



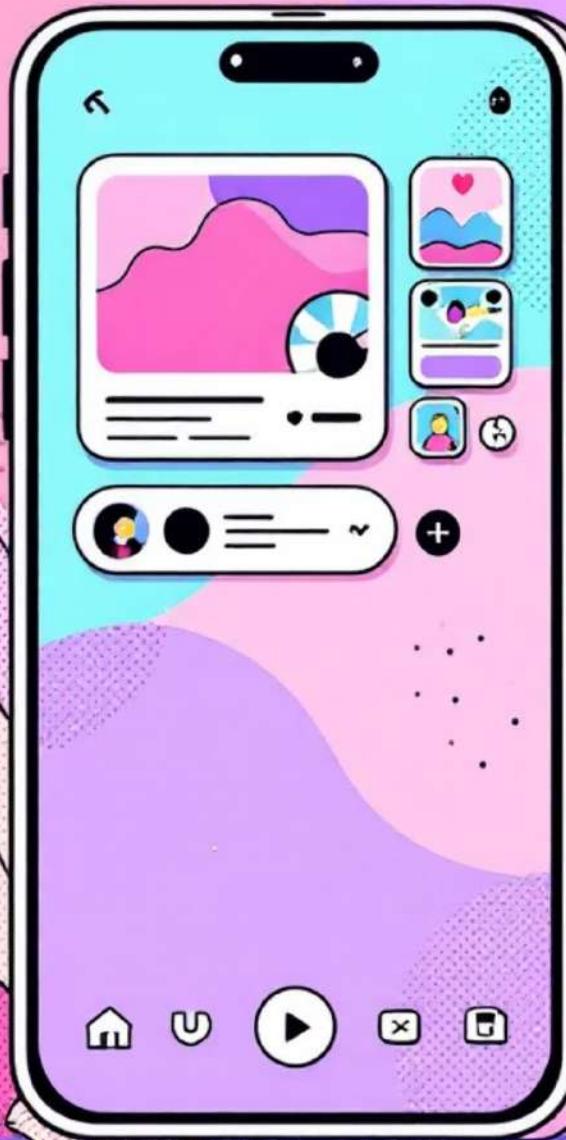
# Как писать сценарии для Reels

Кто сегодня смотрел Reels хотя бы 10 минут?»

А кто хоть раз хотел снять Reels,  
но не знал – что говорить?

сегодня мы за 20 минут сделаем ваш первый сценарий

# Что такое Reels и зачем нужен сценарий



Reels – это мини-история длительностью до 30 секунд, которая должна захватить внимание зрителя с первых мгновений.



Первые 3 секунды

Цель: зацепить аудиторию за первые 3 секунды, иначе зритель пролистнет дальше.



Простая структура

Сценарий ≠ большой текст → это всего 3–5 простых пунктов, которые легко запомнить и реализовать.



Идея + эмоция

Самое главное в любом Reels – это **идея + эмоция**.  
Без них даже идеальная картинка не сработает.

# Плохой vs Хороший сценарий

## ✗ Плохой сценарий

«Привет, меня зовут Саша, сегодня я хочу рассказать вам о том, как я учусь в университете и какие у меня есть хобби, а ещё я люблю путешествовать и...»

- Нет зацепа
- Слишком много информации
- Скучное начало
- Нет структуры

## ✓ Хороший сценарий

«3 ошибки, из-за которых твои Reels не набирают просмотры. Первая – скучный хук...»

- Сильный зацеп с первой секунды
- Конкретная польза
- Чёткая структура
- Интрига и динамика

## Мини-задание #1

«Скажите соседу справа: какой Reels вам недавно запомнился? Только 1 фраза»

# Формула успешного Reels

Простая и понятная формула, которая работает в 90% случаев:

01

Хук (зацип) — 1–3 секунды

Это самая важная часть! Примеры эффективных хуков:

- «3 ошибки, из-за которых...»
- «Вот секрет, который знают только...»
- «Сейчас покажу шутку, которая удивит тебя»

02

Суть / Действие / Повествование

Самое главное содержание вашего Reels. Подавайте информацию быстро и понятно, без лишних слов.

