

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа п. Луначарский
имени Героя Российской Федерации Олега Николаевича Долгова
муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО

На заседании методического
объединения классных руководителей

В.В. Полтева

Протокол № 1 от 27.05.2025 г

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УВР

О.В.Азязова

28.05.2025

УТВЕРЖДЕНО

директор школы
А.А.Тарабыкина

Приказ № 104/1-од
от 02.06.2025 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Театр»
для обучающихся 7 класса

срок реализации 1 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театр» имеет художественную направленность.

Уровень программы Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность программы

С появлением и развитием компьютерных технологий, особенно благодаря динамичной киберэволюции всемирной глобальной сети Интернет, современный мир преображается и изменяется, вследствие чего меняются факторы социализации человека.

При всей кажущейся яркости и занимательности новейших компьютерных технологий, следует отчетливо осознавать, что ребенок чаще всего остается пассивным зрителем, созерцателем подобных технологических чудес. Они не затрагивают тех психоэмоциональных центров головного мозга, которые отвечают за общее развитие и работу активного, действенного воображения, являющегося локомотивом всей творческой деятельности. Все эти качества эффективно реализуются в игровой форме.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом социальное направление возможно реализовать на занятиях курса внеурочной деятельности «Театр».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;

• СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

• СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.

Содержание курса направлено на развитие творческих способностей обучающихся, формирование коммуникативных качеств, систему ценностей.

Цель курса «Театр» – приобщение обучающихся к искусству театра, развитие творческих способностей и формирование социальноактивной личности средствами театрального искусства. Формирование обязательного минимума знаний и умений, который обеспечит развитие новых социальных ролей обучающихся.

Основная идея курса - развитие творческих способностей обучающихся, формирование коммуникативных качеств, систему ценностей.

Задачи курса:

Образовательные:

- обучить основам сценического действия;
- познакомить с основным языком театрального искусства;
- познакомить с основными принципами коллективной творческой деятельности;
- дать знания об основах самоорганизации и самодисциплины;

Развивающие:

- развивать зрительное и слуховое внимание, память, наблюдательность, находчивость, фантазию, воображение, эмоционально-волевую сферу, образное мышление;
- научить пользоваться интонациями, выражающими основные чувства;
- способствовать развитию культуры речи.

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение между членами коллектива, чувство ответственности за общее дело;
- воспитывать культуру поведения в театре;
- формировать потребность в творческом самовыражении и создать мотивацию для поиска собственных решений в создании художественного образа;
- содействовать формированию эстетического восприятия и художественного вкуса;
- содействовать формированию личностных качеств: самостоятельности, уверенности, эмпатии, толерантности.

Формируемые компетенции: ценностно-смысловые, общекультурные, учебно-познавательные, коммуникативные, социально-трудовые.

Актуальность программы определяется необходимостью успешной социализации детей в современном обществе, повышения уровня их общей культуры и эрудиции. Театрализованная деятельность становится способом развития творческих способностей, самовыражения и самореализации личности, способной понимать общечеловеческие ценности, а также средством снятия психологического напряжения, сохранения эмоционального здоровья школьников. Сочетая возможности нескольких видов искусств (музыки, живописи, танца, литературы и актерской игры), театр обладает огромной силой воздействия на духовно-нравственный мир ребенка. Беседы в театре знакомят обучающихся в доступной форме с особенностями театрального искусства, с его видами и жанрами, также раскрывают общественно-воспитательную роль театра. Все это направлено на развитие зрительской культуры детей.

Занятия театральной деятельностью вводят детей в мир прекрасного, пробуждают способность состраданию и сопереживанию, активизируют мышление и познавательный интерес, а главное – раскрывают творческие

возможности и помогают психологической адаптации ребенка в коллективе, тем самым создавая условия для успешной социализации личности.

