

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управлении образования мэрии г. Череповца

МАОУ «ЦО им. И.А. Милютина»

СП «Гимназия № 8»

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
МАОУ «ЦО им. И.А. Милютина»
СП «Гимназия № 8»
Протокол № 1 от «29» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ «ЦО им. И.А. Милютина»
_____ А.Н. Муромцев
№ 134-од/ГИМ от «29» августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Поинг-группа «Мэджик Эйт»
для обучающихся 1-3 классов

Составители программы:
Плотникова И.А., педагог-организатор

г. Череповец,
2023 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Поинг-группа «Мэджик Эйт» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС НОО, ООО и СОО;
- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МАОУ «ЦО им. И.А.Милютина» и Рабочей программой воспитания СП «Гимназия №8» МАОУ «ЦО им. И.А.Милютина».

Программа составлена с учетом Приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. N06-1844 и в соответствии с «Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

При разработке программы потребовалось обратиться к «Постановлению об утверждении СанПиН 2.4.4.3175-14 от 4 июля 2014г. №41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» для построения оптимального режима занятий детей в объединении.

Цель и задачи Программы.

Цель Программы: Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и творческого труда учащихся через обучение поингу и включение в коллективную творческую деятельность.

Задачи Программы:

Обучающие

- Приобрести знания в области владения реквизитом (пои и смежные виды), сценических выступлений, постановочной деятельности;
- Практически освоить технику владения реквизитом (пои и смежные виды), основы актерского мастерства, сценического движения.

Развивающие

- Развивать качества личности, необходимые в поинге, а также содействующие успешности в других видах деятельности (а именно целеустремленность, упорство, последовательность, наблюдательность, умение концентрироваться, самостоятельность, раскрепощенность и др.);
- Развивать физические качества воспитанников, такие, как быстрота, координация движений, мышечная сила, гибкость и т.д.;
- Формировать чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- Развивать артистические, творческие способности, мышление, воображение, создавать условия для максимальной самостоятельности детского творчества;
- Содействовать социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе; формировать коммуникативные навыки, развивать организаторские и лидерские качества в процессе подготовки выступлений с реквизитом, а также при изучении элементов поинга и в коллективной творческой деятельности.

Воспитательные

- Формировать общую культуру учащихся, воспитывать привычку к активному образу жизни и активной жизненной позиции;
- Обеспечивать эмоциональное благополучие воспитанников путем формирования дружного коллектива и создания ситуации успеха для каждого.

Адресат Программы. Программа объединения рассчитана на обучающихся с 1 по 3 класс, разных по степени подготовленности, и строится с учетом возрастных и индивидуальных психо-физических особенностей детей (физические данные, особенности мотивации и т.д.).

Объем Программы – 200 часов. Из них: уровень «Юниор» (1 и 2 год обучения) – 132 часа, уровень «Стажёр» (3 год обучения) – 68 часов.

Срок освоения Программы – 102 недели, 27 месяцев, 3 года.

Форма обучения по Программе – очная.

Уровень Программы: уровень «Юниор» (1 и 2 год обучения) – стартовый (ознакомительный), уровень «Стажёр» (3 год обучения) - базовый.

Численность группы: уровень «Юниор» (1 и 2 год обучения) – от 10 до 15 человек, уровень «Стажёр» (3 год обучения) - от 8 до 15 человек.

Режим занятий.

Уровень «Юниор»: Учебно-тренировочное занятие – 1 академический час в неделю. Репетиционно-постановочное занятие – 1 академический час в неделю.

Уровень «Стажёр»: Учебно-тренировочное занятие – 1 академический час в неделю. Репетиционно-постановочное занятие – 1 академический час в неделю.

Содержание Программы

Программа представляет собой комплекс занятий по освоению техники владения реквизитом (пои и смежные виды), актерскому мастерству, сценическому движению, постановочной деятельности и т.д. Программа построена и реализуется с применением проектной, групповой, игровой, здоровьесберегающей технологий,

а также ИКТ-технологии и технологии личностно-ориентированного обучения. Основные организационные формы обучения - групповые (8 – 15 человек) и индивидуальные занятия. Количество человек в группе обусловлено количеством мест в помещении для учебно-тренировочных занятий, исходя из требований техники безопасности и обеспечения комфортных условий обучения. Программа предполагает три уровня. Группы уровня «Юниор» формируются по возможности из учащихся одного класса. Группы уровней «Стажер» формируются из учащихся, которые перешли на данный уровень обучения, и преимущественно являются разновозрастными. Это способствует обмену опытом и развитию навыков работы в смешанном возрастном коллективе. Переход с уровня на уровень осуществляется по результатам освоения материала каждого года обучения и выполнения воспитанником зачетных заданий.

1 уровень – «ЮНИОР» (базовый) – первый и второй год обучения.

Предназначен для детей, которые ни разу в жизни не крутили пои, или для тех, кто уже немного умеет обращаться с поями, но знает ограниченное число простых элементов и/или не умеет их связывать, чувствует себя скованно и неуверенно. На данном уровне закладываются базовые умения и навыки по владению реквизитом. Данный уровень рассчитан на 2 года обучения и предполагает возможность завершить обучение по программе на этом уровне. Учитывая разный темп освоения материала, физические данные и индивидуальные психологические особенности каждого учащегося, а также другие факторы, программа предполагает как повторное прохождение базового уровня, так и более раннее его завершение и переход на следующий уровень.

Учебно-тренировочные занятия:

1. Вводное занятие.

Знакомство друг с другом, с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях. Знакомство с предметом. История поинга Знакомство с реквизитом (его виды, части, способы манипуляции, технология изготовления тренировочных поев).

2. Тема «Однонаправленные элементы»

Теория: Бит (понятие). Пойстерская стойка. Синхронизация кручения пои (синхронно, асинхронно). Плоскости вращения пои. Пируэты и повороты. Раскрытия (выход в гиганты).

Практика: Восьмерка 2бт (двухбитная) прямая синхронная (правая; левая). Восьмерка 2бт прямая асинхронная (правая; левая). Восьмерка 2бт обратная асинхронная (правая; левая). Штопор левый. Штопор с поворотами. Штопор с пируэтом. Базсо к себе. Базсо от себя. Синхронные однонаправленные риллы нижние (вправо, влево). Синхронные однонаправленные риллы верхние (вправо, влево). Восьмерка 3бт прямая. Мельница 2бт. Солнышко верхнее левое. Гиганты однонаправленные. Развороты с однонаправленными гигантами. Развороты с прямого кручения и обратного кручения через переднюю плоскость.

3. Тема «Разнонаправленные элементы»

Теория: Направления вращения пои. Остановки как способ смены направления

вращения.

Практика: Бабочка прямая. Бабочка обратная. Вариации бабочки (с раскрытиями, с локаутами). Бабочка асинхронная (прямая, обратная). Гигант встречный. Маятники. Бабочковые риллы (прямые и обратные).

4. Тема «Связывание элементов».

Теория: Способы связывания однонаправленных элементов. Способы связывания разнонаправленных элементов. Способы смены направления (остановка).

Практика: Разучивание готовых связок (однонаправленных, разнонаправленных).

5. Зачет.

Первый зачет – по итогам пройденного за первое полугодие материала (январь).

(Приложение 1.1)

Второй зачет – по завершении обучения на уровне – в конце учебного года.

(Приложение 1.1)

6. Итоговое занятие.

Подведение итогов. Рейтинг по итогам зачета. Награждение победителей.

Репетиционно-постановочные занятия:

1. Вводное занятие.

Знакомство с предметом. Понятия "сцена", "зрительный зал", "зритель", "артист".

Правила поведения на сцене и за кулисами. Правила поведения в зрительном зале.

2. Входной контроль.

Импровизация на сцене с пои. Видеосъемка.

3. Тема «Основы сценического мастерства».

Теория: Пространство сцены. Визуализация кручения (световой след, рисунок элемента). Синхрон (понятие и правила синхронизации).

Практика: работа в синхроне (2 и более человека). Импровизация с пои (разученные элементы и связки).

4. Тема «Основы музыкальной грамоты».

Теория: Характер музыки. Темп музыки. Ритм музыки. Счет под музыку.

Практика: Импровизация с пои (творческое задание).

5. Зачет.

Импровизация на сцене с пои. Видеосъемка.

6. Итоговое занятие.

Просмотр отчетного видео за учебный год. Обсуждение итогов обучения.

Уровень «Юниор» (2 год обучения)

Учебно-тренировочные занятия:

1. Вводное занятие.

Повторение правил техники безопасности и правил поведения на занятиях.

Повторение понятий (Бит, Пойстерская стойка, Синхронизация кручения пои, Плоскости вращения пои, Пируэты и повороты, Раскрытия)

2. Тема «Однонаправленные элементы».

Теория: Время вращения пои (same time, split time). Форвардная и реверсная позиции кручения в пойстерской стойке.

Практика: Штопор правый. Базсо с раскрытием. Развороты с базсо. Восьмерка 3бт

обратная. Мельница вправо. Мельница с раскрытием. Мельница с локаутами. Мельница с раскрытием и пируэтом. Асинхронные однонаправленные риллы нижние (вправо, влево). Асинхронные однонаправленные риллы верхние (вправо, влево). Солнышко верхнее правое. Развороты с прямого кручения на обратное и наоборот за спиной. Шолдер ту хипп рилл (на месте, с разворотом). Развороты с восьмерками.

3. Тема «Разнонаправленные элементы».

Теория: Точки встречи фитилей.

Практика: Вариации бабочки (с отводом рук назад по одной и вместе). Бабочковое базсо. Бабочка шагающая (прямая, обратная). Развороты со встречным гигантом. Развороты и шаги с маятниками. Бабочковая мельница. Развороты с бабочковыми риллами.

