

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Человек всегда стремился запечатлеть свою жизнь в динамике. Даже древние наши предки в пещерах, на камне, изображали различные сюжетные линии своего досуга.

Прошли тысячелетия, человечество развивалось, и желание запечатлеть свою жизнь становилось более актуальным. С помощью таких технических поисков и мастерству изобретателей в конце ХIХ века был изобретен кинематограф.

Самое молодое искусство покорило мир. А его возможности безграничны.

Кинематограф играет важную роль в расширении и углублении связей ребёнка с миром, в его эстетическом развитии. Он открывает новые пути художественного взгляда на действительность.

Именно поэтому современным детям необходимо уметь разбираться в кинематографе. Создавая свой фильм, учащийся будет более внимателен к окружающему его миру, ведь для создания фильма необходимо получить новые знания в различных областях науки, техники и т.д. Просмотр фильма и его обсуждение в рамках киноклуба способствует развитию критического мышления учащихся.

**Настоящая программа разработана на основе требований:**

1. Конституции Российской Федерации.

# 2. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.06.2016) «Об образовании в Российской Федерации».

3. «Национальной доктрины образования в Российской Федерации», 2000г.

4. «Концепции развития дополнительного образования», утвержденной распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014г.№ 1726-р.

5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660).

6. Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Закона Республики Крым «Об образовании в Республике Крым» № 131-ЗРК/2015 от 06 июля 2015 года.

8. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 № 09-3242.

9. Устава Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Республики Крым «Малая академия наук «Искатель».

10. Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах дополнительного образования детей Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Малая академия наук «Искатель».

**Направленность** данной программы по содержанию является технической; по функциональному предназначению – учебно-познавательная и общекультурная; по форме организации – студийная.

**Новизна.** В процессе обучения, учащиеся окунутся в мир истории возникновения фотографии, кинематографа и медиа в целом. На практических занятиях, с помощью авторских разработок педагога, учащиеся продолжат погружение в творческий и такой невероятный мир кино, где каждый из ребят попробует себя в различных кинопрофессиях, работая в команде. Знакомство с такой формой работы, как киноклуб, позволит ребятам научиться понимать и разбирать драматургию фильма, на практике увидеть, что такое «язык кино», анализировать кинопроизведения в ходе дискуссий, а также в эссе и рецензиях, используется авторская методика создания фильма, которая основывается на индивидуальном творческом подходе к учащемуся. В процессе обучения создания фильма, большое внимание уделяется изучению компьютерных технологий, способствующих реализовывать творческие задачи для создания современного фотофильма, фильма, клипа. Эта методика научит ребенка нестандартно мыслить, разовьёт его креативность, сформирует фундамент профессионального мастерства, что соответствует современному развитию общества в условиях ускоренных темпов освоения техники и технологий.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время киноискусство занимает центральное место в воспитании современной молодежи, поэтому есть потребность в изучении знаний основ кинематографа. Кино - богатейшие возможности для эстетического развития личности, творческого потенциала современного человека.

**Педагогическая целесообразность.** Образовательная программа рассчитана на учащихся среднего и старшего звена. Ребята научатся основам композиции кадра, работы с цифровыми фото и видео камерами, программами для обработки фотографий и видео. В процессе обучения - создавать фотофильмы и короткометражное кино, получат большой опыт с помощью кинофестивалей и киноакций, которые ежегодно проходят на территории Российской Федерации, познакомятся с такими творческими профессиями, как сценарист, режиссёр, оператор, ведущий, что в будущем позволит определиться с выбором профессией.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в таких принципах обучения, как: наглядность, индивидуальность, доступность и результативность; формах и методах обучения: занятия, конкурсы, фестивали.

**Вид программы.** Программа «Творческое развитие средствами фото-киноискусства» является *авторской*.

**Отличительные особенности** от уже существующих программ в этой области («Основы медиаобразования» автор Федоров А.В.), заключается в том, что авторские практические задания в сфере кино способствуют развитию у детей творческих знаний, умения создавать короткометражное кино в команде, быстро ориентироваться в предлагаемых обстоятельствах при съёмках фильма.

На занятиях учащиеся знакомятся с историей возникновения и развития кинематографа по десятилетиям, учатся ориентироваться в видах и жанрах кино, просматривая классические фильмы разных лет (в рамках возрастных ограничений), учатся понимать и воспринимать выразительные средства кинематографа. На творческих практических занятиях они осваивают основы драматургии экранного произведения, приёмы и навыки съёмки, особенности профессии режиссёр, продюсер, монтажёр.

