личностные универсальные учебные действия	<p>1.оценивать предложенные учителем театральные произведения с точки зрения общепринятых норм и ценностей.</p> <p>2.Объяснять с позиции слушателя и зрителя средства выразительности в произведении;</p> <p>3.Самостоятельно определять и высказывать суждения о спектакле;</p>
Регулятивные действия	<p>1.Определять и формулировать цель деятельности на занятии.</p> <p>2.адекватно оценивать правильность выполнения задания;</p> <p>3.Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности коллектива на уроке.</p> <p>4.вносить коррективы в свою работу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;</li> <li>-оценивать актерские образы по критериям красоты, доброты, справедливости и т. д. (под руководством учителя).</li> <li>-анализировать результаты собственной и коллективной работы по заданным критериям;</li> <li>-решать творческую задачу, используя известные средства;</li> </ul> <p>5.включаться в самостоятельную творческую деятельность;</p> <p>6.участвовать в подготовке и реализации коллективных творческих проектов.</p>

Результатом освоения программы является:

-активное, деятельное отношение школьника к окружающей действительности;

- развитая эмоциональная сфера личности;
- развитие творческого потенциала личности;
- развитие умений работать в команде;
- развитие исполнительских способностей.

### Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Дата окончания	Кол-во учебных	Кол-во учебных	Режим занятий
--------------	----------------	----------------	----------------	----------------	---------------



		занятий	недель	часов	
1 год	сентябрь	май	34	68	1 раза в неделю по 2 часа

### Учебно-тематическое планирование:

№ пп.	Темы	Теория час.	Практика, час.	Всего	Форма контроля
1	Вводное занятие. Беседа «Что мы знаем о театре»	1		1	анкетирование
2	Театральная игра.	1	2	3	Игра, наблюдение, устный опрос,
3	Авторские сценические этюды.		2	2	Наблюдение
4	Сценическая речь.	1	3	4	Устный опрос, наблюдение
5	Взаимодействие. Импровизация.	1	2	3	Блиц-опрос Импровизация Этюды, анализ этюдов
6	Работа над пластикой	1	3	4	Блиц-опрос Импровизации, творческие задания Этюды, импровизации Тренинг, наблюдени
7	Театрализация.	0	2	2	Выразительное чтение. Анализ сюжета Творческие задания
8	Работа над художественным образом	0	2	2	Устный опрос Конкурс, наблюдение, анализ выступлений
9	«Люби искусство в себе»	1	1	2	Устный опрос Импровизации
10	В мире театральных профессий	1	2	3	Блиц-опрос Творческие задания, ролевая игра
11	Слово на сцене	1	3	4	Устный опрос Тренинг, наблюдение Ролевая игра Импровизации, этюды

12	Сценические этюды (одиночные, парные, групповые)	1	3	4	Устный опрос Этюды, импровизации
13	Основы актерского мастерства	1	3	4	Устный опрос Тренинг Творческие задания
14	Сценический костюм, грим.	1	3	4	Устный опрос Выставка эскизов Видеоряд характерных гримов Конкурс
15	Работа над постановочным планом спектакля	1	2	3	Беседа, опрос, анализ произведения Исполнение чтецкого репертуара, анализ произведения
16	Репетиционный период.	2	6	8	Вживание в образ Репетиции Исполнение ролей, владение речью, телом
17	Работа с оформлением спектакля.	2	4	6	Беседа, обсуждение Творческие задания
18	Подготовка к премьере. Выступления.	0	6	6	Беседа Конкурс Исполнение ролей, владение речью, телом Показ спектакля
19	Исследовательская работа	2	5	7	Обсуждение спектакля Опрос Проектная работа Творческая работа, защита, навыки ораторского мастерства
	<b>Итого:</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>68</b>	

### Календарно-тематическое планирование:

№ пп.	Темы	Теория час.	Практика , час.	Всего	Форма контроля
-------	------	-------------	-----------------	-------	----------------