В программу входят теоретические и практические знания. Программа построена таким образом, чтобы обучающиеся не только усвоили информацию, но и воспользовались ею в реальной жизни.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По окончании изучения программы обучающимися должны быть достигнуты:

- особенности театра как вида искусства;
- виды театров;
- правила поведения в театре (на сцене и в зрительном зале);
- театральные профессии;
- теоретические основы актерского мастерства, пластики и сценической речи;
- упражнения для проведения артикуляционной гимнастики;
- упражнения для снятия мышечных зажимов;
- базовые упражнения для проведения актерского тренинга;
- правила проведения рефлексии.

Уметь:

- ориентироваться в сценическом пространстве;
- выполнять простые действия на сцене;
- взаимодействовать на сценической площадке с партнером;
- произвольно удерживать внимание на заданном объекте;
- создавать и «оживлять» образы предметов и живых существ;
- передавать образы с помощью вербальных и невербальных выразительных средств.

Личностные результаты:

- умение слаженно работать в коллективе, оценивать собственные возможности решения учебной задачи и правильность ее выполнения;
- приобретение навыков нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- создание предпосылок для объективного анализа своей работы и работы товарищей;
- стремление к проявлению эмпатии, готовности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Метапредметные результаты:

- приобретение навыков самоконтроля и самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Формы и методы работы с обучающимися, предусмотренные программой:

Реализация данной программы позволит обучающимся получить систематизированное представление о искусстве театра, развитие творческих способностей и формирование социальноактивной личности средствами театрального искусства. Формирование обязательного минимума знаний и умений, который обеспечит развитие новых социальных ролей обучающихся.

1. Индивидуальные: беседа, дискуссии, консультация, обмен мнениями, совместный поиск решений, совместное решение проблемы, диагностика, тестирование, анкетирование

2. Групповые: творческие группы, тренинги

3. Коллективные: конкурсы, праздники, игры, презентации, выставки, экскурсии, встречи с интересными людьми, работниками культуры и искусства.

Занятия курса рассчитаны на 68 учебных часов для обучающихся 4-5 класса два раза в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА:

Раздел 1. «Азбука театра» (1 часа)

Тема 1.1. Вводное занятие. (0,5 час). Знакомство с обучающимися. Ознакомление с режимом занятий, правилами поведения на занятиях, формой одежды и программой. Устав и название коллектива. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, во время посещения спектаклей, поездок в автобусе, правилами противопожарной безопасности. Беседа о театре. Театр вокруг нас. Ролевая игра «Мы идем в театр». О профессии актера и его способности перевоплощаться. Игры «По правде и понарошку», «Одно и то же по-разному».

Тема 1.2 Театр как вид искусства.(0,5 часа). Особенности театрального искусства. Виды театров. Правила поведения в театре. Устройство сцены и театра. Театральные профессии. Актер – главное «чудо».

Раздел 2. «Сценическая речь» (3 часов)

Тема 2.1. Предмет сценической речи(0,5час)

Диапазон звучания. Темп речи. Интонация. Дыхательная гимнастика, фонационная (звуковая) гимнастика. Артикуляционная гимнастика. Гигиенический массаж, вибрационный массаж.

Тема 2.2. Художественное чтение. (0,5 часа)

Художественное чтение как вид исполнительского искусства. Основы практической работы над голосом

Тема 2.3. Выразительное чтение. (0,5часа)

Выразительное чтение, громкость и отчетливость речи, посыл звука в зрительный зал. Участие в играх на выразительность и громкость голоса: «Оркестр», «Метание звуков», «Звук и движение».

Тема 2.4. Дикционные упражнения(0,5 часа)

Выполнение дикционных упражнений, произнесение скороговорок. Голосовой тренинг. Выразительное чтение по ролям. Разучивание и инсценировка чистоговорок, скороговорок и стихов.

Тема 2.5. Развитие навыка логического анализа текста. (0,5 часа)

Развитие навыка логического анализа текста (на материале детских стишков).
Знаки препинания, грамматические паузы, логические ударения.