В работе над созданием фильма, дети должны уметь написать сценарий, соблюдая правила драматургии фильма, и стремиться ее придерживаться на протяжении всего творческого пути создания кино, практически применяя знания, полученные на занятиях.

**Адресат программы:** учащиеся в возрастеот 12 до 15 лет.

Количество обучающихся в группе составляет 20 человек.

Данный возраст благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению. Именно в этот период осознанно формируется интеллектуальное и духовное развитие подрастающего поколения, а также самоопределение.

Учебная группа начального уровня обучения комплектуется из учащихся 12 – 15 лет после предварительного собеседования. В виде исключения, после индивидуального собеседования, возможен прием детей в группу более раннего возраста. Они станут прекрасными актёрами и ведущими в фильмах, а также смогут принять участие в создании фотофильмов.

Учащиеся, успешно освоившие программу, имеют преимущество на обучение по программе «Творческое развитие средствами фото-киноискусства (средний уровень)».

**Цель программы** - реализовать творческий потенциал обучающихся с помощью фото-киноискусства,выявление и педагогическое сопровождение интеллектуально одаренных детей средствами экранного искусства.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- изучение истории экранного искусства;

- формирование практических навыков использования новых компьютерных технологий в процессе создания экранного продукта школьников;

- практическое обучение спецификам популярных профессий в кино;

- теоретическое и практическое обучение понимания языка кино, роли освещения, цвета, музыки, особенности монтажного решения фильма;

- приобретение практических навыков создания литературного сценария, его режиссерской раскадровки, работы со съёмочной группой;

*Развивающие:*

- развитие познавательных интересов во всех сферах жизни, интеллектуальных и творческих способностей личности;

- формирование умений образного и нестандартного мышления;

- становление творческой личности как основы для саморегуляции в предстоящей профессиональной деятельности.

*Воспитательные:*

- развитие художественного вкуса и эстетических способностей;

- формирование ответственности, самостоятельности, аккуратности, умения доводить начатое дело до конца;

- воспитание сотрудничества и взаимопомощи между участниками творческих процессов.

**Объем и срок освоения программы –** программа предусматривает1 год реализации (160 часов) – 40 учебных недель.

**Формы обучения:** очная.

***По количеству детей***, участвующих в занятии:

*- фронтальная (20% учебного времени);*

*- групповая (50% учебного времени) – в зависимости от вида практической работы, с помощью жеребьевки ребята объединяются в небольшие группы и выполняют поставленную задачу.*

*- индивидуальная работа (30% учебного времени)*

**Формы занятий**

Курс является вводным в процесс изучения основ фотографии и кинематографа.

Учащиеся знакомятся не только с краткой историей возникновения кинематографа и фото, но и со спецификой, законами, функциями экранных искусств, с основным видами и жанрами киноискусства и медиа. Познают изо­бразительную культуру кинематографа. Учатся понимать язык кино, роль освещения, цвета, музыки, особенности монтажного решения фильма, теле­программы, то есть правильно смотреть, чувствовать экранное искусство.

На практических занятиях приобретаются элементарные навыки создания сценарного плана и его режиссерской раскадровки.

Учащиеся изучают элементарные основы операторской и режиссерской работы, монтажа и озвучивания в процессе создания короткометражных видеофильмов или фотофильмов.

При выполнении практических занятий руководитель четко определяет обязанности каждого участника съемки с учетом возможностей и технического оснащения студии, учитывая при этом индивидуальные способ­ности ребенка и его творческие наклонности.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Форму занятия можно определить, как творческую.

***Начальный уровень -*** это общее знакомство с фотографией, кинематографом и медиапространством, их историей, видами и жанрами, изобразительной культурой. На первом году обучения, учащиеся создают первые фотофильмы, фильмы и клипы.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю, их продолжительность составляет 2 академических часа с перерывом в 15 минут.

Занятия проводятся в течение всего года, включая осенние и весенние каникулы.

Во время перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления глаз и т.д. выполняются комплексы упражнений (Приложения 1,2).

Продолжительность непрерывного использования на занятиях интерактивной доски составляет не более 45 минут.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

**По окончании начального уровня обучения, обучающиеся должны знать:**

Историю появления кино и медиаобразования. Виды и жанры кино и медиа.

Язык кино и его изобразительные средства.

Основные виды освещения. Цветовое решение кадра.

Масштабность кадра. Понятие о кинематографическом плане.

Основные виды движения камеры.

Понятие о монтаже. Законы монтажа.

Что такое фонограмма. Виды фонограмм.

Роль и функции речи, музыки, шумов в системе экранных искусств.