	Вводное занятие. Беседа «Что мы знаем о театре»	1		1	Анкетирование
<b>1</b>	<b>Театральная игра.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
1.1	«Эти разные игры» (виды игр)	1		1	Игра, наблюдение
1.2	Сюжетно-ролевая игра. Игра-озвучка фрагмента фильма		1	1	Игра, наблюдение
1.3	Дуэтные диалоги. Просмотр, обсуждение спектакля.		1	1	Устный опрос, наблюдение
<b>2</b>	<b>Авторские сценические этюды.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
2.1	Этюд как прием развития актерского воображения. Упражнения, развивающие актерскую внимательность, наблюдательность, интуицию.		1	1	Наблюдение
2.2	Действие в условиях вымысла. Действие по отношению к предметам. Экспромты. Беспредметные действия.		1	1	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Сценическая речь.</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
3.1	«Что значит красиво говорить?» «Давайте говорить друг другу комплименты». Учимся говорить выразительно. Интонация речи.	1		1	Устный опрос, наблюдение
3.2	Динамика и темп речи (читаем рассказы, стихи, сказки). Дикция. Скороговорки. Чистоговорки.		1	1	Устный опрос, наблюдение
3.3	Взрывные звуки (П - Б). Упражнения. Свистящие и шипящие (С-З и Ш-Ж). Упражнения.		1	1	Наблюдение
3.4	Свободное звучание, посыл и полётность голоса (былины). Поговорим о паузах.		1	1	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Взаимодействие. Импровизация.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
4.1	Сочетание словесного действия с физическим	1		1	Блиц-опрос
4.2	Монологи. Диалоги.		1	1	Импровизации
4.3	Парные и групповые этюды-импровизации.		1	1	Этюды, анализ этюдов
<b>5</b>	<b>Работа над пластикой</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	

5.1	Сценическое движение - средство выразительности.	1		1	Блиц-опрос
5.2	Пластическое решение художественных образов.		1	1	Импровизации, творческие задания
5.3	Пластические этюды. Группировки и мизансцены		1	1	Этюды, импровизации
5.4	Преодоление мышечных зажимов		1	1	Тренинг, наблюдение
<b>6</b>	<b>Театрализация.</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
6.1	Чтение сценария по ролям. Сюжетная линия театрального действия.		1	1	Выразительное чтение. Анализ сюжета
6.2	Работа над сценическими образами. Подготовка театрализованного мероприятия		1	1	Творческие задания
<b>7</b>	<b>Работа над художественным образом</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
7.1	Цель актера – создание правдоподобного художественного образа на сцене. Классификация средств выразительности для достижения художественного образа		1	1	Устный опрос
7.2	Актерские тренинги. Театральный конкурс «Мисс – театр». Репетиционная деятельность		1	1	Конкурс, наблюдение, анализ выступлений
<b>8</b>	<b>«Люби искусство в себе»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
8.1	О призвании актера	1		1	Устный опрос
8.2	Зачем нужно ходить в театр		1	1	Импровизации
<b>9</b>	<b>В мире театральных профессий</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
9.1	Театральные профессии	1		1	Блиц-опрос
9.2	Актер. Режиссер.		1	1	Творческие задания, ролевая игра
9.3	Театральный художник. Сценарист		1	1	Творческие задания, игра
<b>10</b>	<b>Слово на сцене</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
10.1	Образность сценической речи. Слово ратора меняет ход истории. Крылатые слова. Афоризмы.	1		1	Устный опрос
10.2	Жесты помогают общаться.		1	1	Тренинг,

	Уместные и неуместные жесты. Побеседуем. Дружеская беседа.				наблюдение
10.3	Слышать – слушать – понимать. Телефонные переговоры . Буриме.		1	1	Ролевая игра
10.4	Голос – одежда нашей речи.		1	1	Импровизации, этюды
<b>11</b>	<b>Сценические этюды (одиночные, парные, групповые)</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
11.1	Развитие артистической техники на примере этюдов.	1		1	Устный опрос
11.2	Этюды и импровизация		1	1	Этюды, импровизации
11.3	Этюды на заданные темы.		1	1	Этюды
11.4	Фантазийные этюды		1	1	Этюды
<b>12</b>	<b>Основы актерского мастерства</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
12.1	Перевоплощение – один из главных законов театра. Специальные актерские приемы	1		1	Устный опрос
12.2	Тренинги на развитие восприятия, наблюдательности, внутренней собранности, внимания.		1	1	Тренинг
12.3	Развитие артистической смелости, непосредственности. Память на ощущения		1	1	Творческие задания
12.4	Преодоление неблагоприятных сценических условий. Образное решение роли		1	1	Творческие задания
<b>13</b>	<b>Сценический костюм, грим.</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
13.1	Костюм как средство характеристики образа. Сценический костюм вчера, сегодня, завтра.	1		1	Устный опрос
13.2	Создание эскиза театрального костюма своего персонажа.		1	1	Выставка эскизов
13.3	Грим и сценический образ. Характерные гримы.		1	1	Видеоряд характерных гримов
13.4	Придумываем и рисуем маски		1	1	Конкурс