Тема 2.6. Игры со словами и звуками . (0,5 часа)

Участие в играх со словами и звуками: «Ворона», «Чик-чирик», «Мишень», «Сочиняю я рассказ». «Все слова на букву...». Упражнения «и, э, а, о, у, ы»; двойные согласные: «пэ-ббэ, па-бба, пу-ббу, пы-ббы» и т.п.

Раздел 3.Актерская грамота.

(3 часов)

Тема 3.1. Работа актера над собой. (0,5 час)

Тема 3.2. Особенности сценического внимания. (0,5 часа)

Особенности сценического внимания. Тренинги на внимания

Тема 3.3. Значение дыхания в актерской работе. (0,5 часа)

Значение дыхания в актерской работе. Выполнение упражнений: на развитие сценического внимания. Работа над дыхание.

Тема 3.4. Мышечная свобода. (0,5 часа)

Мышечная свобода. Зажим. Тренинги и выполнение упражнений с приемами релаксации

Тема 3.5. Понятие о предлагаемых обстоятельствах. (0,5 часа)

Понятие о предлагаемых обстоятельствах. Выполнение этюдов: на достижение цели, на события, на зону молчания, на рождение слова, этюдов-наблюдений.

Тема 3.6. Сценическая задача и чувство. (0,5 часа)

Сценическая задача и чувство. Выполнение упражнений на коллективную согласованность действий

Раздел 4. Предлагаемые обстоятельства. (Театральные игры) 2 часов.

Тема 4.1. Понятие «театральная игра». (0,5 часа)

Понятие «театральная игра». Значение игры в театральном искусстве. Воображение и вера в вымысел.

Тема 4.2. Понятие «Предлагаемые обстоятельства». (0,5 часа)

Понятие «Предлагаемые обстоятельства». Выполнение упражнений на предлагаемые обстоятельства. Участие в играх-инсценировках, играх-превращениях, сюжетных играх.

Тема 4.3. Составление этюдов. (0,5 часа)

Составление этюдов. Индивидуальные и групповые этюды. Обыгрывание бытовых ситуаций из детских литературных произведений. Сочинение и представление этюдов по сказкам.

Тема 4.4. Импровизация. (0,5 часа)

Выполнение музыкальных этюдов. Выполнение упражнений: «Сказка», «Ассоциация», «Борьба стихий», «Ладонь», «Три точки».

Раздел 5. Ритмопластика.(2,5 часов)

Тема 5.1. Пластика. (0,5 часа) Мышечная свобода. Жесты. Выполнение основных позиций рук, ног, постановки корпуса. Работа над жестами (уместность, выразительность). Участие в играх на жестикуляцию (плач, прощание, встреча). Выполнение этюдов на основные эмоции (грусть, радость, гнев)

Тема 5.2. Тренировка суставно-мышечного аппарата. (0,5 часа)

Тело человека: его физические качества, двигательные возможности, проблемы и ограничения. Гимнастика на снятие зажимов рук, ног и шейного отдела.

Тема 5.3. Речевая и двигательная гимнастика. (0,5 часа)

Речевая и двигательная гимнастика. Выполнение упражнений при произнесении элементарных стихотворных текстов. Произношение текста в движении. Тренировочный бег. Бег с произношением цифр, чтением стихов, прозы

Тема 5.4. Музыкальный образ средствами пластики и пантомимы. (0,5 часа)

Музыкальный образ средствами пластики и пантомимы. Перестроение в указанные (геометрические) фигуры. Хлопки, ходьба, бег в заданном ритме. Выполнение упражнений на запоминание и воспроизведение ритмического рисунка, для развития актерской выразительности

Тема 5.5. Пластическая импровизация на музыку разного характера. (0,5 часа)

Пластическая импровизация на музыку разного характера. Участие в играх на определение сценического образа через образ музыкальный. Слушание музыки и выполнение движений (бег – кони, прыжки – воробей, заяц, наклоны – ветер дует и т.д.) в темпе музыкального произведения.