**По окончании начального уровня обучающиеся должны уметь:**

Анализировать фильм.

Различать в фильме художественную деталь, видеть и понимать изобразительную подсказку режиссера.

Писать литературные сценарии.

Составлять режиссерскую раскадровку по литературному сценарию.

Проводить съемку и монтаж небольших по объему (от 3 до 5 минут) видеофильмов.

Изготовлять титры или заставки к фильму или телепрограмме.

Подбирать и использовать музыкальные фрагменты для озвучивания видеофильмов.

Иметь элементарные навыки в работе с техническими средствами видеосъемки и монтажа.

**Способы проверки результатов освоения программы**: по пройденным разделам программы, а также в конце учебного года учащиеся группы проходят тестирование по темам начального, среднего и высшего уровня. Творческие работы засчитываются как итоговые.

Участие обучающихся в фестивалях и конкурсах различного уровня (республиканских, всероссийских, международных), является показателем.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**(160 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Введение | 6 | 4 | 2 | Написание рецензии |
| **2** | История кинематографа и фотографии | 24 | 12 | 12 | Тестирование |
| **3** | Основы фотоискусства | 18 | 10 | 8 | Зачет  |
| **4** | Виды и жанры кино и медиа  | 18 | 10 | 8 | Тестирование |
| **5** | Профессии в кино. | 8 | 4 | 4 | Выполнение задания |
| **6** | Технические средства съёмки и видеомонтажа  | 6 | 4 | 2 | Тестирование |
| **7** | Выразительные средства кино и телевидения  | 18 | 12 | 6 | Тестирование |
| **8** | Основные этапы создания фильма. | 10 | 5 | 5 | Тестирование |
| **9** | Практические занятия по созданию экранного произведения  | 48 | - | 48 | Выполнение задания |
| **10** | Итоговые занятия учебного года  | 4 | - | 4 | Тестирование |
|  |  | **160** | **61** | **99** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**1. Введение** (6 часов)

***Теория:*** Ведение. Инструктаж по ТБ. Основные направления видеостудии. Актуальность кино и медиаобразования в современном обществе.

***Практика:*** Просмотр и обсуждение фильмов, созданных ребятами студии «Муза-Х».

***Формы аттестации/контроля:*** написание рецензии.

**2. История кинематографа и фотографии** (24 часа)

***2.1. Рождение кинематографа.***

***Теория:*** Предпосылки появления кинематографа. Первый киносеанс в мире. Луи и Огюст Люмьер – изобретатели «синематографа».

Появление игрового кинематографа. Знакомство с творчеством Д. Мельеса

***Практика:***

Просмотр и обсуждение фильмов братьев Люмьер.

Просмотр и анализ фильма Д. Мельеса «Полёт на луну».

***2.2. Немое кино.***

# *Теория:* Кинематограф Франции. Известные деятели французского кинематографа.

Появление и развитие кинематографа России. Первые кинопоказы. Деятельность А. Ханжонкова – основателя первой кинофабрики России.

Кинематограф Америки. Рождение Голливуда. Первые выдающиеся режиссёры Американского кино.

***Практика:*** просмотр и анализ фрагментов фильмов.

***2.3.История фотографии***

***Теория:*** История возникновения фотографии. «Камера Обскура». Первые изобретатели кино

# *Практика:* Просмотр фрагмента документального фильма о появлении фотографии.

***2.4. Киноискусство 20-30х гг.***

***Теория****:* Общая характеристика кинематографа Франции 20-30х гг. выдающиеся деятели и их творчество.

Киноискусство советского кинематографа. Теоретики кинематографа: Д. Вертов, С. Эйзенштейн.

Общая характеристика кинематографа США. Рассвет Голливуда. Творчество Ч. Чаплина. Приход звука в кино.

***Практика***: просмотр и обсуждение фрагментов фильмов Франции, Америки и Советского Союза.

Тестирование по пройденному разделу.

### Подведение итогов и анализ тестирования.

***Формы аттестации/контроля:*** тестирование.

**3. Основы фотоискусства (18 часов)**

**3.1.Виды и жанры фотографии**

***Теория*:** Виды и жанры фотографии

***Практика***: определить виды и жанры фотографии

**3.2 Композиция кадра.**

***Теория***. Основные виды композиции. Точка съёмки. Ракурс.

***Практика:*** Задание на раскадровку картины

3.3. Работа с цифровым фотоаппаратом

***Теория:*** Строение зеркального фотоаппарата.

Оптика. Виды оптики.

Подготовка к съёмке. Настройка фотоаппарата.