4. Тема «Связывание элементов».

Теория: Способы связывания элементов разных групп. Способы смены направления (маятник, вращ).

Практика: Разучивание готовых связок (однонаправленных, разнонаправленных, смешанных). Составление собственных связок (однонаправленных, разнонаправленных, смешанных).

5. Зачет.

Входной контроль (сентябрь) (**Приложение 1.1**)

Зачет за первое полугодие (январь). (**Приложение 1.2**)

Зачет по итогам обучения на уровне (май). (**Приложение 1.2**)

6. Итоговое занятие.

Подведение итогов. Рейтинг по итогам зачета. Награждение победителей.

Репетиционно-постановочные занятия:

1. Вводное занятие.

Повторение понятий "сцена", "зрительный зал", "зритель", "артист", правил поведения в зрительном зале, на сцене, за кулисами. Техника безопасности.

2. Входной контроль.

Импровизация на сцене с пои. Видеосъемка.

3. Работа по созданию номера.

Теория: Виды номеров (соло, дуэт, группа). Основные правила построения номера. Понятие репетиции. Правила репетиций. Правила обращения с костюмами и реквизитом.

Практика: Обсуждение сценария номера. Наполнение номеров. Рабочие репетиции. Прогоны номеров. Генеральные репетиции. Разбор прошедшего выступления.

4. Тема «Основы сценического мастерства».

Теория: Основы сцендвижения (шаги, повороты, пируэты). Передвижение с элементами. Тоннель (понятие и виды). Работа со зрителем.

Практика: Визуализация кручения. Отработка перемещений по сцене. Тоннельная работа (2 и более человека). Перестроения. Импровизация с пои (разученные элементы и связки).

4. Тема «Основы музыкальной грамоты».

Теория: Выбор музыкальной композиции для выступления. Части музыкальной композиции.

Практика: Импровизация с пои (творческое задание).

5. Зачет.

Импровизация на сцене с пои. Видеосъемка.

6. Итоговое занятие.

Просмотр отчетного видео за учебный год. Обсуждение итогов обучения.

2 уровень – «СТАЖЁР» (продвинутый) – третий год обучения.

Предназначен для учащихся 3-го года обучения, уже имеющих базовый уровень владения реквизитом и намеренных повышать своё мастерство и участвовать в выступлениях основного состава «Мэджик эйт». Переход на уровень «Стажёр» осуществляется по желанию учащегося, прошедшего обучение на уровне «Юниор». Учащийся становится стажёром после выполнения обязательного минимума базовых элементов и творческого задания. Обучение на этом уровне включает в себя изучение более сложных групп элементов и связок, более подробное изучение теории кручения, освоение смежных видов реквизита на базовом уровне, изучение основ сценического движения и актерского мастерства. Итогом обучения на уровне является готовность стажера выступать в общих номерах основного состава. Условиями завершения стажерского курса являются: выполнение групп элементов «продвинутого» уровня, выполнение связок элементов базового и продвинутого уровней, владение смежными видами реквизита на базовом уровне, знание базовых теоретических понятий, участие в выступлениях поинг-группы на муниципальном уровне.

Учебно-тренировочные занятия:

1. Вводное занятие.

Повторение техники безопасности и правил поведения на занятиях. Входной контроль (теоретический опрос (**Приложение 2**) и выполнение элементов «Стажерского минимума» (**Приложение 3**)).

2. **Раздел «Освоение элементов и связок продвинутого уровня на поях»**

2.1. Тема «Однонаправленные элементы».

Практика: Шолдер ту хипп рилл 360°. Сплит шолдер ту хипп рилл. Космо. Кроссер (открытый; закрытый; с раскрытием). Базсо-переход (инспиновый, антиспиновый). Воротничок. Юбочка. ВТВ-восьмерка 2бт.

2.2. Тема «Разнонаправленные элементы».

Практика: Асинхронное крыло. Развороты с крылом. Бодитрейсинг с прямой и обратной волны.

2.3. Тема «Цветы».

Теория: Теория цветов.

Практика: Фронтальный инспиновый цветок 4лп. Фронтальный антиспиновый цветок 4 лп с раскрытием. Фронтальный бабочковый антиспиновый цветок 4лп. Боковой бабочковый инспиновый цветок 4 лп. Боковой бабочковый антиспиновый цветок 4 лп. Развороты в боковых цветах. Фронтальная бабочковая трикетра.

2.4. Тема «Врапы (намотки)».

Практика: Спирал-вrap с восьмерки. Волтрекс. Бесконечный спирал-вrap. Боди-вrap.

2.5. Тема «Столлы».

Теория. Теория 9 квадратов.

Практика: Столлы вверх (4, 5 и 6 квадраты). Разноименные столлы. Столл-чейзы.

2.6. Тема «Маятники».

Практика: Связки с маятниками (маятник-магнит; 1,5бт восьмерки вперед и назад)

2.7. Тема «Партнер-элементы».

Теория. Синхронизация вращения при работе в паре.

Практика: Партнер-столлы. Развороты с партнер-столлами. Партнер-маятники. Партнер-гиганты (Same time, split time)

3. Тема «Освоение базовой техники по веерам».

Теория. Основные понятия и правила при работе с веерами.

Практика: Восьмерка прямая 2бт (правая; левая). Восьмерка прямая 3бт. Восьмерка обратная 2бт (правая; левая). Волна (правая; левая; двунаправленная). Штопор (правый; левый; с пируэтом). Мельница (+ гигант; +пируэт). Крыло. Пендулумы (1,5бт восьмерки). Фронтальный антиспиновый 4лп цветок. Бодитрейсинг-антиспин.

4. Тема «Освоение базовой техники по дабл-стаффам».

Теория. Основные понятия и правила при работе с дабл-стаффами.

Практика: 1бт восьмерки инспиновые (Same time, Split time). Повороты и пируэты с 1бт инспиновыми восьмерками. 1бт восьмерки бабочковые (Same time, Split time). Повороты и пируэты с 1бт бабочковыми восьмерками. Волна. Волна с поворотом, с пируэтом. Восьмерка 2бт (прямая и обратная). Смена направлений кручения. Замок. Восьмерка 3бт (прямая и обратная). Кроссер 1бт инспиновый (Same time, Split time). Кроссер 1бт бабочковый (Same time, Split time). Кроссер 2бт инспиновый и бабочковый (Same time).

5. Зачет.

Выполнение элементов с пои, веерами, дабл-стаффами из «Стажерского максимума» (**Приложение 4**).

Репетиционно-постановочные занятия:

1. Вводное занятие.

Повторение правил техники безопасности и поведения на занятиях. Входной контроль (творческое задание из «Стажерского минимума») (**Приложение 3**)

2. Работа по созданию номеров..

Теория: Создание сольного номера.

Практика: Обсуждение сценария номеров. Наполнение номеров. Рабочие репетиции. Прогоны номеров. Генеральные репетиции. Разбор прошедшего выступления.

3. Тема «Основы сценического мастерства».

Теория: Композиционное построение номера. Использование повторов при создании номера. Практика: Упражнения на снятие мышечных зажимов. Упражнения на взаимодействие с партнером.

4. Тема «Основы музыкальной грамоты».

Теория: Выбор музыкальной композиции для номера.

Практика: Составление связок на заданный музыкальный отрывок.

5. Зачет.

Творческое задание из «Стажерского максимума» (Приложение 4).

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

Осуществление творческой деятельности на уровне повтора, вариации, импровизации;

Наличие потребности в эстетической деятельности;

Творческая активность, проявляющаяся в практической деятельности и активной жизненной позиции;

Развитие творческих способностей, мышления, воображения;

Умение отличать прекрасное от безобразного в жизни и искусстве.

Метапредметные результаты:

Регулятивные: Умение ставить цель при выборе вектора развития и планировать действия по её достижению; Умение сравнивать свои действия и их результаты с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него; Умение дополнять и корректировать свои действия в случае расхождения ожидаемого результата и его реального продукта; Умение выделять и осознавать, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения; Способность к саморегуляции (к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию).

Познавательные: Умение самостоятельно находить необходимую информацию, в том числе с применением методов информационного поиска и компьютерных средств; Умение структурировать полученные знания; умение выбрать наиболее эффективные способы решения задач, в зависимости от конкретных условий; Самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера; Умение анализировать объект (элемент, связку, номер, музыку, образ) с целью выделения признаков (существенных, несущественных); Синтез — составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание (номера, связки) с восполнением недостающих компонентов; Умение выбрать основание, критерий для сравнения, сериации, классификации объектов; Умение устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные: Умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми, в процессе работы над номерами, в поиске и сборе информации, осуществлении наставничества.

Предметные результаты

Знания:

Об истории возникновения и развития, а также основных направлениях поинга; Об основных понятиях и принципах работы с реквизитом; О видах реквизита и способах их изготовления; О технике безопасности при работе с реквизитом; Об основных правилах постановки номера.

Умения:

Самостоятельно изготовить реквизит для занятий; Правильно выполнять элементы работы с реквизитом, их вариации и переходы между ними; Объяснять другим механизм выполнения элемента; Свободно двигаться под музыку при выполнении элементов; Создавать собственные номера с реквизитом.