Раздел 6. Работа над инсценировками. (5,5час)

Тема 6.1. Работа над инсценировками. (0,5 часа) Чтение литературного произведение. Разбор.

Тема 6.2. Работа над инсценировками. (1час) Разбор. Читка по ролям.

Тема 6.3. Работа над инсценировками. (1час) Разучивание текстов. Этюдные репетиции на площадке. Разбор мизансцен.

Тема 6.4. Работа над инсценировками. (0,5 часа) Разбор мизансцен. Выполнение сценического действия, своей задачи.

Тема 6.5. Работа над инсценировками. (1 часа) Выполнение сценического действия, своей задачи. Прогон.

Тема 6.6. Работа над инсценировками. (1 часа) Сценическая оценка.

Прогон.

Раздел 7.Творческий отчет.(0,5 часа)**Тема 7.1.Премьерный показ.**

ИТОГО: 17 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела, тема занятия	Кол. часов
Раздел 1. «Азбука театра»		
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	0,5
1.2.	Театр как вид искусства.	0,5
Раздел 2. «Сценическая речь»		
2.1.	Предмет сценической речи.	0,5

2.2.	Художественное чтение.	0,5
2.3.	Выразительное чтение.	0,5
2.4.	Дикционные упражнения	0,5
2.5.	Развитие навыка логического анализа текста	0,5
2.6.	Игры со словами и звуками	0,5
Раздел 3. «Актерская грамота»		
3.1.	Работа актера над собой.	0,5
3.2.	Особенности сценического внимания.	0,5
3.3.	Значение дыхания в актерской работе.	0,5
3.4.	Мышечная свобода.	0,5
3.5.	Понятие о предлагаемых обстоятельствах	0,5
3.6.	Сценическая задача и чувство.	0,5
Раздел 4. «Предлагаемые обстоятельства. (Театральные игры)»		
4.1.	Понятие «театральная игра».	1
4.2	Понятие «Предлагаемые обстоятельства»	1
4.3	Составление этюдов.	1
4.4	Импровизация	1
Раздел 5. Ритмопластика.		
5.1	Пластика.	0,5
5.2	Тренировка суставно-мышечного аппарата	0,5
5.3.	Речевая и двигательная гимнастика.	0,5
5.4.	Музыкальный образ средствами пластики и пантомимы.	0,5
5.5.	Пластическая импровизация на музыку разного характера	0,5
Раздел 6. Работа над инсценировками.		
6.1.	Работа над инсценировками. Чтение литературного произведение. Разбор.	0,5
6.2.	Работа над инсценировками. Разбор. Читка по ролям. Читка по ролям.	1
6.3.	Работа над инсценировками. Разучивание текстов. Этюдные репетиции на площадке. Разбор мизансцен. Этюдные репетиции на площадке.	1
6.4	Работа над инсценировками. Разбор мизансцен. Выполнение сценического действия, своей задачи.	1
6.5.	Работа над инсценировками. Выполнение сценического действия, своей задачи. Прогон.	1
6.6.	Работа над инсценировками. Сценическая оценка. Прогон.	1
Раздел 7. Творческий отчет.		
7.1	Премьерный показ.	0,5