03

Поворот / Интересный момент

Добавьте элемент неожиданности:

- Шутка
- Неожиданное действие
- Сравнение «до/после»
- Мини-проблемка

04

Финал

Завершите видео правильно:

- Короткий вывод
- Полезный совет
- Простой call-to-action: «Попробуй сам», «Сохрани»



# Практика: Создаём свой хук

## ❑ Мини-задание #2

«Придумайте хук. Один. Любой. На тему, которая вам нравится: спорт / игры / мода / учёба / мемы / отношения / лайфхаки. Запишите в телефоне 1 фразу».

Спорт

«3 упражнения, которые изменят твоё тело за месяц»

Мода

«Как сделать образ запоминающимся»

Лайфхаки

«Этот трюк сэкономит тебе 2 часа в день»

Игры

«Секретный трюк в игре, о котором не знают 99%»

Учёба

«Метод, который помог мне сдать экзамен на 5»

Отношения

«5 признаков, что человек действительно ценит тебя»

# Три типа сценариев для начинающих

Эти форматы легко писать и они всегда работают:

## Сценарий «Топ-3»

**Пример:** «3 ошибки новичков в баскетболе» или «3 лайфхака для красивых фото»

### Структура:

1

- Хук: «Топ-3 ...»
- 3 конкретных пункта
- Вывод: «Используй это сегодня»

Этот формат работает, потому что люди любят списки и конкретику.

## «История в 1 минуту»

**Пример:** «Как я за 2 дня снял первое видео, которое набрало 10к просмотров»

### Мини-нarrатив:

2

- Проблема (с чего всё началось)
- Что сделал (действия)
- Чем закончилось (результат)

Истории всегда цепляют, потому что в них есть эмоции и развитие.

## «До → После»

**Пример:** «Как комната выглядела до уборки... и после»

### Любимая модель подростков:

3

- До: хаос / проблема / скучно
- После: красиво / получилось / смешно

Трансформация всегда впечатляет и мотивирует зрителей.

# Практика:

## Мини-задание #3

««Выберите тип сценария (Топ-3, История или До→После) и напишите 1 фразу о том, какой сюжет вы возьмёте. Только 1 предложение».



## Как делать Reels интересными?

★ Не пытайтесь быть идеальным  
Reels любит живость и естественность.

★ Используйте эмоцию

- Смех – универсальный инструмент
- Удивление – заставляет досмотреть
- Узнаваемость – «Это про меня!»

★ Снимайте быстро, показывайте динамику  
Каждые 2 секунды – смена кадра, жесты или действия.  
Статичные видео быстро надоедают.

★ Используйте фишки

- Подписи (крупный текст на экране)
- Звук, который сейчас в тренде
- Резкие переходы между кадрами



## Шаблон готового сценария

# Сборка полного мини-сценария

Используйте этот универсальный шаблон для создания 30-секундного Reels:



### 1. Хук

Напишите зацепляющую фразу, которая остановит скролл. Это может быть вопрос, интригующее утверждение или обещание пользы.

*Пример: «3 секрета, которые изменят твой подход к...»*



### 2. Что происходит

Основное содержание: покажите процесс, расскажите историю или дайте информацию. Будьте конкретны и динамичны.

*Пример: «Первое – делаешь так... Второе – добавляешь это...»*



### 3. Поворот

Добавьте неожиданный элемент: шутку, сюрприз, контраст или интересный факт. Это удержит внимание до конца.

*Пример: «А теперь смотри, что получилось!»*



### 4. Финал

Завершите призывом к действию или выводом. Дайте зрителю понять, что делать дальше.