Содержание Программы направлено на формирование креативного мышления. Креативное мышление - компонент **функциональной грамотности**, под которым понимают умение человека использовать свое воображение для выработки и совершенствования идей, формирования нового знания, решения задач, с которыми он не сталкивался раньше. Формирование креативного мышления происходит через освоение техники владения реквизитом (пои и смежные виды), вживание в различные сценические образы (актерское мастерство), анализ выступлений других артистов, получение опыта собственных постановочных работ в процессе индивидуальной и коллективной творческой деятельности и т.д. Как результат у воспитанников формируется способность генерировать свои и улучшать чужие идеи, предлагать эффективные решения, использовать фантазию и воображение. Важную роль в этом процессе играет использование педагогических технологий личностно-ориентированного обучения, проектной деятельности и игровой технологии. В процессе обучения будут достигнуты презентабельные результаты деятельности (номера поинг-группы «Мэджик эйт»); Воспитанники также проявят свои умения при подготовке выступлений от класса на общешкольных мероприятиях, а также в других частных случаях.

Воспитательный компонент: Содержание Программы направлено на формирование общей культуры учащихся, творческой активности, проявляющейся в практической деятельности и активной жизненной позиции, а также на формирование наличия потребности в эстетической деятельности и умения отличать прекрасное от безобразного в жизни и искусстве. Кроме того, в процессе освоения Программы у воспитанников формируются такие качества, как целеустремленность, последовательность, самостоятельность, ответственность, раскрепощенности и др.

Формы организации учебного занятия

Основными **формами обучения** при проведении занятий являются **учебно-тренировочное занятие** по основному, смежному реквизиту, а также **репетиционно-постановочное занятие**. Организация каждого из них, проведение

их в нужном темпе, с правильной дозировкой нагрузки, индивидуальный подход к каждому ученику, атмосфера на занятии – всё это необходимые условия для успешного и качественного усвоения учащимися программного материала.

1. Учебно-тренировочное занятие.

«**Тренировка** — процесс систематического воздействия на организм тренирующегося специально подобранных физических упражнений с целью формирования и совершенствования двигательных навыков, развития определенных физических и психических качеств, расширения функциональных возможностей организма, повышения работоспособности и достижения высоких результатов». [3, с.9]

Основные компоненты тренировки - это физическая, техническая подготовка. Выбор методов и средств, их правильное сочетание, объем и интенсивность физических нагрузок определяются в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности тренирующихся. Хорошее самочувствие, высокий уровень работоспособности, желание тренироваться, хорошая переносимость нагрузок – это признаки того, что тренировочный процесс организован должным образом.

Результатом систематических тренировок является **тренированность** - состояние, обуславливающее возможность наиболее эффективного выполнения конкретной мышечной деятельности и показывающее общий уровень подготовленности тренирующегося. Для нее характерны морфофункциональная перестройка организма, совершенствование механизмов регуляции, расширение функциональных возможностей, оптимизация реакции на физические нагрузки, ускорение процессов восстановления.

Одним из известных приемов, регулирующих предстартовые реакции, является **разминка**. Разминка состоит из *общей* и *специальной* частей. Первая способствует созданию оптимальной возбудимости центральной нервной системы и двигательного аппарата, повышению обмена веществ и температуры тела, деятельности органов кровообращения и дыхания. Вторая часть направлена на подготовку тех образований и звеньев двигательного аппарата, которые ответственны непосредственно за выполнение предстоящей деятельности. Под влиянием разминки повышается активность ферментов и скорость протекания биохимических реакций непосредственно в мышцах, их возбудимость и лабильность, готовность к напряженной деятельности. В среднем разминка должна продолжаться 10—30 мин и сопровождаться началом потоотделения, свидетельствующего о готовности терморегуляционных механизмов к повышенным требованиям во время основной физической работы. Однако необходимо помнить, что разминка не должна приводить к утомлению, а должна способствовать успешному вработыванию организма.[3, с.83]

В своей работе мы придерживаемся следующей структуры учебно-тренировочных занятий:

1. Вступление.

Вступление, по сути, не является каким-либо видом активности. Во

вступлении педагог и воспитанники определяют тему, цель и задачи конкретного занятия. Длительность вступления – 1-2 минуты.

2. Разминка общая и специальная.

Разминка необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, суставы и связки, которым предстоит интенсивная работа во время основной части тренировки. В процессе разминки температура тела повышается, увеличивается количество кислорода, поступающего в клетки организма, происходит физиологическое нагнетание межсуставной жидкости, увеличивается скорость передачи нервных импульсов, увеличивается кровенаполняемость сосудов.

Специальная часть разминки представляет собой набор упражнений приближенных по своей моторике к тем, которые будут использоваться в основной части тренировки и направлена на подготовку звеньев двигательного аппарата, которые ответственны непосредственно за выполнение предстоящей деятельности.

В начале разминки используются упражнения с низкой интенсивностью, постепенно интенсивность увеличивается. Повышая интенсивность, добавляйте движения так, чтобы сохранялся мышечный баланс и равномерно в активность включались все мышцы. В процессе разминки нужно контролировать физическое и эмоциональное состояние группы — это поможет определить оптимальную интенсивность основной части тренировки. Длительность разминки — 5-7 минут.

3. Предварительная растяжка.

Предварительная растяжка чаще всего является заключительной частью разминки, поэтому продолжается не более 1-2 минут. Основной целью растяжки является увеличение интенсивности основных мышц и сухожилий, которые будут испытывать большую часть нагрузки во время тренировки.

4. Основная часть.

В основной части изучаются новые элементы (группы элементов), либо отрабатывается техника выполнения уже изученных. Соединение элементов в связки и отработка связок. Кроме техники владения непосредственно реквизитом в основной части изучаются и нарабатываются приёмы перемещения по площадке, которые будут, впоследствии, использоваться при исполнении номеров. Построение основной части может быть линейным (от простого к сложному), либо динамическим (несколько усложняющихся циклов). Для наработки техники могут быть применены дополнительные усложняющие условия (неудобная одежда, кручение с завязанными глазами и т.д.).

5. Заминка

Во время заминки тренирующимся предлагается импровизировать с освоенными элементами в комфортном темпе кручения, чтоб исключить резкий переход организма из активного состояния в пассивный.

6. Подведение итогов тренировки.

2. Занятие по смежному реквизиту.

Эти занятия строятся на принципах и по распорядку тренировки. После разминки учебная группа делится на микрогруппы по виду выбранного реквизита (стафф, даблы, веера). Основная часть занятия проходит в микрогруппах, где изучаются новые элементы (группы элементов), либо отрабатывается техника выполнения уже изученных. Занятие может проходить как со сменой реквизита в микрогруппах, так и без нее.

3. Репетиционно-постановочное занятие.

Основная цель репетиционно-постановочных занятий — подготовка учащихся к выступлениям. Она включает в себя постановку новых номеров для выступлений поинг-группы (разучивание партий и совершенствование исполнительского мастерства), повторение уже готовых номеров перед выступлениями, а также отработку готовых номеров другим составом артистов. Кроме того, именно на репетиционно-постановочных занятиях обучающиеся получают знания по актерскому мастерству, сценическим перемещениям, основам режиссерско-постановочной работы, основы музыкальной грамоты и т.д.

Постановка — 1) творческий процесс создания спектакля (оперного, драматического, балетного), фильма, циркового и эстрадного представления и др. Осуществляется режиссером-постановщиком совместно с художником, балетмейстером, в музыкальном театре совместно с дирижером, художником; в кино совместно с оператором, художником.

2) То же, что спектакль. [10]

Репетиция (от лат. *repetitio* — повторение) - упражнения, предварительная работа, разучивание при подготовке к постановке пьесы, к исполнению чего-нибудь, к выступлению. [10]

Содержание постановочной работы в поинг-группе должно придерживаться следующих правил:

- Необходимо обязательно соотносить репертуар коллектива с возможностями детей-исполнителей, учитывая как их возраст, так и степень технической подготовки. То есть, во-первых, способность ребенка понять идею произведения, передать и отразить мысли и чувства, выражаемые в номере. Во-вторых, необходимо учитывать его возможность справиться технически с исполнением той или иной партии.
- Любая постановка, как правило, делается для конкретного коллектива, в расчете на определенных исполнителей. Поэтому не всякую постановку можно без изменений перенести на другой состав. Номер претерпевает изменения, когда он является слишком сложным (по содержанию, по форме) для данной группы детей, а также когда он слишком легок для них.
- Репертуар поинг-группы строится на трех основных принципах – идейности, художественности и доступности. Эти принципы взаимно связаны и взаимно

обусловлены. При отсутствии хотя бы одного из них постановка уже не будет полноценной.

- Критерием идейности номера должна служить ценность основной его мысли, значимость ее для современного социального общества, ее воспитательное значение для детей.
- Критерием художественности должно служить, возможно, более точное соответствие между идеей и формой, при непереносимом условии, что идея эта будет ценной, чувства, пробуждаемые этим произведением высоко нравственны, а форма прекрасна и вместе с тем доступна детям. Хорошее качество формы предполагает, что мысли и чувства, выражаемые в произведении, воплощены в правдивых, живых образах; действия, совершаемые действующими лицами, целесообразны; события развиваются в логической последовательности; композиция отличается строгостью и стройностью, т.е. продуманностью, сжатостью, отсутствием всего лишнего, а язык произведения (т.е. входящие в состав номера движения) характерен точностью, свежестью, яркостью, выразительностью, соответствием идейному замыслу.
- Критерием доступности произведения должно служить соответствие между идейно-художественными требованиями и силами детей-исполнителей. Идея должна быть высокой, но в каждом конкретном случае надо считаться и с тем, понятна ли она детям данного возраста, испытывают ли дети те чувства, которые им необходимо выразить в постановке.

Решение всех этих вопросов зависит в каждом отдельном случае от конкретных условий – состава детского коллектива, его уровня в области владения реквизитом и т.д.

Важно также помнить, что замысел постановки доходит до зрителей только через исполнителей. Поэтому показателем художественности исполнения будет служить естественность и выразительность номера. Это достигается, с одной стороны, благодаря правильному пониманию основной идеи постановки, а с другой благодаря уверенному владению нужными техническими средствами.