<b>14</b>	<b>Работа над постановочным планом спектакля</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
14.1	Застольный период над спектаклем (тема, идея, сверхзадача). Образные решения	1		1	Беседа, опрос, анализ произведения
14.2	Распределение ролей. Чтение по ролям. Обсуждение сценических образов. Узловые события и поступки героев.		1	1	Исполнение чтецкого репертуара, анализ произведения
14.3	Конфликт и сюжетная линия спектакля. Обсуждение задач режиссерского плана. Действенный анализ, первое и главное событие.		1	1	Исполнение чтецкого репертуара, анализ произведения
<b>15</b>	<b>Репетиционный период.</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
15.1	Индивидуальные репетиции		1	1	Вживание в образ
15.2	Групповые репетиции.		1	1	Репетиции
15.3	Индивидуальные репетиции		1	1	Вживание в образ
15.4	Групповые репетиции		1	1	Исполнение ролей, владение речью, телом
15.5	Работа над художественными образами.	1		1	Исполнение ролей, владение речью, телом
15.6	Работа над художественными образами.		1	1	Исполнение ролей, владение речью, телом
15.7	Прогонные репетиции. Замечания.	1		1	Исполнение ролей, владение речью, телом
15.8	Игровое занятие «Театральный калейдоскоп»		1	1	игра
<b>16</b>	<b>Работа с оформлением спектакля.</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
16.1	Оформление спектакля	1		1	Беседа, обсуждение
16.2	Подготовка декораций, подбор бутафории и реквизита.		1	1	Творческие задания
16.3	Подготовка сценических костюмов.		1	1	Творческие задания
16.4	Разработка партитуры музыкального и шумового оформления.		1	1	Творческие задания
16.5	Разработка светового оформления спектакля.		1	1	Творческие задания

<b>17</b>	<b>Подготовка к премьере. Выступления.</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
17.1	Приглашения на премьеру.		1	1	Беседа
17.2	Афиша. Анонс.		1	1	Конкурс
17.3	Генеральная репетиция.		1	1	Исполнение ролей, владение речью, телом
17.4	Премьера.		1	1	Показ спектакля
17.5	Выступления.		1	1	Показ спектакля
17.6	Гастрольная деятельность.		1	1	Показ спектакля
<b>18</b>	<b>Исследовательская работа</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	
18.1	Анализ выступления		1	1	Обсуждение спектакля
18.2	Исследовательская работа о театре	1		1	Опрос
18.3	Индивидуальная работа с учащимися над разработкой, написанием и оформлением исследовательских работ о театре.		1	1	Проектная работа
18.4	Поиск и анализ материалов исследования		1	1	Проектная работа
18.5	Защита исследовательских работ		1	1	Творческая работа, защита, навыки ораторского мастерства
18.6	Защита исследовательских работ		1	1	Творческая работа, защита, навыки ораторского мастерства
	<b>Итого:</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>68</b>	

## Содержание

**Тема 1. Вводное занятие. Беседа «Что мы знаем о театре»**

**Теория.** Особенности театрального искусства.

**Контроль:** Анкетирование

**Тема 2. Театральная игра.**

**Теория.** «Эти разные игры» (виды игр). Сюжетно-ролевая игра.

**Практика.** Игра-озвучка фрагмента фильма. Дуэтные диалоги. Просмотр и обсуждение спектакля.

**Контроль:** Игра, наблюдение, устный опрос,

**Тема 3. Авторские сценические этюды.** (Этюд – небольшая сценка, заключающая в себе какое-нибудь одно законченное действие)

**Теория.** Этюд как прием развития актерского воображения.

**Практика.** Игры-упражнения, развивающие актерскую внимательность, внутреннюю собранность, наблюдательность и интуицию. Действие в условиях вымысла. Действие по отношению к предметам. Экспромты. Беспредметные действия.

**Контроль:** Наблюдение

#### **Тема 4. Сценическая речь.**

**Теория.** «Что значит красиво говорить?» «Пословица недаром молвится» «Давайте говорить друг другу комплименты». Учимся говорить выразительно. Интонация речи.

**Практика.** Динамика и темп речи (читаем рассказы, стихи, сказки). Дикция. Скороговорки. Чистоговорки. Взрывные звуки (П - Б). Упражнения. Свистящие и шипящие (С-З и Ш-Ж). Упражнения. Свободное звучание, посыл и полетность голоса (былины). Поговорим о паузах.

**Контроль:** Устный опрос, наблюдение .

**Тема 5. Взаимодействие. Импровизация – сочинение и показ сценического действия без предварительной подготовки.**

**Теория.** Сочетание словесного действия с физическим.

**Практика.** Монологи. Диалоги. Парные и групповые этюды-импровизации. Упражнения-тренинги.

**Контроль:** Блиц-опрос, импровизации, этюды, анализ этюдов

#### **Тема 6: Работа над пластикой.**

**Теория.** Сценическое движение - средство выразительности.

**Практика.** Пластическое решение художественных образов. Пластические этюды. Группировки и мизансцены. Преодоление мышечных зажимов.