*Пример: «Попробуй сам и покажи результат!»*

# Лёгкий челлендж

«Снимите Reels по этому сценарию до конца дня и покажите друзьям. Пусть они оценят по шкале "хочу досмотреть"»



Шаг 1: Снимите

Возьмите свой сценарий и запишите видео.  
Не думайте о совершенстве – просто начните!



Шаг 2: Отредактируйте

Добавьте музыку, текст и переходы.



Шаг 3: Покажите друзьям

Получите обратную связь от близких людей.  
Спросите: «Досмотрел бы ты до конца?»



Шаг 4: Публикуйте

Не бойтесь выкладывать! Каждое видео – это опыт и шаг к мастерству.

Вопрос для размышления:

«Какой Reels вы досмотрели до конца и почему?»

Проанализируйте, что именно зацепило вас в том видео, и используйте эти приёмы в своих Reels.  
Успех приходит через наблюдение, практику и постоянное улучшение.

# Ваш сценарий готов!

## Что дальше?

- «Теперь у каждого из вас есть готовый черновой сценарий для Reels»
- «Кто захочет – можно снять его прямо после лекции за 5 минут»
- «Чем больше практики – тем лучше получается»

Не бойтесь экспериментировать! Первые видео могут быть несовершенными, но с каждым разом вы будете становиться лучше. Главное – начать.

**Помните:** даже самые популярные блогеры начинали с простых видео. Разница лишь в том, что они не остановились после первой попытки.