Во время репетиционно-постановочного процесса происходит полное создание номера, включающее разработку и раскрытие режиссерского замысла. Данный вид занятий предназначен для того, чтобы заранее выстроить весь порядок будущего выступления: выходы артистов, необходимый реквизит, включение музыкальных и звуковых фонограмм, перестановки декораций, изменения света, переодевания актеров. Репетиции проходят под руководством тренера.

Процесс создания номера проходит следующие стадии:

- *Возникновение идеи номера.* Отправной точкой может стать сюжетная задумка, образ, музыкальная композиция. Автором идеи может быть педагог, воспитанник, или она может появиться в результате коллективного обсуждения.

- *Обсуждение сценария номера.* На этом этапе проговариваются характер образа, наиболее подходящий реквизит, костюмы, декорации и т. д. - то есть, оформление хореографической постановки. Сценический костюм в этом плане имеет большое значение, так как он содействует яркому донесению до зрителя танцевального замысла. Костюм воспитывает художественный вкус ребенка, поэтому нужно внимательно отнестись к его соответствию образу, к его краскам, изяществу, легкости и т.д. Определяются исполнители. Подбирается музыка (если её еще нет). Музыка помогает раскрыть содержание и образы номера. Поэтому необходимым требованием является художественность музыки и ее доступность для детей данного возраста. Выбранную музыкальную композицию необходимо прослушать и проанализировать (характер, темп, рисунки музыкальных фраз). Затем производится разбивка музыкальной композиции на основные составляющие (вступление, развитие, кульминация, финал). Обдумывается, что будет происходить в каждой из частей номера, в соответствии с идеей.
- *Наполнение номера.* Производится предварительный отбор выразительных средств (движения, которые войдут в постановку) и форма постановки (примерная наметка рисунка). Однако на практических занятиях с детьми иногда приходится заменять одни движения другими или менять рисунок номера, потому что почти невозможно в предварительной работе установить точную форму номера – она устанавливается окончательно лишь в процессе работы с данным коллективом. Осуществляется проработка партий для артистов, задействованных в номере, их взаимодействия между собой, перемещений по сцене, подбор наиболее гармоничных связок элементов.
- *Рабочие репетиции.* Они проходят, как правило, в репетиционном зале, когда места действия, география сцены и будущие декорации обозначаются подручными вспомогательными средствами или просто подразумевается их наличие. Во время рабочих репетиций артисты осваивают и постепенно заучивают свои партии, с тем, чтобы при переходе к сценическим репетициям получить полную «свободу от текста». Эти репетиции проходят еще без костюмов. В этот период репетируются, как правило, отдельные сцены будущего номера и происходит его черновая сборка.
- *Прогоны.* Это заключительная стадия создания номера. Здесь важным становится уже цельное впечатление от выступления, поэтому все замечания артистам высказываются по окончанию прогона. Пристальное внимание на прогонах уделяется сценической составляющей номера: вживанию в образ, соответствию пластики движений характеру музыки, актерской подаче. Репетиции на данном этапе проходят в костюмах и с предназначенным для номера реквизитом. В процессе прогонов становится ясна картина номера в целом, вносятся последние изменения в партии артистов.

- *Генеральная репетиция.* Она предшествует выступлению и проходит непосредственно на сцене, где будет происходить выступление, в полном гриме, костюмах, с полным сценическим, световым, музыкальным оформлением. Именно на данном этапе происходит подбор освещения сцены, деталей оформления сцены, встраивание номера в сценарий мероприятия и оговаривание всех рабочих моментов с организаторами выступления. На генеральные репетиции часто приглашают зрителей, таким образом, номер проходит первую проверку реакцией публики. [12, с.102]

Продолжительность репетиционного процесса определяется для каждого номера индивидуально, в зависимости от множества факторов: планирования концертной деятельности коллектива, загруженности артистов в параллельных выступлениях и учебной деятельности, от сложности партий в номере и уровня владения реквизитом участников выступления. В среднем репетиционный период каждого нового номера длится 7 или более репетиционных занятий, из которых:

- Минимум 1 занятие отводится на обсуждение сценария номера.
- Минимум 1 занятие занимает наполнение номера.
- От 2-х занятий и более уходит на рабочие репетиции.
- Минимум 2 занятия необходимы для прогонов.
- 1 занятие отводится на генеральную репетицию.
- Еще необходимо выделить время на «разбор полетов» - анализ прошедшего выступления.

Помимо новых, в своих выступлениях поинг-группа активно использует и уже готовые номера. Для вывода такого номера на сцену предконцертная репетиционная деятельность ограничивается оптимальным количеством прогонов номера и генеральной репетицией (на сцене, где будет происходить выступление).

В случаях, когда в готовом номере меняется состав артистов, процесс репетиционно-постановочной деятельности начинается со стадии рабочих репетиций, на которых новый состав артистов разучивает и оттачивает свои партии и взаимодействие в номере.

В отдельных случаях репетиционный процесс может затянуться во много раз (до полугода и более). Не существует прямой зависимости между продолжительностью репетиционного процесса и художественным уровнем выступления – увеличение количества репетиций может пойти как на пользу, так и во вред. С одной стороны, артисты получают дополнительное время на разработку и закрепление партий, взаимоотношений персонажей номера, углубление психологической и физической линии действия. Однако при избыточном затягивании репетиционного процесса артисты могут «перегореть» – потерять живой нерв сценического действия; будущий номер рискует потерять

эмоциональное содержание.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия (наиболее часто применяемой формы):

1. Вступление. – 1-2 минуты.
2. Разминка общая и специальная — 5-7 минут.
7. Предварительная растяжка - не более 1-2 минут.
8. Основная часть.
9. Заминка
10. Подведение итогов тренировки.

Методы обучения:

В процессе обучения по программе используются разнообразные **методы**:

- смена нагрузок и отдыха;
- игровой метод;
- соревновательный;
- практический.

Наиболее часто в процессе обучения нами используются следующие **приемы**:

- рассказ, беседа, объяснение, обсуждение (при помощи наводящих вопросов, точных, кратких и понятных объяснений и формулировок педагог может успешно провести подготовительную работу перед непосредственным разучиванием нового элемента и управлять процессом обучения);
- выполнение упражнения демонстрантом (педагогом или обучающимся) или использование других ориентиров (отражение в зеркале, видеозапись и т.д.)
- наставничество, когда наиболее опытные учащиеся передают свои знания и помогают освоить учебный материал новичкам или отстающим.

Кроме того, на протяжении всего курса обучения ребятам предлагается работа с видеоматериалами выступлений других коллективов, собственных выступлений, открытых занятий, концертов, техблоков, обучающее видео по различным видам реквизита и т.д. Просматривая «рабочий материал», воспитанники видят собственные успехи и ошибки своими глазами. Они могут сравнить личные достижения с уровнем профессиональных исполнителей. Благодаря этому у ребят вырабатывается умение анализировать, делать выводы. Самостоятельная домашняя работа учащихся с видеоматериалом значительно сокращает время на освоение новых элементов, упрощает процесс создания новых номеров, способствует самостоятельности детского творчества и осознанности обучения.

Оценочные материалы

	Результаты	Способы определения результативности
Личностные	<p>Осуществление творческой деятельности на уровне повтора, вариации, импровизации;</p> <p>Наличие потребности в эстетической деятельности;</p> <p>Творческая активность, проявляющаяся в практической деятельности и активной жизненной позиции;</p> <p>Развитие творческих способностей, мышления, воображения;</p> <p>Умение отличать прекрасное от безобразного в жизни и искусстве.</p>	<p>педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов деятельности (зачеты, собеседование, творческие задания и т.д.), оценка результатов освоения программы родителями (законными представителями) обучающихся.</p>

Метапредметные	<p>Регулятивные: Умение ставить цель при выборе вектора развития и планировать действия по её достижению; <i>Умение сравнивать свои действия и их результаты с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него;</i> Умение дополнять и корректировать свои действия в случае расхождения ожидаемого результата и его реального продукта; Умение выделять и осознавать, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения; Способность к саморегуляции (к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию).</p> <p>Познавательные: Умение самостоятельно находить необходимую информацию, в том числе с применением методов информационного поиска и компьютерных средств; Умение структурировать полученные знания; умение выбрать наиболее эффективные способы решения задач, в зависимости от конкретных условий; Самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера; Умение анализировать объект (элемент, связку, номер, музыку, образ) с целью выделения признаков (существенных, несущественных); Синтез — составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание (номера, связки) с восполнением недостающих компонентов; Умение выбрать основание, критерий для сравнения, сериации, классификации объектов; Умение устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>Коммуникативные: Умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми, в процессе работы над номерами, в поиске и сборе информации, осуществлении наставничества.</p>	<p>-педагогическое наблюдение,</p> <p>-педагогический анализ результатов деятельности (зачеты, собеседование, творческие задания, самоанализ работы по ИОМ, внутренний рейтинг «Мэджик эйт» и т.д.),</p> <p>-оценка результатов освоения программы родителями (законными представителями) обучающихся.</p>
-----------------------	--	--

<p style="text-align: center;">Предметные</p>	<p>Знания: Об истории возникновения и развития, а также основных направлениях поинга; Об основных понятиях и принципах работы с реквизитом; О видах реквизита и способах их изготовления; О технике безопасности при работе с реквизитом; Об основных правилах постановки номера.</p> <p>Умения: Самостоятельно изготовить реквизит для занятий; Правильно выполнять элементы работы с реквизитом, их вариации и переходы между ними; Объяснять другим механизм выполнения элемента; Свободно двигаться под музыку при выполнении элементов; Создавать собственные номера с реквизитом.</p>	<p>педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов деятельности (зачеты, собеседование, творческие задания, выступления, участие в концертах, фестивалях, конкурсах и т.д.),</p> <p>оценка результатов освоения программы родителями (законными представителями) обучающихся.</p>
<p style="text-align: center;">Развитие коллектива</p>	<p>В процессе обучения будет создано творческое содружество детей с преемственностью его участников; Будут достигнуты презентабельные результаты деятельности (номера поинг-группы «Мэджик эйт»); Воспитанники также проявят свои умения при подготовке выступлений от класса на общешкольных мероприятиях, а также в других частных случаях.</p>	<p>педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов творческой деятельности (выступления, участие в концертах, фестивалях, конкурсах)</p> <p>оценка результатов освоения программы родителями (законными представителями) обучающихся.</p>

Применяемые методы **отслеживания результативности** освоения программы: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов деятельности (зачеты, собеседование, творческие задания, и т.д.), оценка результатов освоения программы родителями (законными представителями) обучающихся.