**Контроль:** Блиц-опрос, импровизации, творческие задания, этюды, импровизации, тренинг, наблюдение

#### **Тема 7. Театрализация.**

**Теория.** Чтение сценария по ролям. Сюжетная линия театрального действия.

**Практика.** Работа над сценическими образами. Подготовка театрализованного мероприятия.

**Контроль:** Выразительное чтение. анализ сюжета, творческие задания

#### **Тема 8. Работа над художественным образом.**

**Теория.** Цель актера – создание правдоподобного художественного образа на сцене. Классификация средств выразительности для достижения художественного образа

**Практика.** Актерские тренинги. Театральный конкурс «Мисс – театр» среди участников объединения. Репетиционная деятельность.

**Контроль:** Устный опрос, конкурс, наблюдение, анализ выступлений

#### **Тема 9. «Люби искусство в себе»**

**Теория.** О призвании актера.

**Практика.** Зачем нужно ходить в театр.

**Контроль:** Устный опрос, импровизации

#### **Тема 10. В мире театральных профессий**

**Теория.** Театральные профессии.

**Практика.** Актер. Режиссер. Театральный художник. Сценарист.

**Контроль:** Блиц-опрос, творческие задания, ролевая игра.

#### **Тема 11. Слово на сцене**



**Теория.** Образность сценической речи. Слово ратора меняет ход истории. Крылатые слова. Афоризмы.

**Практика.** Жесты помогают общаться. Уместные и неуместные жесты. Побеседуем. Дружеская беседа. Слышать – слушать – понимать. Телефонные переговоры (Ролевая игра) Игры со словом. Буриме.

**Контроль:** Устный опрос, тренинг, наблюдение, ролевая игра, импровизации, этюды

## **Тема 12. Сценические этюды (одиночные, парные, групповые).**

**Теория.** Развитие артистической техники на примере этюдов. Этюды и импровизация.

**Практика.** Этюды на заданные темы. Фантазийные этюды.

**Контроль:** Устный опрос, этюды, импровизации

## **Тема 13. Основы актерского мастерства**

**Теория.** Перевоплощение – один из главных законов театра. Специальные актерские приемы.

**Практика.** Тренинги на развитие восприятия и наблюдательности внутренней собранности, внимания. Развитие артистической смелости и непосредственности. Память на ощущения. Преодоление неблагоприятных сценических условий. Характерность действия. Образное решение роли.

**Контроль:** Устный опрос, тренинг, творческие задания

## **Тема 14: Сценический костюм. Грим.**

**Теория.** Костюм как средство характеристики образа. Сценический костюм вчера, сегодня, завтра.

**Практика.** Создание эскиза театрального костюма своего персонажа. Грим и сценический образ. Характерные гримы. Придумываем и рисуем маски (занятие-конкурс)

**Контроль:** Устный опрос, выставка эскизов, видеоряд характерных гримов, конкурс

## **Тема 15. Работа над постановочным планом**

**Теория.** Застольный период над спектаклем (тема, идея, сверхзадача). Распределение ролей. Чтение по ролям. Обсуждение сценических образов. Узловые события и поступки героев. Образные решения. Конфликт и сюжетная линия спектакля.

**Практика.** Обсуждение задач режиссерского плана. Действенный анализ, первое и главное событие. Завершающие определения

**Контроль:** Беседа, опрос, анализ произведения, исполнение чтецкого репертуара, анализ произведения

## **Тема 16. Репетиционный период.**

**Теория.** Работа над художественными образами.

**Практика.** Индивидуальные и групповые репетиции. Прогонные репетиции. Замечания. Игровое занятие «Театральный калейдоскоп».

**Контроль:** Вживание в образ, репетиции, исполнение ролей, владение речью, телом, игра

## **Тема 17. Работа с оформлением спектакля.**

**Теория.** Подготовка декораций, подбор бутафории и реквизита. Подготовка сценических костюмов.

**Практика.** Разработка партитуры музыкального, шумового и светового оформления спектакля.

**Контроль:** Беседа, обсуждение, творческие задания

**Тема 18. Подготовка к премьере. Выступления.**

**Практика.** Приглашения на премьеру. Афиша. Анонс. Генеральная репетиция. Премьера. Выступления. Гастрольная деятельность.

**Контроль:** Беседа, конкурс, показ спектакля, исполнение ролей, владение речью, телом

**Тема: 19. Исследовательская работа**

**Теория.** Индивидуальная работа с учащимися над разработкой, написанием и оформлением исследовательских работ о театре.

**Практика.** Поиск и анализ материалов исследования, оформление исследовательской работы.

**Контроль:** Обсуждение спектакля, опрос, проектная работа, творческая работа, защита, навыки ораторского мастерства

## **РАЗДЕЛ 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое оснащение программы**

1. Наличие классной комнаты для групповых и индивидуальных занятий.
2. Стулья (16 шт.), столы (8 шт.), костюмерная, шкафы для хранения костюмов, реквизита, дидактического материала (3 шт.), ширма.
3. Микрофоны (3 шт.)
4. Ноутбук (1 шт.), колонки (2 шт.)
5. Мультимедийный проектор (1 шт.)
6. Экран (1 шт.)
7. Материалы для изготовления декораций (бумага, гуашь, карандаши, клей, картон, ватман, рейка)
8. Материалы для реставрации сценических костюмов и кукол (нитки, ткани, поролон и др.)