3  
секунды

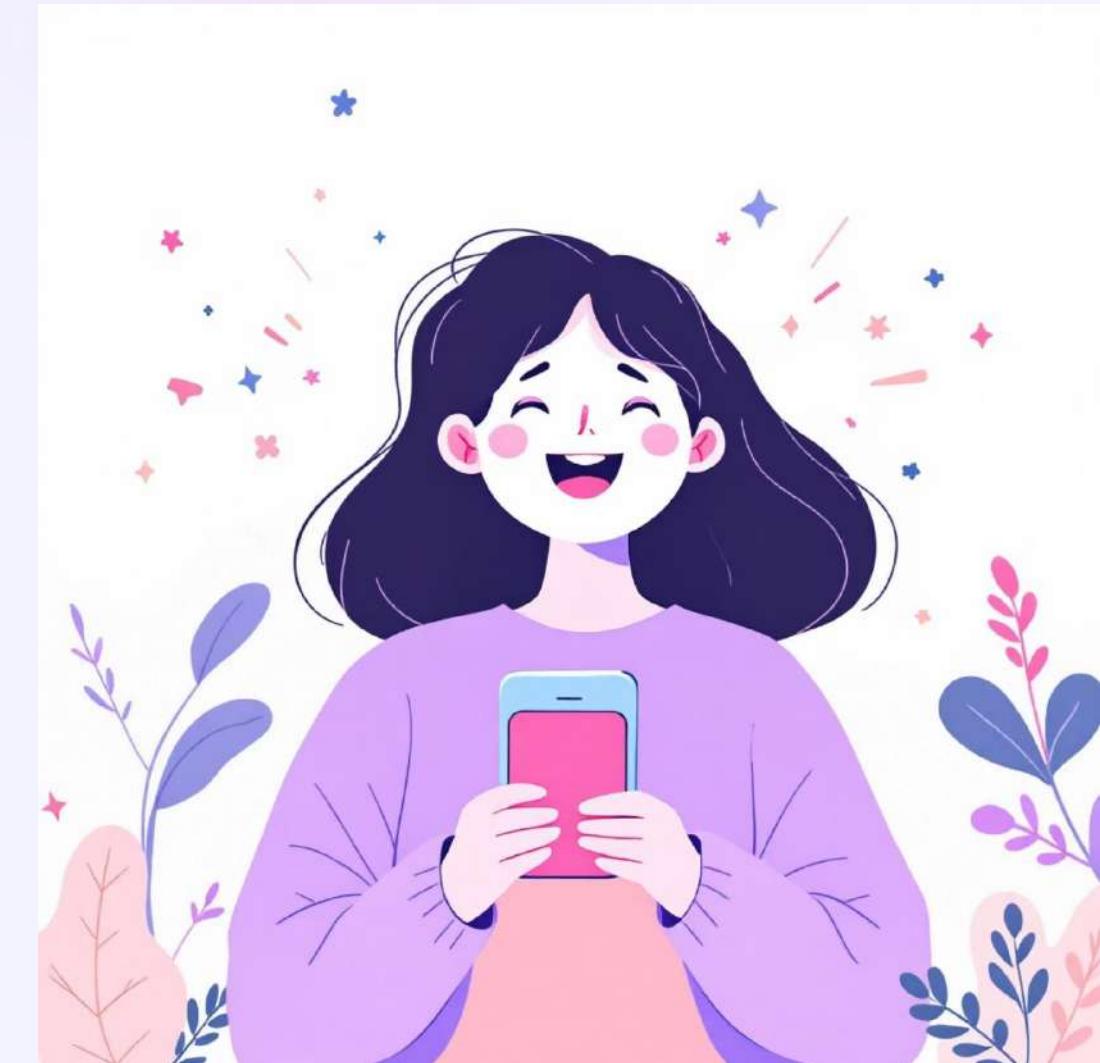
Чтобы зацепить зрителя

5  
минут

Столько нужно, чтобы снять первый Reels

30  
секунд

Длительность идеального Reels





Три вещи, без которых Reels не получится

# 1. Супер сила - Свет

Главное — лицо видно.

Лайфхаки:

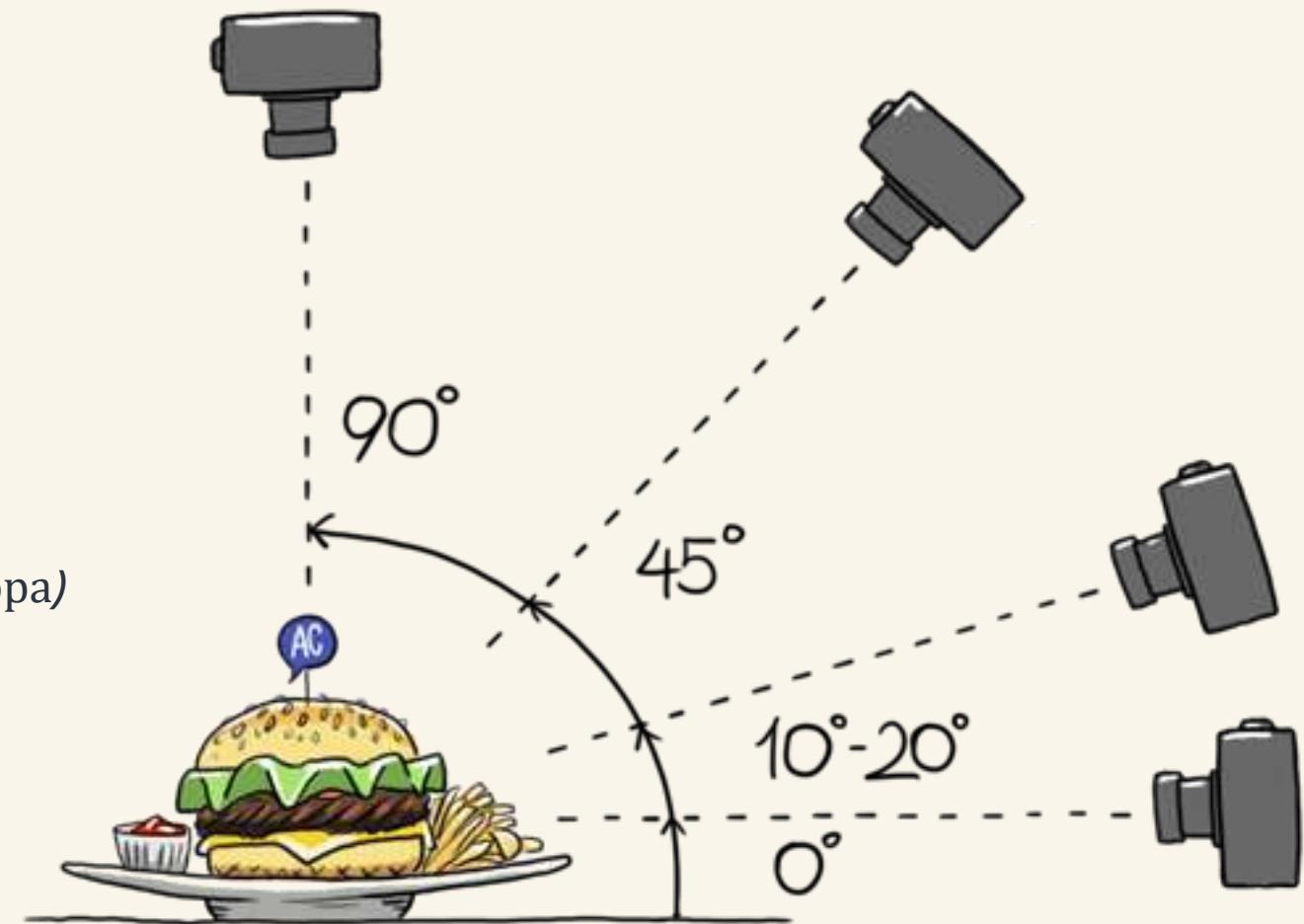
- у окна всегда лучший свет
- не под потолочной лампой: делает "злое" лицо
- можно подсветить экраном телефона друга