Основной **формой подведения итогов** образовательной программы является анализ результатов творческой деятельности (выступления, участие в концертах, фестивалях, конкурсах).

Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

Помещения для проведения занятий:

- Актовый зал со сценой (с учетом СанПиН);
- Кабинет хореографии, оборудованный зеркалами (с учетом СанПиН).

Подсобные помещения:

- Кладовое помещение для хранения декораций, костюмов и реквизита (с учетом СанПиН).

Оборудование (ТС, специальные приспособления):

- Компьютер, ноутбук или другая аппаратура для воспроизведения цифрового видео;
- Соответствующая осветительная (в том числе ультрафиолетовое освещение) и звуковоспроизводящая аппаратура (магнитофон или стационарный музыкальный центр, мобильная аудиосистема);
- Фото/видеокамера для видеосъемки выступлений;
- Флеш-накопитель.

Тренировочный реквизит для уровня «Юниор»:

- тренировочные пои-носки (наполнение – крупа);
- тренировочные пои-носки (наполнение – мяч для большого тенниса);

Тренировочный реквизит для уровней «Стажёр»:

- тренировочные пои-носки (наполнение – крупа);
- тренировочные пои-носки (наполнение – мяч для большого тенниса);
- тренировочные пои-пендулумы;
- тренировочные дабл-стаффы;
- тренировочные веера;
- тренировочные стаффы;
- тренировочные буугенги;
- тренировочный леви-стик;
- шары для контактного жонглирования;
- мячи для жонглирования.

Необходимое оснащение для создания номеров:

- Костюмы и декорации для выступлений;
- Световой реквизит;
- Флуоресцентный или яркий реквизит;
- Флуоресцентные или яркие чехлы на реквизит;
- Флуоресцентные краски, грим.

Информационное обеспечение:

Электронные ресурсы:

<http://spin-video.ru/> - видеоблог для крутящих по разным видам реквизита;

<http://practicashop.ru> - видеошкола;

<http://homeoffans.com/> - интернет-ресурс по обучению технике кручения вееров;

<http://prostopoi.ru/> - коллекция видеоуроков по поингу;

http://vk.com/partner_poi - интернет-страница по партнер-поингу ;

<http://www.poister.ru/> - сайт о поинге;

<http://krutipoi.ru> –сайт школы поинга «Круть» (г.Москва);

<https://vk.com/doublewhat> - обучающий интернет-проект по дабл-стаффам;
https://vk.com/club_poi - обширная коллекция видео с пои;
<https://vk.com/hvataiobe> - обучающие видеоматериалы по дабл-стаффам;
<http://sad-ognya.ru> – коллекция видеоуроков по различным видам реквизита;
<http://www.horeograf.com/> - сайт для хореографов (публикации, статьи, методические материалы);
<http://prostopoi.ru/> - сайт, содержащий одну из самых обширных коллекций видеоуроков, статей о поинге и других материалов.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей категории на базе МАОУ «ЦО им.И.А.Милютин» (Структурное подразделение «Гимназия №8»).

Список литературы

Печатные издания

1. Белобородов Н. В. Социальное творчество учащихся как фактор успешной самореализации личности: Дис. канд. пед. Наук - Москва, 2004, РГБ ОД, 61:04-13/2603 - 156 с.
2. Борщ В. А. Эволюция массовых зрелищ как составная часть развития общества / Виктория Борщ // Культура и информационное общество XXI столетия: Материалы конференции молодых ученых, 25-26 апреля 2006г. - Х.: ХГАК. - С. 186-187.
3. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. - М., Физкультура и спорт, 1989г. – 272 с.
4. Крылов А.А. Психология, (учебник 2-е издание) - Велби, 2005. - 752 с.
5. Лихачев Б.Т. Педагогика: курс лекций. - М.: Прометей, 2005. - 589 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания - М., Физкультура и спорт, 1991г. – 543 с.
7. Педагогика. Под редакцией Ю. К. Бабанского. - М., Просвещение, 1983 г. – 608с.
8. Слостенин, В.А. Педагогика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред.В.А. Слостенина. - 3-е изд. - М.: Академия, 2004. - 576 с.
9. Сулейманова С. Самореализация подростка как ключевая категория дополнительного образования / С. Сулейманова // Философия образования и реформа современной школы: материалы городской науч.-практ. конф.; Комитет по образованию и науке администрации г. Перми; Центр развития образования им. С.О. Ветлугина. - Пермь, 2002. - 204 с.
10. Толковый словарь русского языка: В 4 т. / Под ред. Д. Н. Ушакова./т.III - Репринтное издание: М., 1995г.; М., 2000 г.

11. Эстетическая культура и эстетическое воспитание; Книга для учителя /Сост. Г.С.Лабковская. - М.: Просвещение, 1983. – 304 с.
12. Эфрос А. Репетиция - любовь моя. - М., Искусство, 1975. – 318 с.

Электронные источники

13. Гниренко Ю. Перфоманс как явление современного отечественного искусства /статья - http://www.gif.ru/texts/txt-gnirenko-diplom/city_266/fah_348/#first.
14. Кузляев А. «О поинге» - https://vk.com/topic-29022775_24965585.
15. «Пои: йога для вашей моторики» - www.playpoi.com, Перевод с английского Московского центра поинга «Poister.ru».
16. Поинг: история возникновения - <http://teatrognya.ru/>.
17. Словарь поинга - <http://firehelios.clan.su/>.

Учебно-тематический план (1 год обучения)

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	сентябрь	14	14.10 – 14.50	Учебно-тренировочное	1	Вводное занятие	Кабинет хореографии	
2	сентябрь	16	13.10 – 13.50	Репетиционно-постановочное	1	Вводное занятие	актовый зал	
3	сентябрь	21	14.10 – 14.50	Учебно-тренировочное	1	Бит (понятие). Плоскости вращения пои. Восьмерка 2бт синхронная прямая	Кабинет хореографии	
4	сентябрь	23	13.10 – 13.50	Репетиционно-постановочное	1	Импровизация на сцене с пои. Видеосъемка.	актовый зал	видеосъемка
5	сентябрь	28	14.10 – 14.50	Учебно-тренировочное	1	Восьмерка 2бт синхронная прямая	Кабинет хореографии	
6	сентябрь	30	13.10 – 13.50	Репетиционно-постановочное	1	Пространство сцены.	актовый зал	
7	октябрь	5	14.10 – 14.50	Учебно-тренировочное	1	Синхронизация кручения пои (синхронно,	Кабинет хореографии	

						асинхронно). Восьмерка 2бт прямая асинхронная (правая; левая).		
8	октябрь	7	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	
9	октябрь	12	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Восьмерка 2бт прямая асинхронная (правая; левая).	Кабинет хореографии	
10	октябрь	14	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Визуализация кручения (световой след, рисунок элемента).	актовый зал	
11	октябрь	19	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Восьмерка 2бт прямая асинхронная (правая; левая).	Кабинет хореографии	
12	октябрь	21	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
13	ноябрь	2	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Раскрытия (выход в гиганты). Гиганты однонаправленные.	Кабинет хореографии	
14	ноябрь	3	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	
15	ноябрь	9	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Штопор левый.	Кабинет хореографии	
16	ноябрь	11	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
17	ноябрь	16	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Направления вращения пои. Бабочка прямая. Бабочка обратная.	Кабинет хореографии	

18	ноябрь	18	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	
19	ноябрь	23	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Вариации бабочки (раскрытия, локауты). Бабочка асинхронная (прямая, обратная).	Кабинет хореографии	
20	ноябрь	25	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
21	ноябрь	30	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Остановки как способ смены направления вращения. Связка из бабочек с остановками.	Кабинет хореографии	
22	декабрь	2	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	
23	декабрь	7	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Пойстерская стойка. Развороты с прямого и обратного кручения через переднюю плоскость.	Кабинет хореографии	
24	декабрь	9	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
25	декабрь	14	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Развороты с прямого и обратного кручения через переднюю плоскость. Развороты с однонаправленными гигантами.	Кабинет хореографии	
26	декабрь	16	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	

27	декабрь	21	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Пируэты и повороты. Штопор с поворотами. Штопор с пируэтом.	Кабинет хореографии	
28	декабрь	23	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Характер музыки. Темп музыки.	актовый зал	
29	январь	11	13.10 – 13.50	Учебно- тренировочное	1	Зачет.	Кабинет хореографии	Зачет: выполнение изученных элементов; устный опрос
30	январь	13	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
31	январь	18	13.10 – 13.50	Учебно- тренировочное	1	Способы связывания однаправленных элементов. Разучивание однаправленной связки	Кабинет хореографии	
32	январь	20	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
33	январь	25	13.10 – 13.50	Учебно- тренировочное	1	Солнышко верхнее левое.	Кабинет хореографии	
34	январь	27	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	
35	феврал ь	1	13.10 – 13.50	Учебно- тренировочное	1	Мельница 2бт	Кабинет хореографии	
36	феврал ь	3	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Синхрон (понятие и правила синхронизации).	актовый зал	