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Библиотечка в помощь руководителям школьных театров «Я вхожу в мир искусства». – М.: «Искусство», 1996;
2. Бруссер А.М. Сценическая речь. /Методические рекомендации и практические задания для начинающих педагогов театральных вузов. – М.: ВЦХТ, 2008;
3. Бруссер А.М., Оссовская М.П. Глаголим.ру. /Аудиовидео уроки по технике речи. Часть 1. – М.: «Маска», 2007;
4. Вахтангов Е.Б. Записки, письма, статьи. – М.: «Искусство», 1939;
5. Ершов П.М. Технология актерского искусства. – М.: ТОО «Горбунок», 1992;
6. Захава Б.Е. Мастерство актера и режиссера: учебное пособие / Б.Е. Захава; под редакцией П.Е. Любимцева. – 10-е изд., – СПб.: «Планета музыки», 2019;
7. Михайлова А.П. Театр в эстетическом воспитании младших школьников. – М.: «Просвещение», 1975;
8. Программа общеобразовательных учреждений «Театр 1-11 классы». – М.: «Просвещение», 1995;
9. Станиславский К.С. Работа актера над собой. – М.: «Юрайт», 2019;
10. Станиславский К.С. Моя жизнь в искусстве. – М.: «Искусство», 1989;
11. Театр, где играют дети. Учебно-методическое пособие для руководителей детских театральных коллективов. / Под ред. А.Б. Никитиной. – М.: ВЛАДОС, 2001;
12. Шихматов Л.М. От студии к театру. – М.: ВТО, 1970.

Интернет-ресурсы: 1. Устройство сцены в театре <http://istoriya-teatra.ru/theatre/item/f00/s09/e0009921/index.sht>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к помещению для занятий:

- проветриваемый кабинет (аудитория, актовый зал) с хорошим освещением или учебный класс, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014, № 41);
- аудио и видеоаппаратура (компьютер);
- игрушки мягкие, мячи, маты (коврики) для тренинга;
- элементы театральных (сценических) костюмов;
- предметы мелкого реквизита для этюдов.
- Требования к мебели:
- наличие ученических столов и стульев согласно (СанПиН 1.2.3685-21).

Рекомендации к постановке школьных спектаклей

Постановка школьного спектакля – дело многотрудное, но очень благодарное. Во-первых, можно не готовить какие-то другие праздничные сценарии, а показать спектакль (как очень эффектное мероприятие) вместе с новогодними номерами, включенными в ткань спектакля, в разные дни, трижды:

- для учащихся 1-3 классов,
- для учащихся 4-6 классов,
- для учащихся 7-9 классов.

Во-вторых, спектакль можно будет повторить на любой другой сцене, например, для всех родителей (на большой сцене Дворца творчества или Дома культуры), для детского сада, для ветеранов госпиталя и т.п. (возможно, без концертных номеров и отсылки к праздничной тематике).

Главные условия успешного спектакля: правильно подобранные роли (соответственно темпераменту исполнителей), отлично выученные тексты, звонкие голоса, выразительная музыка, яркие костюмы и реквизит, сюрпризные моменты.

К праздничной теме может отсылать выступление ведущего перед спектаклем.

Сцена «Пир на весь мир» может проходить перед новогодней елкой или декорацией новогодней елки - на заднике сцены. В эту сцену можно включить новогодние концертные номера художественной самодеятельности, поданные соответственно стилистике сказки, новогодние подарки, сюрпризные моменты; после спектакля может выйти дед Мороз с поздравлениями.

Примерный текст вступления к новогоднему спектаклю: «Добрый день, дорогие друзья! В новогодние праздники принято дарить друг другу подарки, чтобы год был таким добрым и радостным. Давным-давно западноевропейский Санта Клаус подарил русскому Деду Морозу чудесную сказку. Сегодня мы подарим ее вам, дорогие друзья. Итак... В одном далеком сказочном...»

Школьный спектакль очень украшают сюрпризные моменты: слова посвящения спектаклю кому-либо из учителей (перед началом спектакля); включение в ткань спектакля фокусов и спецэффектов; подарки или самодельные открытки с пожеланиями зрителям от Доброго волшебника (или любого другого сказочного персонажа); подарки Деда Мороза и Снегурочки всем участникам спектакля и т.п.;

Чтобы подготовить спектакль в сжатые сроки, репетиции должны быть продуктивными, то есть на них не должны приходить исполнители, не задействованные в графике репетиций.