***Практика:*** работа в студии. Настройка фотоаппарата. Съёмка задания.

**3.4. Основные виды освещения.**

***Теория:*** Естественное и искусственное освещение.

***Практика:*** работа с естественным освещением.

Работа с искусственным освещением.

***Формы аттестации/контроля:*** зачёт.

**4. Виды и жанры кино и медиа** (18 часов)

**4.1.Виды кино и медиа.**

***Теория****:* хроникально-документальный, документальный, игровой, анимационный фильм.

Виды медиа: печатная пресса, телевидение, радио, интернет, фотография и т.д.

***Практика:*** Просмотр и обсуждение фрагментов фильмов.

Создание собственного медиа.

**4.2. Жанры кино**

***Теория:*** мюзикл, комедия, трагедия, драма и др. Тематика жанров.

***Практика***: просмотр и анализ фрагментов фильмов различных жанров.

**4.3. Классификация жанров по объёму**

***Теория:*** Киноновелла. Киноповесть. Кинороман. Киноэпопея.

Известные фильмы.

***Практика***: просмотр и анализ фрагментов из фильмов.

Тестирование по пройденному разделу.

### Подведение итогов и анализ тестирования.

***Формы аттестации/контроля:*** тестирование.

**5. Профессии в кино** (8 часов)

**5.1. Профессия режиссёр.**

***Теория:*** Особенности профессии. Обязанности при создании фильма.

***Практика***: организовать съёмочную площадку на заданную тематику.

**5.2. Профессия оператор.**

***Теория:*** Особенности профессии. Обязанности при создании фильма.

***Практика***: работа с камерой.

**5.3. Профессия драматург.**

***Теория:*** Особенности профессии. Обязанности при создании фильма.

***Практика***: написание литературного сценария по заданной теме.

**5.4. Профессия монтажер, звукорежиссёр.**

***Теория:*** Особенности профессии. Обязанности при создании фильма.

***Практика***: рассказать историю из различных кадров.

***Формы аттестации/контроля:*** выполнение задания.

**6. Технические средства съёмки и видеомонтажа** (6 часов)

***6.1. Видеокамера.***

***Теория:*** Видеокамеры. Цифровые фотоаппараты с опцией видеосъемки. Назначение.

Панели управления видеокамеры. Обращение с видеокамерой.

Подготовка к съемке.

***Практика:*** Съемка видеокамерой. Съемка фотоаппаратом

с применением опции видеосъемки.

Техника безопасности при работе с видеокамерой.

***6.2. Компьютер.***

***Теория:*** Применение. Правила обращения с компьютером.

Техника безопасности при работе с компьютером.

Подготовка к перезаписи отснятого видеоматериала на компьютер.

Интерфейс программы для монтажа.

***Формы аттестации/контроля:*** тестирование.

**7. Выразительные средства кино и телевидения** (18 часов)

***7.1. Язык кино***

***Теория:*** Кадр. Виды кадра. Кадрирующая рамка.

Понятие о плане. Масштабность изображения.

Основы техники съемки. Съемка с рук. Съемка со штатива.

Основные виды движения камеры. Панорама. Наезд.

Отъезд. Статичные кадры в начале и в конце движения камеры.

Сопровождение объекта съемки.

***Практика:*** Просмотр фрагментов из фильмов.

Работа с кадрирующей рамкой.

Раскадровка репродукций картин известных художников.

***7.2. Выразительные средства кино и телевидения.***

***Теория:*** Композиция кадра. Виды композиции.

Ракурс.

Перспектива в кадре. Линейная перспектива. Воздушная перспектива.

Освещение в кадре. Основные виды освещения.

Цвет в кадре. Изобразительная подсказка в фильме. Художественная деталь. Монтаж фильма. Линейный монтаж. Нелинейный монтаж.

Основные законы монтажа. Принцип монтажности планов.

Основные виды монтажа. Межкадровый монтаж. Внутрикадровый монтаж.

Звук в кино. Что такое фонограмма? Виды фонограмм.

Речь в фильме. Функции музыки. Роль шумов в фильме.

Взаимодействие фонограммы с изображением.

Музыкально-зрительный образ в кино.

***Практика:*** Просмотр фрагментов из фильмов

Работа с видеокамерой. Съемка игровых, документальных этюдов при искусственном освещении и в условиях естественного освещения.

***Формы аттестации/контроля:*** тестирование.

**8. Основные этапы создания фильма** (10 часов)

**8.1. Написание литературного сценария**

***Теория:*** Виды сценариев. Сценарный план. Сценарий немого кино.

Сценарий современного кино. Литературный сценарий.