37	февраль	15	13.10 – 13.50	Учебно-тренировочное	1	Мельница 2бт	Кабинет хореографии	
38	февраль	17	13.10 – 13.50	Репетиционно-постановочное	1	Работа в синхроне (2 и более человека).	актовый зал	
39	февраль	22	13.10 – 13.50	Учебно-тренировочное	1	Базсо к себе. Базсо от себя	Кабинет хореографии	
40	февраль	24	13.10 – 13.50	Репетиционно-постановочное	1	Работа в синхроне (2 и более человека).	актовый зал	
41	март	1	13.10 – 13.50	Учебно-тренировочное	1	Восьмерка 2бт обратная асинхронная (правая; левая).	Кабинет хореографии	
42	март	3	13.10 – 13.50	Репетиционно-постановочное	1	Ритм музыки. Счет под музыку.	актовый зал	
43	март	9	13.10 – 13.50	Учебно-тренировочное	1	Восьмерка 2бт обратная асинхронная (правая; левая).	Кабинет хореографии	
44	март	10	13.10 – 13.50	Репетиционно-постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
45	март	15	13.10 – 13.50	Учебно-тренировочное	1	Восьмерка 3бт прямая.	Кабинет хореографии	
46	март	17	13.10 – 13.50	Репетиционно-постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	
47	март	29	13.10 – 13.50	Учебно-тренировочное	1	Восьмерка 3бт прямая. Разучивание однонаправленной связки	Кабинет хореографии	
48	март	31	13.10 – 13.50	Репетиционно-постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
49	апрель	5	13.10 – 13.50	Учебно-тренировочное	1	Синхронные однонаправленные риллы нижние	Кабинет хореографии	

						(вправо, влево).		
50	апрель	7	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	
51	апрель	12	13.10 – 13.50	Учебно- тренировочное	1	Синхронные однонаправленные риллы верхние (вправо, влево).	Кабинет хореографии	
52	апрель	14	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
53	апрель	19	13.10 – 13.50	Учебно- тренировочное	1	Способы связывания разнонаправленных элементов. Гигант встречный. Разучивание разнонаправленной связки	Кабинет хореографии	
54	апрель	21	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	
55	апрель	26	13.10 – 13.50	Учебно- тренировочное	1	Бабчковые риллы (прямые и обратные). Маятники.	Кабинет хореографии	
56	апрель	28	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
57	май	3	13.10 – 13.50	Учебно- тренировочное	1	Разучивание разнонаправленной связки.	Кабинет хореографии	
58	май	5	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	

59	май	10	13.10 – 13.50	Учебно- тренировочное	1	Зачет	Кабинет хореографии	Зачет: выполнение изученных элементов; устный опрос
60	май	12	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Зачет (видеосъемка)	актовый зал	Видеосъемк а
61	май	17	13.10 – 13.50	Учебно- тренировочное	1	Зачет	Кабинет хореографии	Зачет: выполнение изученных элементов; устный опрос
62	май	19	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Зачет (видеосъемка)	актовый зал	Видеосъемк а
63	май	24	13.10 – 13.50	Учебно- тренировочное	1	Итоговое занятие	Кабинет хореографии	
64	май	26	13.10 – 13.50	Репетиционно- постановочное	1	Итоговое занятие	актовый зал	

Учебно-тематический план (2 год обучения)

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	сентябрь	2	14.10 – 14.50	Репетиционно-постановочное	1	Вводное занятие	актовый зал	
2	сентябрь	7	14.10 – 14.50	Учебно-тренировочное	1	Вводное занятие	Кабинет хореографии	
3	сентябрь	9	14.10 – 14.50	Репетиционно-постановочное	1	Импровизация на сцене с пои. Видеосъемка.	актовый зал	видеосъемка
4	сентябрь	14	14.10 – 14.50	Учебно-тренировочное	1	Зачет	Кабинет хореографии	Зачет: выполнение изученных элементов; устный опрос
5	сентябрь	16	14.10 – 14.50	Репетиционно-постановочное	1	Импровизация на сцене с пои. Видеосъемка.	актовый зал	видеосъемка
6	сентябрь	21	14.10 – 14.50	Учебно-тренировочное	1	Зачет	Кабинет хореографии	Зачет: выполнение изученных

								элементов; устный опрос
7	сентябрь	23	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	
8	сентябрь	28	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Форвардная и реверсная позиции кручения в пойстерской стойке. Развороты с восьмерками.	Кабинет хореографии	
9	сентябрь	30	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
10	октябрь	5	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Штопор правый.	Кабинет хореографии	
11	октябрь	7	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Работа со зрителем.	актовый зал	
12	октябрь	12	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Мельница с раскрытием. Мельница с локаутами.	Кабинет хореографии	
13	октябрь	14	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	
14	октябрь	19	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Мельница с раскрытием и пируэтом.	Кабинет хореографии	
15	октябрь	21	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
16	ноябрь	2	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Разучивание однаправленной связки	Кабинет хореографии	

17	ноябрь	3	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	
18	ноябрь	9	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Базсо с раскрытием. Развороты с базсо. Бабочковое базсо.	Кабинет хореографии	
19	ноябрь	11	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
20	ноябрь	16	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Базсо с раскрытием. Развороты с базсо. Бабочковое базсо.	Кабинет хореографии	
21	ноябрь	18	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	
22	ноябрь	23	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Бабочка шагающая (прямая, обратная).	Кабинет хореографии	
23	ноябрь	25	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	
24	ноябрь	30	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Бабочка шагающая (прямая, обратная).	Кабинет хореографии	
25	декабрь	2	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
26	декабрь	7	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Время вращения пои (same time, split time). Солнышко верхнее правое.	Кабинет хореографии	
27	декабрь	9	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Тоннель (понятие и виды).	актовый зал	
28	декабрь	14	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Разучивание разнонаправленной связки	Кабинет хореографии	

29	декабрь	16	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Тоннельная работа (2 и более человека).	актовый зал	
30	декабрь	21	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Мельница вправо.	Кабинет хореографии	
31	декабрь	23	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Основные правила построения номера.	актовый зал	
32	январь	11	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Зачет	Кабинет хореографии	Зачет: выполнение изученных элементов; устный опрос
33	январь	13	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
34	январь	18	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Зачет	Кабинет хореографии	Зачет: выполнение изученных элементов; устный опрос
35	январь	20	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	
36	январь	25	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Восьмерка 3бт обратная.	Кабинет хореографии	
37	январь	27	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Визуализация кручения. Тоннельная работа (2 и более человека).	актовый зал	
38	феврал ь	1	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Разучивание смешанной связки	Кабинет хореографии	
39	феврал ь	3	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1		актовый зал	

40	февраль	15	14.10 – 14.50	Учебно-тренировочное	1	Точки встречи фитилей. Развороты со встречным гигантом.	Кабинет хореографии	
41	февраль	17	14.10 – 14.50	Репетиционно-постановочное	1	Виды номеров (соло, дуэт, группа). Обсуждение сценария номера.	актовый зал	
42	февраль	22	14.10 – 14.50	Учебно-тренировочное	1	Развороты с бабочковыми риллами.	Кабинет хореографии	
43	февраль	24	14.10 – 14.50	Репетиционно-постановочное	1	Импровизация с пои (разученные элементы).	актовый зал	
44	март	1	14.10 – 14.50	Учебно-тренировочное	1	Составление разнонаправленной связки	Кабинет хореографии	
45	март	3	14.10 – 14.50	Репетиционно-постановочное	1	Наполнение номеров.	актовый зал	
46	март	9	14.10 – 14.50	Учебно-тренировочное	1	Асинхронные однонаправленные риллы нижние (вправо, влево).	Кабинет хореографии	
47	март	10	14.10 – 14.50	Репетиционно-постановочное	1	Основы сцендвижения (шаги, повороты, пируэты). Передвижение с элементами.	актовый зал	
48	март	15	14.10 – 14.50	Учебно-тренировочное	1	Асинхронные однонаправленные риллы верхние (вправо, влево).	Кабинет хореографии	

49	март	17	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Отработка перемещений по сцене.	актовый зал	
50	март	29	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Развороты с прямого кручения на обратное и наоборот за спиной.	Кабинет хореографии	
51	март	31	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Перестроения.	актовый зал	
52	апрель	5	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Способы связывания элементов разных групп. Способы смены направления (маятник, вращ).	Кабинет хореографии	
53	апрель	7	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Понятие репетиции. Правила репетиций. Рабочие репетиции.	актовый зал	
54	апрель	12	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Развороты и шаги с маятниками.	Кабинет хореографии	
55	апрель	14	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Прогоны номеров.	актовый зал	
56	апрель	19	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Бабочковая мельница.	Кабинет хореографии	
57	апрель	21	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
58	апрель	26	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Шолдер ту хипп рилл (на месте, с разворотом)	Кабинет хореографии	
59	апрель	28	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Правила обращения с костюмами и реквизитом. Прогоны номеров.	актовый зал	
60	май	3	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Составление смешанной связки	Кабинет хореографии	

61	май	5	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1		актовый зал	
62	май	10	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Разучивание смешанной связки	Кабинет хореографии	
63	май	12	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация с пои (творческое задание).	актовый зал	
64	май	17		Учебно- тренировочное	1	Зачет	Кабинет хореографии	Зачет: выполнение изученных элементов; устный опрос
65	май	19	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация на сцене с пои. Видеосъемка.	актовый зал	Видеосъемка
66	май	24	14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Зачет	Кабинет хореографии	Зачет: выполнение изученных элементов; устный опрос
67	май	26	14.10 – 14.50	Репетиционно- постановочное	1	Импровизация на сцене с пои. Видеосъемка.	актовый зал	Видеосъемка
68	май		14.10 – 14.50	Учебно- тренировочное	1	Итоговое занятие	Кабинет хореографии	