#### **Информационное обеспечение**

1. <http://littlehuman.ru/393/>
2. <http://skorogovor.ru/интересное/Как-развивать-речь-с-помощью-скороговорок.php>
3. [http://www.teatrbaby.ru/metod\\_metodika.htm](http://www.teatrbaby.ru/metod_metodika.htm)

#### **Кадровое обеспечение**

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, среднее специальное образование по специальности - постановщик театрализованных представлений, преподаватель.

Для более успешной реализации программы необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который окажет помощь в сплочении коллектива, и поможет

выявить проблемы в общении учащихся, через тренинговые занятия и игры.

## **2.2. Формы аттестации**

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий;
- промежуточный – праздники, соревнования, занятия-зачеты, конкурсы;
- контроль по результатам завершения программы – открытые занятия, спектакли, фестивали.

Мероприятия и праздники, проводимые в коллективе, являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого учащегося, раскрытием его творческих и духовных устремлений.

Творческие задания, вытекающие из содержания занятия, дают возможность текущего контроля.

Открытые занятия по актерскому мастерству и сценической речи являются одной из форм итогового контроля.

Конечным результатом занятий за год, позволяющим контролировать развитие способностей каждого учащегося, является спектакль или театральное представление.

## **Оценочные материалы**

Пакет диагностических методик:

упражнения по разделам, карточки с этюдами, заданиями.

При анализе уровня усвоения программного материала учащимися рекомендуется использовать карты достижений обучающихся, где усвоение программного материала и развитие других качеств учащегося определяются по трем уровням:

- максимальный – программный материал усвоен учащимся полностью, воспитанник имеет высокие достижения (победитель конкурсов, активный участник школьных представлений и т.д.);
- средний – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок (участвует в конкурсах, мероприятиях).
- минимальный – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях (участвует в конкурсах на уровне коллектива).

Комплекс упражнений и занятий по разделам (Приложение 1)

## **2.3. Методические материалы**

Основной формой обучения является занятие. Занятия проводятся с 15-минутным перерывом для отдыха. Виды занятий определяются содержанием программы. Весь курс делится на теоретическую и практическую части. Само занятие включает в себя одновременно и теорию, и различные тренинги (речевой, пластический, физический), этюды, ролевые игры. При постановке какого-то спектакля, сценок отводится время на репетиции, прогоны, сдачу и саму премьеру выступления.

Занятия проводятся с полным составом группы, при этом по мере приобретения опыта учащимся делается больший упор на групповые и индивидуальные формы работы. Занятия предусматривают дифференцированный подход по степени одаренности: выполнение индивидуальных заданий усложненной формы для талантливых и одаренных учащихся. Используемый междисциплинарный подход на основе интеграции различных областей знаний позволяет талантливым и одаренным учащимся расширить и углубить свои знания, развивать способности к поиску решений на «стыке» разных типов знаний. Одаренным учащимся предлагается изучить новые виды деятельности и реализовать их в своей творческой работе.

В процессе обучения предусмотрены игровые, творческие лаборатории, соревнования, конкурсы, устный журнал, экскурсии, занятие-путешествие, занятия-зачёты. В зависимости от поставленной цели (обучающей, воспитывающей, развивающей) используются различные формы работы на занятиях: беседы, этюды, тренинги, игры импровизации, экскурсии, путешествия, репетиции.

В процессе обучения ведется профориентационная работа с учащимися.

Образовательный процесс строится на единстве активных и увлекательных методов и приемов учебной работы, в ходе которой в процессе усвоения знаний, законов и правил художественного творчества у учащихся развиваются творческие начала.

Реализация программы может осуществляться с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и учащимися в соответствии с положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Образовательный процесс в этом случае предусматривает значительную долю самостоятельной работы учащихся. Обучение с использованием дистанционных образовательных технологий может реализовываться комбинированно с традиционной формой обучения.

Опосредованное осуществление взаимодействия педагога с учащимися может быть организовано при подготовке к участию в конкурсах на заключительных этапах; для учащихся с высокой степенью успешности в освоении программ; для учащихся, пропускающих учебные занятия по уважительной причине (болезнь и др.); в период отмены (приостановки) занятий в очной (контактной) форме. В обучении могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- презентация;
- онлайн-беседа;
- упражнения;
- практическое занятие;
- контрольная работа;
- самостоятельная работа.