***Практика:*** написание литературно сценария.

**8.2. Режиссерский сценарий. Операторский сценарий**.

***Теория:***

**Форма режиссерского сценария.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №кадра | Объект | Что снимаем | Масштаб | Длительностьили метраж | Текст, звуки,шумы, музыка | Примечания |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Форма операторского сценария.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №кадра | Чтов кадре | Масштаб,оптика | Движение камеры | Длительностьили метраж | Текст, звуки,шумы, музыка | Примечания |
|  |  |  |  |  |  |  |

***Практика:*** Составление формы режиссерского сценария.

Составление формы операторского сценария.

Сходство и различие операторского и режиссерского сценариев

Просмотр и анализ фрагментов немых кинофильмов

производства начала ХХ века и фильмов современного кино

в соответствии с режиссерским и операторским сценариями.

**8.3. Особенности съёмочного периода.**

Съемка в студии. Съёмка на улице.

**8.4. Постпродакшн.**

Просмотр отснятого материала. Подготовка к монтажу**.**

**8.5. Монтаж**

Работа в монтажной программе. Монтаж кадров. Монтаж звука. Монтаж шумов. Цветокоррекция.

***Формы аттестации/контроля:*** тестирование.

**9. Практические занятия по созданию экранного произведения** (48 часов)

**9.1. Создание фотофильма.**

Выбор темы.

Создание сценарного плана.

Фотографирование.

Монтаж.

**9.2. Съёмка репортажа.**

Съёмка события.

Просмотр отснятого материала.

Монтаж.

**9.3. Съёмка игрового видеофильма**

Написание литературного сценария.

Написание режиссёрского сценария.

Съёмочный период.

Постпродакшн.

Монтаж. Озвучивание.

**9.4. Создание документального фильма.**

Написание литературного сценария.

Написание режиссерского плана.

Съёмочный период

Просмотр отснятого материала.

Монтаж.

***Формы аттестации/контроля:*** выполнение задания.

**10. Итоговые занятия учебного года (4 часа)**

Тестирование по пройденным темам.

Подведение итогов и анализ тестирования.

Просмотр и анализ готовых работ.

***Формы аттестации/контроля:*** Тестирование.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения****по программе** | **Дата окончания обучения****по программе** | **Всего****учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год | 02 сентября | по мере реализации программы | 40 | 160 часов | 2 раза в неделю по 2 академических часа |

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Контроль усвоения учебного материала проходит в течение всего периода обучения. Формами контроля являются:

- тестирование;

- зачет;

- написание рецензии;

- выполнение задания.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень знаний обучаемого****высокий** | **Уровень знаний средний** | **Уровень знаний низкий** |
| Отлично и хорошо знает основы фотографии и кино, имеет навыки обработки информации, работает в программах. Знает основы драматургии, сочиняет сценарии | Средне знает основы фотографии и кино, имеет навыки обработки информации, учится работает в программах | Слабо или плохо знает основы фотографии и кино, не имеет навыки обработки информации, не работает в программах |
| Отлично и хорошовыполняет задания, умеет профессиональноработать фотоаппаратом, видеокамерой. Умеет писать рецензии и эссе | Средне выполняет задания, умеетработать фотоаппаратом, видеокамерой. Умеет писать рецензии и эссе | Слабо или плохо выполняет задания, не умеетработать фотоаппаратом, видеокамерой |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

 Методические материалы включают в себя методическую литературу и методические разработки для обеспечения учебно-воспитательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, дидактические материалы и т.д.). Являются приложением к программе, хранятся у педагога дополнительного образования и используются в учебно-воспитательном процессе.

***Методы обучения***:

 В процессе реализации образовательной программы используются следующие методы обучения:

- перцептивные методы (передача и восприятие информации посредством органов чувств);

- словесные (рассказ, объяснение и т.п.);

- наглядные (выполнение упражнений, ориентируясь на образец, копируя предложенный образец);

- иллюстративно-демонстративные;

- практические (опыт, упражнения, самостоятельное выполнение заданий, освоение технологий);

- логические (организация логических операций – аналогия, анализ, индукция, дедукция);

- гностические (организация мыслительных операций – проблемнопоисковые, самостоятельная работа, проблемные ситуации и пробы); диалог между педагогом и обучающимся, между обучающимися.

***Формы занятий:***

***Также универсальными методами являются:***

***Групповые формы*** работы. Смысл данной работы состоит в том, что каждый член группы будет исполнять отведенную ему роль, от качества исполнения которой будет зависеть результат деятельности всей группы. При этом внутри группы, учащиеся будут одобрять, поддерживать члена своей команды. Учащиеся учатся искать информацию, сообщать ее другим, высказывать свою точку зрения, принимать чужое мнение, создавать продукт совместного труда.