Учебно-тематический план (3 год обучения)

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	сентябрь	2	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Вводное занятие	актовый зал	творческое задание из «Стажерского минимума» (Приложение 3)
2	сентябрь	7	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Вводное занятие	Кабинет хореографии	теоретический опрос (Приложение 2) и выполнение элементов «Стажерского минимума» (Приложение 3) .
3	сентябрь	9	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Создание сольного номера (теория).	актовый зал	
4	сентябрь	14	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Шолдер ту хипп рилл 360°. Сплит шолдер ту хипп рилл.	Кабинет хореографии	

5	сентябрь	16	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Составление связок на заданный музыкальный отрывок.	актовый зал	
6	сентябрь	21	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Воротничок. Юбочка.	Кабинет хореографии	
7	сентябрь	23	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Выбор музыкальной композиции для номера.	актовый зал	
8	сентябрь	28	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Бодитрейсинг с прямой и обратной волны.	Кабинет хореографии	
9	сентябрь	30	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Композиционное построение номера.	актовый зал	
10	октябрь	5	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Базсо-переход (инспиновый, антиспиновый).	Кабинет хореографии	
11	октябрь	7	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Обсуждение сценария номеров. Упражнения на снятие мышечных зажимов.	актовый зал	
12	октябрь	12	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Асинхронное крыло. Развороты с крылом.	Кабинет хореографии	
13	октябрь	14	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Использование повторов при создании номера. Наполнение номеров.	актовый зал	
14	октябрь	19	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Теория цветов. Фронтальный инспиновый цветок 4лп	Кабинет хореографии	

15	октябрь	21	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Наполнение номеров.	актовый зал	
16	ноябрь	2	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Фронтальный антиспиновый цветок 4 лп с раскрытием.	Кабинет хореографии	
17	ноябрь	3	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Упражнения на взаимодействие с партнером. Наполнение номеров.	актовый зал	
18	ноябрь	9	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Боковой бабочковый инспиновый цветок 4 лп. Боковой бабочковый антиспиновый цветок 4 лп.	Кабинет хореографии	
19	ноябрь	11	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Наполнение номеров.	актовый зал	
20	ноябрь	16	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Фронтальный бабочковый антиспиновый цветок 4лп.	Кабинет хореографии	
21	ноябрь	18	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Наполнение номеров.	актовый зал	
22	ноябрь	23	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Фронтальная бабочковая трикетра.	Кабинет хореографии	
23	ноябрь	25	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Составление связок на заданный музыкальный отрывок.	актовый зал	
24	ноябрь	30	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Развороты в боковых цветах.	Кабинет хореографии	

25	декабрь	2	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Наполнение номеров.	актовый зал	
26	декабрь	7	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Кроссер (открытый; закрытый; с раскрытием).	Кабинет хореографии	
27	декабрь	9	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Наполнение номеров.	актовый зал	
28	декабрь	14	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Спирал-вrap с восьмерки. Волтрекс. Бесконечный спирал-вrap. Боди-вrap.	Кабинет хореографии	
29	декабрь	16	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Наполнение номеров.	актовый зал	
30	декабрь	21	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: ВТВ-восьмерка 2бт.	Кабинет хореографии	
31	декабрь	23	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Наполнение номеров.	актовый зал	
32	январь	11	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Теория 9 квадратов. Столлы вверх (4, 5 и 6 квадраты). Разноименные столлы	Кабинет хореографии	
33	январь	13	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Наполнение номеров.	актовый зал	
34	январь	18	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Столл-чейзы.	Кабинет хореографии	
35	январь	20	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Наполнение номеров.	актовый зал	
36	январь	25	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Связки с маятниками (маятник-магнит; 1,5бт восьмерки	Кабинет хореографии	

						вперед и назад)		
37	январь	27	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Наполнение номеров.	актовый зал	
38	февраль	1	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Космо.	Кабинет хореографии	
39	февраль	3	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Составление связок на заданный музыкальный отрывок.	актовый зал	
40	февраль	15	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Синхронизация вращения при работе в паре. Партнер-столлы.	Кабинет хореографии	
41	февраль	17	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Рабочая репетиция	актовый зал	
42	февраль	22	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Пои: Развороты с партнер-столлами. Партнер-маятники. Партнер-гиганты (Same time, split time)	Кабинет хореографии	
43	февраль	24	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Рабочая репетиция	актовый зал	
44	март	1	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Веера: Основные понятия и правила при работе с веерами. Штопор (правый; левый; с пируэтом).	Кабинет хореографии	
45	март	3	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Рабочая репетиция	актовый зал	
46	март	9	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Веера: Восьмерка прямая 2бт (правая; левая). . Восьмерка	Кабинет хореографии	

						обратная 2бт (правая; левая).		
47	март	10	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Рабочая репетиция	актовый зал	
48	март	15	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Веера: Мельница (+ гигант; +пируэт). Волна (правая; левая; двунаправленная).	Кабинет хореографии	
49	март	17	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Рабочая репетиция	актовый зал	
50	март	29	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Веера: Фронтальный антиспиновый 4лп цветов.	Кабинет хореографии	
51	март	31	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Рабочая репетиция	актовый зал	
52	апрель	5	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Веера: Восьмерка прямая 3бт.	Кабинет хореографии	
53	апрель	7	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Прогоны номеров.	актовый зал	
54	апрель	12	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Веера: Бодитрейсинг-антиспин. Пендулумы (1,5бт восьмерки).	Кабинет хореографии	
55	апрель	14	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Составление связок на заданный музыкальный отрывок.	актовый зал	
56	апрель	19	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Веера: Крыло. Основные понятия и правила при работе с дабл-стафами.	Кабинет хореографии	
57	апрель	21	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Прогоны номеров.	актовый зал	

58	апрель	26	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Дабл-стаффы: 1бт восьмерки	Кабинет хореографии	
59	апрель	28	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Генеральные репетиции.	актовый зал	
60	май	3	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Дабл-стаффы: Волна. Волна с поворотом, с пируэтом.	Кабинет хореографии	
61	май	5	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Разбор прошедшего выступления.	актовый зал	
62	май	10	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Дабл-стаффы: Восьмерка 2бт (прямая и обратная). Смена направлений кручения. Замок.	Кабинет хореографии	
63	май	12	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Составление связок на заданный музыкальный отрывок.	актовый зал	
64	май	17	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Дабл-стаффы: Восьмерка 3бт (прямая и обратная).	Кабинет хореографии	
65	май	19	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Зачет	актовый зал	творческое задание из «Стажерского максимума» (Приложение 4)
66	май	24	15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	1	Дабл-стаффы: Кроссер 1бт . Кроссер 2бт .	Кабинет хореографии	
67	май	26	15/00 – 15.10	Репетиционно-постановочное	1	Зачет	актовый зал	творческое задание из «Стажерского максимума»

								(Приложение 4)
68	май		15/00 – 15.10	Учебно-тренировочное	2	Зачет	Кабинет хореографии	выполнение элементов с пои, веерами, дабл-стафами из «Стажерского максимума» (Приложение 4).

Карта оценки степени овладения техникой владения пои (Уровень «Юниор», 1 год обучения)

	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: right;">Ф.И.О. ученика</p> <p style="text-align: left;">Название элемента</p> </div>																		
		Однонаправленные элементы																	
1	Восьмерка 2бт (двухбитная) прямая синхронная (правая; левая).																		
2	Восьмерка 2бт прямая асинхронная (правая; левая).																		
3	Восьмерка 2бт обратная асинхронная (правая; левая).																		
4	Штопор левый.																		
5	Штопор с поворотами																		
6	Штопор с пируэтом.																		
7	Базсо к себе.																		

8	Базсо от себя.																		
9	Синхронные однонаправленные риллы нижние (вправо, влево).																		
10	Синхронные однонаправленные риллы верхние (вправо, влево).																		
11	Восьмерка 3бт прямая.																		
12	Мельница 2бт.																		
13	Солнышко верхнее левое.																		
14	Гиганты однонаправленные.																		
15	Развороты с однонаправленными гигантами.																		
16	Развороты с прямого кручения на обратное и наоборот через переднюю плоскость.																		
	Итог																		
	Разнонаправленные элементы																		
17	«Бабочка» прямая																		
18	«Бабочка» обратная																		
19	Вариации бабочки (с раскрытиями, с локаутами).																		
20	Бабочка асинхронная (прямая, обратная).																		
21	Гигант встречный.																		
22	Маятники.																		
23	Бабочковые риллы (прямые и обратные).																		
	Итог																		
	Связывание элементов																		
24	Связывание однонаправленных элементов (1-3 связки)																		

25	Связывание встречных элементов (1-3 связки)																			
26	Результаты устного опроса																			
	Итого																			

Общий итог:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Критерии оценивания:

3 балла - Хорошо знает и выполняет элемент и связку элементов. Обладает хорошей четкостью исполнения. Чувством ритма, координацией движения. Соблюдает плоскости вращения. Развита пластичность.

2 балла - Знает и выполняет элемент и связку элементов поинга. Есть чувство ритма, координация движения, слабая четкость исполнения. Нечеткое соблюдение плоскостей вращения. Пластика присутствует.

1 балл - Не четко выполняет элемент и связку элементов поинга. Слабое чувство ритма, плохая координация. Слабо развита пластика.

0 баллов - Не выполняет элемент.