## 2. Кадр / угол съёмки

Самое простое:

- держим телефон на уровне глаз
- немного двигаем телефоном → динамика
- пробуем ракурсы: сбоку, сверху, снизу (прикольно для юмора)



### 3. Звук

- говорим громко и чётко
- не снимаем на ветру
- можно записать голос потом (озвучка)



# Мини-задание #1: «Свет-челлендж»

возьмите телефоны:

«Найдите лучшую точку света в комнате — повернитесь так, чтобы лицо выглядело круче всего»

## Как снимать динамичные кадры (простые фишки)

### Фишка 1: Переход рукой

Закрываем камерой ладонь → открываем в новом месте.

### Фишка 2: Прыжок / поворот головы

«До» → прыжок → «после».

Работает вообще всегда.

### Фишка 3: Смена планов

Каждые 2 секунды — новый кадр:

- крупный план
- средний
- детали (руки, предметы)

### Фишка 4: Мини-действия в кадре

Не стоять столбом!

- идёшь
- показываешь
- достаёшь что-то
- пробуешь
- открываешь шкаф
- хлопаешь дверью

## Мини-задание #2

«Снимите 2-секундный видеофрагмент: одно действие + движение камеры.  
Например: открываешь тетрадь,двигаешь телефон в сторону».



# Как быстро смонтировать Reels

01

Шаг 1. Закинуть клипы в  
приложение

*CapCut* — простой выбор

02

Шаг 2. Обрезать до самой сути

Оставляем лучшие 2 секунды каждого кадра

03

Шаг 3. Подогнать под музыку

Выбираем популярный звук → ставим  
переходы по удару

04

Шаг 4. Добавить текст

Крупный, простой.