### Дидактический материал

№	Название	Дидактический	Формы	Приёмы и	Формы
---	----------	---------------	-------	----------	-------

п/п	раздела, темы	материал, техническое оснащение	занятий	методы	подведение итогов
	Вводное занятие. Беседа «Что мы знаем о театре»	Презентация «Что мы знаем о театре»	Беседа, рассказ	Наглядный	Анкетирование
1	Театральная игра	Карточки с сюжетно-ролевыми играми, фрагмент фильма, спектакля	Беседа, учебно-тренировочное	Наглядный, практический	Игра, практический, устный опрос
2	Авторские сценические этюды.	Карточки с упражнениями	Учебно-тренировочное	Практический, Создания ситуации успеха	Игра, практический, устный опрос
3	Сценическая речь	Тексты скороговорок, стихов, былин	Учебно-тренировочное	Практический, ситуации успеха	Опрос, наблюдение
4	Взаимодействие. Импровизация.	Отрывки из литературных произведений «Евгений Онегин», «Ромео и Джульетта», «Война и мир».	Учебно-тренировочное	Практический	Блиц-опрос, импровизации
5	Работа над пластикой	Классическая музыка	Учебно-тренировочное	Практический	Опрос, этюды, импровизации
6	Театрализация.	Тексты литературных произведений	Учебно-тренировочное	Практический	Выразительное чтение, этюды
7	Работа над художественным образом	Карточки с текстами сказок, детских стихов	Учебно-тренировочное	Практический, ролевая игра	Опрос, конкурс, наблюдение, анализ

8	«Люби искусство в себе»	Презентация «Как устроен театр»	Учебно-тренировочное	Практический, игра	Опрос, импровизации
9	В мире театральных профессий	Презентация, карточки с заданиями	Учебно-тренировочное	Практический, наглядный.	Опрос, творческие задания, ролевая игра
10	Слово на сцене	Презентация «Слово оратора меняет ход истории», классическая музыка, карточки с афоризмами, крылатыми выражениями	Учебно-тренировочное	Практический, наглядный	Опрос, тренинг, игра, этюды
11	Сценические этюды (одиночные, парные, групповые)	Карточки с текстами	Учебно-тренировочное	Практический, ситуации успеха	Импровизации индивидуальные, групповые
12	Основы актерского мастерства	Упражнения на развитие внимательности, памяти, фантазии	Учебно-тренировочное	практический	Опрос, тренинг, творческие задания
13	Сценический костюм, грим.	Презентация «Сценический костюм, грим»	Учебно-тренировочное	Наглядный, практический	Опрос, выставок, видеоряд, конкурс
14	Работа над постановочным планом спектакля	Тексты произведений	Учебно-тренировочное	Практический	Опрос, исполнение чтецкого репертуара
15	Репетиционный период.	Тексты произведений	Учебно-тренировочное	Практический	Исполнение ролей, владение речью, телом

16	Работа с оформлением спектакля.	Музыка, костюмы, декорации, атрибуты	Учебно-тренировочное	Практический	Беседа, творческие задания
17	Подготовка к премьере. Выступление.	Тексты, музыка, костюмы, декорации	Учебно-тренировочное	Практический	Выступление, анализ
18	Исследовательская работа	Презентация	Проектная деятельность	исследовательский	Защита работы

В основу данной программы положены следующие педагогические принципы:

- принцип гуманизации;
- принцип природосообразности и культуросообразности;
- принцип самоценности личности ;
- принцип увлекательности;
- принцип креативности.

Личностно-ориентированный, интегрированный и культурологический подходы к образованию позволяют реализовать концепцию настоящей программы в полном объеме и добиться стабильных позитивных результатов.

Для реализации познавательной и творческой активности учащихся в учебном процессе используются современные образовательные технологии, дающие возможность повышать качество образования, более эффективно использовать учебное время и снижать долю репродуктивной деятельности учащихся. Используемые в работе педагогические технологии взаимосвязаны, взаимообусловлены и составляют определенную дидактическую систему.

Метод проектов полностью реализуется в презентациях, используемых на мероприятиях, в районных и республиканских конкурсах и других компьютерных проектах. Работа над проектом побуждает учащегося не только к глубокому изучению какой-либо темы курса, но и к освоению новых программ и программных продуктов, использованию новейших информационных и коммуникационных технологий.

Коллективно-творческое дело как нельзя лучше способствует осуществлению как личностного, так и коллективного развития учащихся посредством тренингов, этюдов, репетиций, постановок, подготовки и проведения мероприятий.