***Работа парами*.** Учащиеся получают задание под одним и тем же номером: один ученик становится исполнителем – он должен выполнять это задание, а другой – контролером – должен проконтролировать ход и правильность полученного результата. При выполнении следующего задания дети меняются ролями: кто был исполнителем, становится контролером, а контролер – исполнителем.

Использование парной формы контроля позволяет решить одну важную задачу: учащиеся, контролируя друг друга, постепенно научаются контролировать и себя, становятся более внимательными.

***Рефлексия***– одно из важнейших средств формирования умения учиться, помогающее творчески интерпретировать информацию. Это может быть: «классическая рефлексия, «Метод цветных шляп», «Остров настроения», «Рюкзак», анкетирование, синквейн.

**СПИСОК ФИЛЬМОВ**

(Список фильмов может меняться в ходе учебного года, т.к. на занятиях просматриваются фильмы, на которые есть разрешение от правообладателей. Разрешение на некоммерческий показ в ходе учебного процесса предоставляется ГБУ «Крымский киномедиацентр»)

Первые фильмы братьев Люмьер: «Прибытие поезда на вокзал города Ла-Сьота» (1895), «[Завтрак младенца» (1895)](http://www.kinopoisk.ru/film/89578/), «[Прибытие делегатов на фотоконгресс в Лионе» (1895)](http://www.kinopoisk.ru/film/266499/)

Фильмы Ж. Мельеса «[Путешествие на Луну» (1902)](http://www.kinopoisk.ru/film/185281/), «[Волшебный фонарь» (1903)](http://www.kinopoisk.ru/film/315547/).

«[Гостья из будущего](https://afisha.mail.ru/series_781855_gostya_iz_buduschego/)» [СССР](https://afisha.mail.ru/series/all/sun/)/[1984](https://afisha.mail.ru/series/all/1984/)/1 ч. 4 мин. 0+

«[Мэри Поппинс, до свидания](https://afisha.mail.ru/cinema/movies/632583_meri_poppins_do_svidanija/)» [СССР](https://afisha.mail.ru/cinema/all/sun/)/[1983](https://afisha.mail.ru/cinema/all/1983/)/2 ч. 21 мин.6+

«[Приключения Петрова и Васечкина, обыкновенные и невероятные](https://afisha.mail.ru/cinema/movies/783455_priklyucheniya_petrova_i_vasechkina_obiknovennie_i_neveroyatnie/)» [СССР](https://afisha.mail.ru/cinema/all/sun/)/[1983](https://afisha.mail.ru/cinema/all/1983/)/2 ч. 14 мин. 0+

 «[Москва-Кассиопея](https://afisha.mail.ru/cinema/movies/711331_moskvakassiopeja/)» [СССР](https://afisha.mail.ru/cinema/all/sun/)/[1973](https://afisha.mail.ru/cinema/all/1973/)/1 ч. 23 мин. 6+

«[Хранитель времени](https://afisha.mail.ru/cinema/movies/622569_hranitel_vremeni_3d/)» [США](https://afisha.mail.ru/cinema/all/usa/)/[2011](https://afisha.mail.ru/cinema/all/2011/)/2 ч. 6 мин. 12+

«[Обыкновенное чудо](https://afisha.mail.ru/cinema/movies/632162_obyknovennoe_chudo/)» [СССР](https://afisha.mail.ru/cinema/all/sun/)/[1978](https://afisha.mail.ru/cinema/all/1978/)/2 ч. 17 мин. 0+

 «[Спящая красавица](https://afisha.mail.ru/cinema/movies/719037_spyaschaya_krasavitsa/)» [США](https://afisha.mail.ru/cinema/all/usa/)/[1959](https://afisha.mail.ru/cinema/all/1959/)/1 ч. 15 мин. 0+

«[Холодное сердце](https://afisha.mail.ru/cinema/movies/719314_holodnoe_serdtse/)» [США](https://afisha.mail.ru/cinema/all/usa/)/[2013](https://afisha.mail.ru/cinema/all/2013/)/1 ч. 42 мин.0+

[«Головоломка»](https://afisha.mail.ru/cinema/movies/719314_holodnoe_serdtse/)[США](https://afisha.mail.ru/cinema/all/usa/)/[2015](https://afisha.mail.ru/cinema/all/2013/)/1 ч. 34 мин.6+

«[Отец](https://afisha.mail.ru/cinema/movies/711331_moskvakassiopeja/) солдата» [СССР](https://afisha.mail.ru/cinema/all/sun/)/1964/92 мин. 12+