4-6 слов

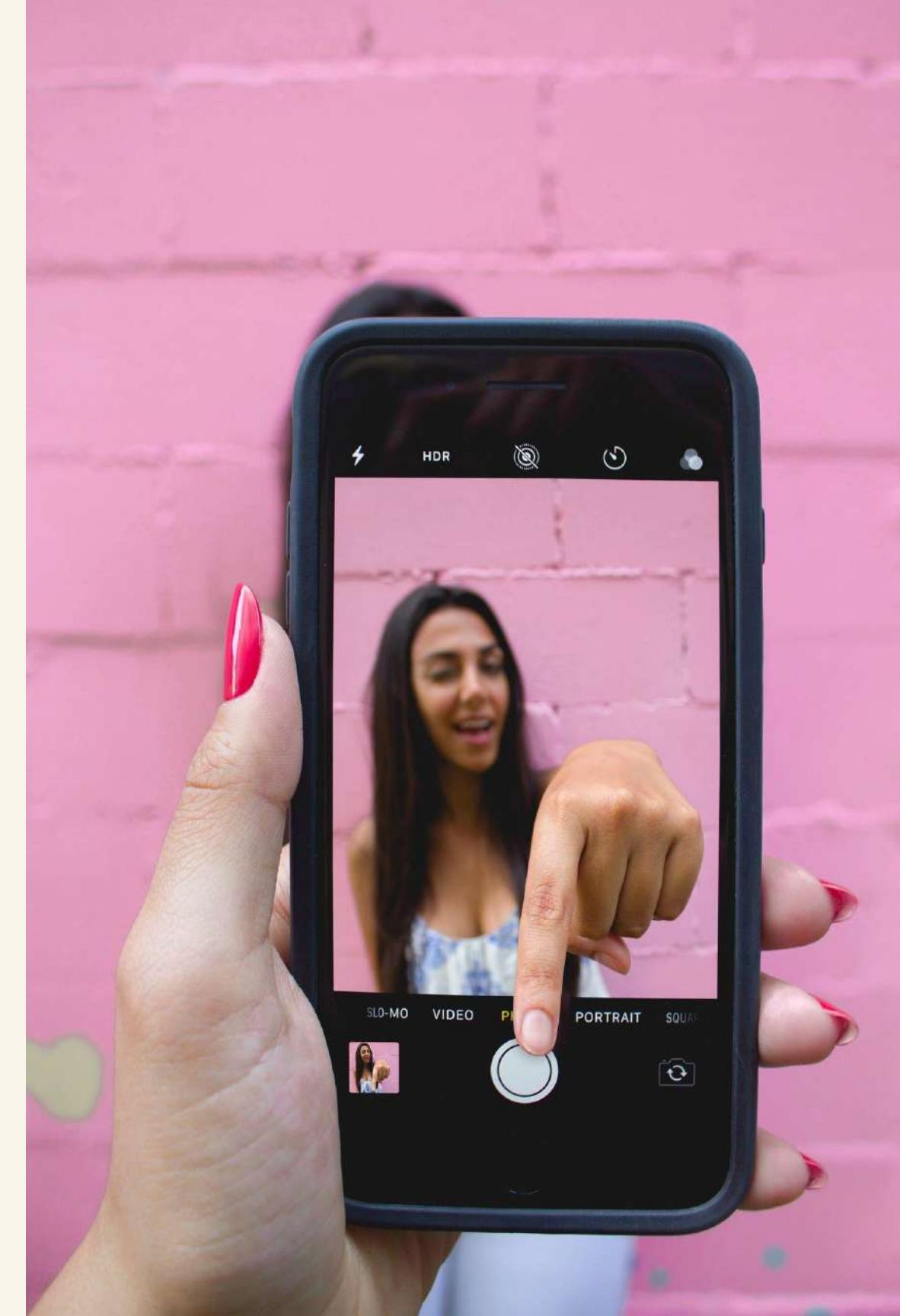
05

Шаг 5. Проверить динамику

Задача: чтобы ни один кадр не «висел»

# Теперь у каждого из вас есть:

- базовые навыки света, кадра и звука
- понятные переходы



задание: каждый выберет тему для мини-Reels

спорт

мем

учёба

лайфхак

«до–после»

стиль

питомцы