Игровые технологии. Игра является самым древним приёмом обучения. Игровые формы обучения на уроке - эффективная организация взаимодействия педагога и учащихся, продуктивная форма их обучения с элементами соревнования, неподдельного интереса. Игра - творчество, игра - труд. В процессе игры у учащихся вырабатывается привычка сосредотачиваться, мыслить самостоятельно, развивается внимание, стремление к знаниям. Именно в игре можно выявить и развивать актерские и лидерские качества каждого учащегося. Использование широкого спектра педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов учащихся.

## Список литературы

### Для педагога:

1. Вербицкая Л.А. Давайте говорить правильно. -М.:Просвещение, 2008 г.
2. Голуб И.Б., Розенталь Д.Э. Секреты хорошей речи.- М.: Просвещение, 2006 г.
3. Граудина Л.К.Русская риторика. Хрестоматия.- М:Просвещение, 2006 г.
4. Календарь знаменательных дат. -М:Культурная инициатива, 2009 г.
5. Кристи Г.В. Основы актерского мастерства. -М.: Просвещение, 2010 г.
6. Михалевич А.Е.О красноречии в шутку и всерьез. - М.:Просвещение, 2009 г.
7. Сазонов Е.Ю. Театр наших учащихся. - М: Просвещение 2008 г.
8. Сорокина Г.И.Детская риторика в рассказах, стихах, рисунках. Учебник.- М.,Просвещение, 2000 г.
9. Станиславский К.С. Собр. соч. в 9-ти томах, том 3.- М.: Просвещение, 1990 г.
- 10.Сухомлинский В.А. О воспитании. М.: Просвещение, 2002 г.
- 11.Школьная риторика для 5-7 классов под ред. Т.А.Ладыженско-М.: Просвещение, 2002 г.

### Для учащихся:

1. Александрова Э.Б. Люблю театр! -М.:Детская литература, 2006 г.
2. Крылатые слова.- М.: Детская литература, 2005 г.
3. Лихачев Д.С. Письма о добром и прекрасном. -М.:Детская литература, 2009г.
4. Мир профессий. Человек – художественный образ. -М.:Молодая гвардия, 2011 г.
5. Пословицы русского народа. В.И.Даль.-М.:Художественная литература, 2009 г.
6. Периодические издания для школьников: «Диагональ». «Колокольчик» и др.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

Методические рекомендации к программе «Перевоплощение» включают в себя комплекс упражнений и занятий по разделам, которые проводятся в объединении в сочетании с репетициями.

### Основы сценической речи.

### Скороговорки.



Скороговорки развивают чувство языка, способствуют преодолению косноязычия.

Скороговорку нужно произносить четко, с каждым разом прибавляя темп речи (3 раза):

Архип осип. Осип охрип.

Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках.

Водовоз вез воду из-под водопровода.

Дятел дуб долбил, да не выдолбил.

Кот ловил мышей и крыс, кролик лист капустный грыз.

Купи кипу пик.

Корабли лавировали, лавировали, да не вылавировали.

Нисколько не скользко, не скользко нисколько.

Щетинка у чушки, чешуйка и щучки.

На дворе трава на траве дрова.

### **Старинные скороговорки**

Наш голова вашего голову переголовит, перевыголовит.

Петр Петров по прозванию Перов купил птицу-перепелицу; понес по рынку, просил полтинку, подали пятак – он и продал так.

Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.

Турка курит трубку, курка клюет крупку; не кури, турка трубку, не клюй курка крупку.

Либретто «Риголетто»

Король-орел

Протокол про протокол протоколом запротоколировали.

Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.

### **Игры-упражнения по развитию речи.**

«Книжки»

Учащимся предлагается прочитать отрывок из стихотворения С.Маршака «Книжка про книжки»:

У Скворцова Гришки

Жили-были книжки –

Грязные, лохматые,

Рваные, горбатые.

Без конца и без начала,

Переплеты как мочала,

На листах каракули.

Книжки горько плакали.

Распределите звуковое нарастание в соответствии с нарастанием по смыслу. Повышайте звук от строчки к строчке постепенно, по полутонам, не стремитесь непременно «забраться» на самые верха; как только появится напряжение, отступите по тону назад и затем снова продолжите равномерное повышение. Зато понижение пусть будет активным, тремя резкими ступенями:

Книжки

горько

плакали.

## **Упражнения на развитие актерского внимания и воображения.**

### **Слушаем тишину.**

Учащимся предлагается послушать и рассказать, что делается сейчас в зале, на втором этаже школы, в коридоре, на улице. Для того, чтобы помочь им сосредоточить свое внимание на объекте, можно создать атмосферу соревнования).

### **Зеркало.**

Учащиеся встают в два ряда лицом друг к другу. Одна сторона – человек, другая – зеркало.

По сигналу педагога сторона «человек» начинает делать определенные движения ( по своему выбору), сторона «зеркало» должна как можно точнее передать эти движения, не забывая о том, что в зеркальном отражении левая сторона - правая и наоборот. Затем играющие меняются ролями.