«[Судьба](https://afisha.mail.ru/cinema/movies/711331_moskvakassiopeja/) человека» [СССР](https://afisha.mail.ru/cinema/all/sun/)/1959/97 мин. 12+

«Баллада о солдате» [СССР](https://afisha.mail.ru/cinema/all/sun/)/[1959](https://afisha.mail.ru/cinema/all/1973/)/89 мин. 12+

 «[Дети](https://afisha.mail.ru/cinema/movies/711331_moskvakassiopeja/) Дон-Кихота» [СССР](https://afisha.mail.ru/cinema/all/sun/)/1965/75 мин. 12+

«Странные взрослые»[СССР](https://afisha.mail.ru/cinema/all/sun/)/1975/78 мин. 6+

«Книга мастеров» РОССИЯ/[1973](https://afisha.mail.ru/cinema/all/1973/)/101 мин. 0+

«[Розыгрыш](https://afisha.mail.ru/cinema/movies/711331_moskvakassiopeja/)» [СССР](https://afisha.mail.ru/cinema/all/sun/)/1977/91 мин. 14+

«[Учитель](https://afisha.mail.ru/cinema/movies/711331_moskvakassiopeja/) пения» [СССР](https://afisha.mail.ru/cinema/all/sun/)/197[2](https://afisha.mail.ru/cinema/all/1973/)/82 мин. 6+

«[Человек](https://afisha.mail.ru/cinema/movies/711331_moskvakassiopeja/) с киноаппаратом» [СССР](https://afisha.mail.ru/cinema/all/sun/)/1929/68 мин. 6+

«[Ягодка](https://afisha.mail.ru/cinema/movies/711331_moskvakassiopeja/) любви» [СССР](https://afisha.mail.ru/cinema/all/sun/)/[1926](https://afisha.mail.ru/cinema/all/1973/)/20 мин. 6+

 «Земля» [СССР](https://afisha.mail.ru/cinema/all/sun/)/[1930](https://afisha.mail.ru/cinema/all/1973/)/7 мин. 6+

«[Огни](https://afisha.mail.ru/cinema/movies/711331_moskvakassiopeja/) большого города» США/1931/87 мин. 6+

«Броненосец «Потемкин» СССP/1925/75 мин. 6+

«[Стачка](http://www.kinopoisk.ru/film/43965/)» СССP/1924/82 мин. 6+

«Чапаев» СССР/1935/90 мин. 6+

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для эффективной деятельности творчества ребят необходимо:

- 2 зеркальных фотоаппаратаCanon с функцией записи видео и оптика;

- видеостудия, оснащенная элементарной световой схемой;

- компьютерная техника, оснащенная комплектующими (принтер,

сканер, пишущий CD-ROM);

- программы для набора текстовых материалов и создания презентаций

(MicrosoftWord, MicrosoftPowerPoint), обработки цифровых фотографий и видеоматериалов (AdobePhotoshop, CorelDraw, Photostory, AdobePremierre или Ediuspro);

- учебный кабинет, оснащенный доской, проектором, телевизором,

ноутбуком, столами и стульями;

- накопительный диск.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

***Основная литература:***

1. Баженова Л.М. Мировая художественная культура: ХХ век. Кино, театр, музыка. - СПб.: Питер, 2009.

2. Мусский И.А. Сто великих отечественных кинофильмов. - М.: Вече, 2006.

3. М.: Локид Первый век кино. – М.: Инфа, 1996.

4. В.М. Катанский. Песни из кинофильмов: популярные песни в переложении для фортепиано и гитары с голосом. - М.: Изд-во В. Катанского, 2005.

5. В.И. Сидоренко, П.К. Огурчиков Профессия - продюсер кино и телевидения: практические подходы: учеб. для вузов. - М.: ЮНИТИ, 2010.

6. Фрейлих, С.И. Теория кино: от Эйзенштейна до Тарковского: учебник для вузов. - М.: Академический Проект, 2008.

7. Я познаю мир: Кино: дет. энциклопедия. - М.: Астрель, 2000.

8. Митта А. Кино между адом и раем. – Москва: Зебра, 2005.

 9. Франк Г. Карта Птоломея. – Москва: Студия Артемия Лебедева, 2009.

***Дополнительная литература:***

1. Раззаков, Ф.И**.** Гибель советского кино: интриги и споры. 1918 - М.: Эксмо, 2008.

2. Раззаков, Ф.И.Гибель советского кино [: тайны закулисной войны. 1973-1991. - М.: Эксмо, 2008.