Перед началом репетиций следует несколько раз в индивидуальном порядке проверить знание текста каждым исполнителем роли. Эффективнее сделать это по графику репетиций. Пустить этот момент на самотек,

полагаясь на добросовестность учащихся – значит, заведомо обречь спектакль на провал (из-за полного отсутствия опыта у юных артистов и большого количества исполнителей).

Подавать реплики актеры должны в полную силу голоса, посылая звук на последний ряд зала, чуть утрируя его громкость. Для этого нужно использовать специальные упражнения на общее раскрепощение, на дыхание; на дикцию.

Если занавес на школьной сцене отсутствует, можно воспользоваться так называемым «живым занавесом». То есть танцевальной миниатюрой или пробегом по авансцене небольшой группы участников танцевальной студии (с какими-либо атрибутами праздничной атмосферы сказки: цветами, шариками, развевающимися шарфами и т.п.). Это могут быть девушки в сарафанах, снежинки, феи, скоморохи и т.п.

Если в школе нет сцены, то для того, чтобы добиться хорошего акустического эффекта, пространство фойе лучше ограничить старыми шторами, украшенными елочными гирляндами (на леске или на проволоке).

Чтобы добиться большего порядка и дисциплины во время спектакля, можно отпечатать и продать (за символическую плату) билеты в зрительный зал для учеников и родителей с указанием: «Левая сторона», «Правая сторона», «Ряд, место». Назначить дежурного у входа.

В школьном спектакле декорации должны быть минимальными. Сцену можно обозначить паласом на полу, комнатными растениями с искусственными цветами в горшках по краям паласа. Декорации в таком случае должны меняться максимум три-четыре раза. Декорации могут менять сами артисты во время танцевальных миниатюр («живого занавеса»). Например, в спектакле «Золушка» декорации могут смениться три раза: «Дом Мачехи» (кресло, покрытое цветастой тканью), «Дворец» (трон – то же самое кресло покрывается однотонной тканью с прикрепленной наверху золотой короной), «Двор дома Мачехи» (куст роз).

Если за кулисами мало места, то за кулисами находятся только главные герои. Придворные, гости бала, стражники, помощницы феи, участники концертных номеров сидят на первых рядах в зрительном зале - на закрепленном за каждым месте.

Во время спектакля за кулисами, рядом с действующими лицами, находятся: режиссер (ответственный за общий ход представления), помощник режиссера (ответственный за смену декораций и реквизита, а также за выход героев), звукорежиссер (ответственный за музыкальное оформление).

Сказка, посвященная празднованию Нового года, – это, прежде всего, веселая сказка. Поэтому особое внимание следует обратить на музыкальный материал, сопровождающий спектакль.

Например, сказку о Федоте можно организовать в характере народной, скоморошьей игры. Главное внимание артистов должно быть обращено на звучность и осмысленность произнесения текста. Их народный склад требует, чтобы ритмичность не пряталась, а, наоборот, несколько

подчеркивалась. Сказочницы в хорошем настроении, рассказывают сказку с юмором, с удовольствием, с лукавой народной хитрецой. Появление каждого названного героя сказки встречают с улыбкой, кивают в его сторону головой, шутливо пугаются или подсмеиваются.

Музыкальное оформление западно-европейской сказки можно строить на инструментальной обработке классической музыки. Музыкальное оформление русской народной сказки следует построить на народных темах. После заключительного поклона участники спектакля могут забрать из-под елки свои самодельные подарки и подарить их своим родителям. Затем вернуться к сцене на общий поклон и аплодисменты в честь зрителей.

Продолжительность мероприятия (для младшего и среднего возраста): спектакль - примерно 25-30 минут, концертные номера во время пира в спектакле – 10-15 минут, приветственное слово Деда Мороза и Снегурочки, раздача подарков зрителям – 10-15 минут, подготовка фойе к дискотеке – 15-20 минут, дискотека – 60-80 минут. Итого: примерно 2 часа 15-30 минут.