### **Печатная машинка.**

Учащимся раздаются буквы из алфавита. Педагог произносит фразу для печатания «Белеет парус одинокий». По сигналу педагога «машинка» начинает печатать. Каждый озвучивает свою букву хлопком в ладоши, точка – общий хлопок. Постепенно фразы можно делать длиннее и следить за нарастанием темпа «печатания».

Упражнение учит внутренней собранности и очень нравится ребятам.

### **Застольный период над пьесой.**

### **Взаимодействие. Импровизация.**

### **Игры-упражнения, на взаимодействие, общение.**

#### **Цепочка.**

Закрываем глаза и начинаем двигаться по комнате в среднем темпе. Руки на уровне пояса ладонями вперед. Так можно определить, свободно ли пространство перед вами. Встретили кого-то? Прекрасно! Не открывая глаз, подайте друг другу руки, пожмите их и продолжайте движение в паре, взявшись за руки. Новая встреча? Присоединим к себе еще одного партнера и продолжим ходьбу.

Упражнение заканчивается по хлопку педагога тогда, когда все пары и группы соединились в одну цепь. Все участники стоят, не открывая глаз. Встреча за встречей, и вы собрали вместе множество разных людей. Все вы сейчас принадлежите к одной, единой группе. Почувствуйте себя частью живой цепи. Ощутите тепло и надежность рук. А теперь откройте глаза. Поблагодарите своих соседей слева и справа за сотрудничество.

#### **Этюды-импровизации.**

Предлагается определенный образ и ситуация, в которой исполнитель должен проявить себя как настоящий актер. Предлагаемые роли:

- экскурсовод в музее восковых фигур;

- милиционер на перекрестке;
- капризный ребенок в магазине игрушек;
- начальник на стройке и т.д.

### **Игра-импровизация (по русской игре «Царь-Горох»)**

Учащиеся встают в круг, водящий произносит любую считалочку. Выбирается Царь-Горох. Он садится на стул. Остальные учащиеся выстраиваются к нему в очередь (как бы на прием к царю). Подходя к «царю» каждый по очереди произносит одни и те же фразы: «Царь Горох! Прими меня на работу!» «Царь» спрашивает: «А что ты умеешь делать?» Ответ: «Мы не скажем, а покажем!» и молча показывает движениями какие-либо действия, связанные с задуманной работой (колка дров, мытье пола, стирка, танец, поливка растений и т.д.) Царь Горох должен догадаться какую работу изображают. Игра развивает фантазию, пластику, актерское воображение и находчивость.

### **Риторика. Сценическая речь.**

#### **Игра «Собери пословицу»**

Педагогом подбираются пословицы на определенную тему: «О животных», «О дружбе», «Об учении». Необходимо заготовить карточки с текстом пословиц. Карточки нарезаются каждая на две части. Учащимся предлагается найти окончание пословицы:

«О животных»: Гусь свинье	не товарищ.
Цыплят по осени	считают.
Всяк кулик	свое болото хвалит.
Волков бояться	в лес не ходить.
Трусливому зайке	и пенек волк.
На смелого собака лает,	а трусливых кусает.

#### **Считалочки.**

С помощью детских считалочек учимся правильно распределять дыхание:

«Как на горке, на пригорке (вдох)

Стоят 33 Егорки (вдох): раз Егорка,

Два Егорка, три Егорка...

(и так до конца)... 33 Егорки.

Распределите выдох на 3 порции, читая громко, равномерно текст, делайте после каждого третьего «Егорки» дыхательную паузу и т.д. до конца. Когда чувствуете, что эта порция вами освоена, переходите на более длительные: вдох через 8, 11 «Егорок».

#### **Буриме.**

В переводе с французского буриме означает «рифмованные концы».

Первое условие игры – для рифмы нужно подобрать такие слова, которые не сочетаются друг с другом по смыслу. Это делает игру интересной, заставляет проявлять находчивость.

Второе условие – рифмы нельзя менять местами, нельзя изменять форму слов.

Буриме дает простор фантазии, развивает воображение. Вот примеры буриме на рифму: собака – цветок – однако – мог.

Гонялась за котом собака.

Спасаясь, кот свалил цветок,

Кот убежал от пса, однако

От порки кот спастись не мог.

### **Сценическое движение.**

#### **Упражнение-тренинг «Марионетка»**

Звучит спокойная музыка. Учащиеся расположены свободно по площадке. «Я – марионетка. Я полностью расслаблена. Меня держат за ниточку и поднимают за какую-либо часть тела (за голову, ноги, руки и т.д.) Эта часть тела напрягается. При этом, все остальные части тела полностью расслаблены. Затем меня бросают, и я полностью расслабляюсь.

Это упражнение может быть выполнено при разных положениях тела (стоя, сидя, лежа).