3. Раззаков, Ф.И**.** Наше любимое кино... о войне. - М.: Алгоритм, 2005.

4. Рыбин, А.В. Кино с самого начала. - Смоленск: ТОК, 1992.

***Литература для учащихся***

1. Дворжак М.История искусства как история духа. - С-П.: Академический

проект, 2001.

2. Дыко Л., Головня А. Фотокомпозиция. - М.: Искусство, 1965.

3. Каунер Д.Как снимают кинотрюки. – Москва: Искусство, 1972.

4. Кризанович К. Мировой кинематограф в инфографике. - Санкт-Петербург: Луч, 2016.

5. Кино Энциклопедический словарь. - М.: Искусство, 1986.

6. Масуренков Д. Путешествие с киноаппаратом. - М.: Искусство, 1986.

7. Панфилов Н. Д. Школа кинолюбителя. – Москва: Искусство, 1985.

8. Сборник 10 операторских биографий. – Москва: Инфа, 1978.

9. Сивоконь Е. Если вы любите мультипликацию. – Киев: Мистетцтво, 1985.

10.Соколов А. Г. Монтаж. – Москва: Типография момент, 2007.

11. Трахтенберг Л. Мастерство звукооператора. - М: Искусство, 1972.

12. Чаплин Ч. Моя биография. Ростов-на-Дону: Феникс, 1977.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

# *Приложение 1*

# Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 июня 2003 г. N 118 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов

# СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (с изменениями и дополнениями)

#### С изменениями и дополнениями от:

**25 апреля 2007 г., 30 апреля, 3 сентября 2010 г., 21 июня 2016 г.**

**Комплексы упражнений физкультурных минуток**

 Физкультминутка (далее - ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

**ФМ 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 быстрый.

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. То же налево. 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 возможно 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 назад. 2 - повернуть руки локтями кверху, 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. Закончить 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 раз, 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 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 - полуприседая 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. Упражнения 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.

***Приложение 2***

**Комплексы упражнений физкультурных пауз**

  Физкультурная пауза (ФП) - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

**Физкультурная пауза 1**

 Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. е.). 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - руки в стороны, ладони кверху, 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 - и. п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1 - 3 наклон назад, руки за спину. 3 - 4 - и. п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 2 - туловище в и. п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 - и. п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

И. п. - руки к плечам. I - выпад вправо, руки в стороны. 2 - и. п. 3 - присесть, руки вверх. 4 - и. п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - 4 - круговые движения туловищем вправо. 5 - 8 - круговые движения туловищем влево. Повторить 4 раза. Темп средний.

И. п. - о. с. 1 - мах правой ногой назад, руки в стороны. 2 - и. п. 3 - 4 - то же левой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - голову наклонить вправо. 2 - не выпрямляя головы, наклонить ее назад. 3 - голову наклонить вперед. 4 - и. п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

**Физкультурная пауза 2**

 Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. И. п. - о. с. Руки за голову. 1 - 2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3 - 4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И. п. - о. с. 1 - шаг вправо, руки в стороны. 2 - повернуть кисти ладонями вверх. 3 - приставить левую ногу, руки вверх. 4 - руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5 - 8 - то же влево. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 - и. п. 3 - 4 то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. И. п. - стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1 - 3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 - переменить положение ног. 5 - 7 - то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4 - 6 раз. Перейти на ходьбу 20 - 25 с. Темп средний.

5. И. п. - стойка ноги врозь пошире. 1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2 - 3 - сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 - и. п. 5 - 8 - то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И. п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад. 2 - и. п. 3 - 4 - то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

7. И. п. - о. с. 1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 - руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

**Физкультурная пауза 3**

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. И. п. - о. с. Правой рукой дугой внутрь. 2 - то же левой и руки вверх, встать на носки. 3 - 4 - руки дугами в стороны. И. п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - о. с. 1-е шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 - с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 - выпрямиться. 4 - и. п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - стойка ноги врозь. 1 - 3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 - и. п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. И. п. - о. с. 1 - 2 - присед, колени врозь, руки вперед. 3 - 4 -встать, правую руку вверх, левую за голову. 5 - 8 - то же, но правую за голову. Повторить 6 - 10 раз. Темп медленный.

5. И. п. - о. с. 1 - выпад влево, руки в стороны. 2 - 3 - руки вверх, два пружинистых наклона вправо, 4 - и. п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

6. И. п. - правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 - мах правой ногой вперед. 2 - мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6 - 8 махов каждой ногой. Темп средний.

7. И. п. - о. с. 1 - 2 - правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3 - 4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5 - 8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.