Степень овладения техникой выполнения (Уровень «Юниор», 2 год обучения)

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="text-align: right; margin-bottom: 5px;">Ф.И.О. ученика</div> <div style="text-align: left; margin-top: 5px;">Название элемента</div> </div>																			
		Однонаправленные элементы																	
1	Штопор правый.																		
2	Базсо с раскрытием.																		
3	Развороты с базсо.																		
4	Восьмерка 3бт обратная.																		
5	Мельница вправо.																		
6	Мельница с раскрытием.																		
7	Мельница с локаутами.																		
8	Мельница с раскрытием и пируэтом.																		
9	Асинхронные однонаправленные риллы нижние (вправо, влево).																		
10	Асинхронные однонаправленные риллы верхние (вправо, влево).																		

11	Солнышко верхнее правое.																	
12	Развороты с прямого кручения на обратное и наоборот за спиной.																	
13	Шолдер ту хипп рилл (на месте, с разворотом).																	
14	Развороты с восьмерками.																	
	Итог																	
Разнонаправленные элементы																		
15	Вариации бабочки (с отводом рук назад по одной и вместе).																	
16	Бабочковое базсо.																	
17	Бабочка шагающая (прямая, обратная).																	
18	Развороты со встречным гигантом.																	
19	Развороты и шаги с маятниками.																	
20	Бабочковая мельница.																	
21	Развороты с бабочковыми риллами.																	
	Итог																	
Связывание элементов																		
22	Связывание однонаправленных элементов (1-3 связки)																	
23	Связывание встречных элементов (1-3 связки)																	
24	Результаты устного опроса																	
	Итог																	

Общий итог:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Приложение 2.1

Опрос учащихся уровня «ЮНИОР» (1 год обучения) на проверку теоретических знаний

1. Как сделать простейшие тренировочные пои?
2. Что такое бит в поинге? Как считать биты?
3. Назови любые известные тебе синхронный и асинхронный элементы.
4. В каких плоскостях выполняются элементы: бабочка, восьмерка, штопор, мельница?
5. Назови известные тебе однонаправленные элементы (1-2) и разнонаправленные элементы (1-2).
6. Каким способом можно поменять направление вращения пои?

Приложение 2.2

Опрос учащихся уровня «ЮНИОР» (2 год обучения) на проверку теоретических знаний

1. Какое время вращения в элементах "Солнышко" и "Мельница"?
2. Чем форвардная позиция кручения отличается от реверсной?
3. Назови точки встречи фитилей в элементах "Обратная бабочка" и "Асинхронная прямая бабочка".
4. Какие части музыкальной композиции ты знаешь?
5. Как называются виды номера, в которых участвуют: 1 человек, 2 человека, 4 человека?
6. Какие способы смены направления кручения ты знаешь?

Стажерский минимум

	Название элемента	Оценка уровня выполнения (А.В.С)
Однонаправленные элементы		
1	Восьмерка 2бт (двухбитная) прямая синхронная (правая; левая).	
2	Восьмерка 2бт прямая асинхронная правая.	
3	Восьмерка 2бт прямая асинхронная левая.	
4	Восьмерка 3бт прямая.	
5	Восьмерка 2бт обратная асинхронная правая.	
6	Восьмерка 2бт обратная асинхронная левая.	
7	Восьмерка 3бт обратная.	
8	Штопор левый.	
9	Штопор правый.	
10	Штопор с поворотами.	
11	Штопор с пируэтом.	
12	Базсо к себе.	
13	Базсо от себя.	
14	Базсо с раскрытием.	
15	Развороты с базсо.	

16	Синхронные однонаправленные риллы нижние (вправо, влево).	
17	Синхронные однонаправленные риллы верхние (вправо, влево).	
18	Асинхронные однонаправленные риллы нижние (вправо, влево).	
19	Асинхронные однонаправленные риллы верхние (вправо, влево).	
20	Солнышко верхнее левое.	
21	Солнышко верхнее правое.	
22	Шолдер ту хипп рилл (на месте, с разворотом).	
23	Гиганты однонаправленные.	
24	Развороты с однонаправленными гигантами.	
25	Развороты с прямого кручения на обратное и наоборот через переднюю плоскость.	
26	Развороты с прямого кручения на обратное и наоборот за спиной.	
27	Мельница 2бт левая.	
28	Мельница 2бт правая.	
29	Мельница с раскрытием.	
30	Мельница с локаутами.	
31	Мельница с раскрытием и пируэтом.	
32	Развороты с восьмерками.	
	Разнонаправленные элементы	

33	«Бабочка» прямая	
34	«Бабочка» обратная	
35	Вариации бабочки (с раскрытиями, с локаутами).	
36	Бабочка асинхронная прямая.	
37	Бабочка асинхронная обратная.	
38	Бабочка с отводом рук назад (по одной и вместе).	
39	Бабочка шагающая прямая.	
40	Бабочка шагающая обратная.	
41	Гигант встречный.	
42	Развороты со встречным гигантом.	
43	Маятники.	
44	Развороты и шаги с маятниками.	
45	Бабочковые риллы (прямые и обратные).	
46	Развороты с бабочковыми риллами.	
47	Бабочковое базсо.	
48	Бабочковая мельница.	
Связывание элементов		
49	Связывание однонаправленных элементов (1-3 связки)	
50	Связывание встречных элементов (1-3 связки)	
51	Составление смешанной связки (1 связка)	
52	Результаты устного опроса	

Общий итог:

Устный опрос:

1. Как сделать простейшие тренировочные пои?
2. Что такое бит в поинге? Как считать биты?
3. Назови любые известные тебе синхронный и асинхронный элементы.
4. В каких плоскостях выполняются элементы: бабочка, восьмерка, штопор, мельница?
5. Назови известные тебе однонаправленные элементы (1-2) и разнонаправленные элементы (1-2).
6. Каким способом можно поменять направление вращения пои?
7. Какое время вращения в элементах "Солнышко" и "Мельница"?
8. Чем форвардная позиция кручения отличается от реверсной?
9. Назови точки встречи фитилей в элементах "Обратная бабочка" и "Асинхронная прямая бабочка".
10. Какие части музыкальной композиции ты знаешь?
11. Как называются виды номера, в которых участвуют: 1 человек, 2 человека, 4 человека?

12. Какие способы смены направления кручения ты знаешь?

Критерии оценки

Уровень А - Хорошо знает и выполняет элемент и связку элементов. Обладает хорошей четкостью исполнения. Чувством ритма, координацией движения. Соблюдает плоскости вращения. Развита пластичность. Ответил на 9-12 устных вопроса.

Уровень В - Знает и выполняет элемент и связку элементов поинга. Есть чувство ритма, координация движения, слабая четкость исполнения. Нечеткое соблюдение плоскостей вращения. Пластика присутствует. Ответил на 5-8 устных вопросов.

Уровень С - Не четко выполняет элемент и связку элементов поинга. Слабое чувство ритма, плохая координация. Слабо развита пластика. Ответил на 1-4 устных вопросов.

Оценка сдачи стажерского минимума производится руководителями коллектива следующим образом:

- уровень В - является точкой отсчета и не влияет на оценку в положительную, либо отрицательную сторону;
- уровень А – положительно влияет на оценку;
- уровень С – отрицательно влияет на оценку.

Если при сдаче стажерского минимума владения реквизитом преобладает уровень А, то учащийся может приступать к сдаче творческого задания. В случаях преобладания уровня С – учащемуся предлагается подготовиться и повторно пересдать стажерский минимум владения реквизитом.

Творческое задание

Самостоятельно подготовить небольшое по длительности (куплет + припев) выступление с тренировочным реквизитом на сцене для зрителей с заданной музыкой.

При оценке данного задания учитывается количество задействованных элементов базового уровня, чистота выполнения элементов и связок, частота повторов, соответствие темпа кручения музыкальному ритму и рисунку, наличие в выступлении уместных перемещений по сцене, наличие актерской подачи.

Критерии оценки:

3 балла - Задействовал в выступлении значительное количество элементов базы. Обладает хорошей четкостью исполнения. Небольшое количество повторов (до 4-х). Темп кручения соответствует ритму и рисунку музыки, элементы меняются с началом музыкальной фразы. Уместно использует перемещения по сцене. Актерская подача присутствует.

2 балла - Задействовал в выступлении среднее количество элементов базы. Не все элементы и связки выполняются четко и чисто. Количество повторов – от 4 до 6. Темп кручения иногда расходится с ритмом и рисунком музыки, смена элементов не всегда совпадает с началом музыкальной фразы. Мало использует перемещения по сцене. Актерская подача слабая.

1 балл - Задействовал в выступлении малое количество элементов базы. Элементы и связки выполняются нечетко, они часто путаются. Количество повторов одного элемента – более 6. Темп кручения не совпадает с ритмом и рисунком музыки. Не использует перемещения по сцене. Актерская подача отсутствует.

Оценка производится жюри, в состав которого, кроме руководителей коллектива, входят 3-5 учащихся основного состава «Профи».

Стажерский максимум

№	Название элемента, связки	Оценка уровня выполнения (А.В.С)
Пои		
1	Бабочковый цветок (боковой спиновый 4 лепестковый)	
2	Маятник-магнит	
3	Шолдер ту хип-рилл 360	
4	Сплит шолдер ту хип-рилл	
5	Бабочковый спиновый четырехлепестковый волплейновый цветок	
6	Базсо-переход	

7	Маятники	
8	Остановки вверх	
9	Космо	
10	Крыло	
11	Кроссер	
12	Фронтальный 4-лп антиспин с раскрытием	
13	Асинхронное крыло	
14	Кроссер с раскрытием 180	
15	Бабочковый антиспин	
16	Антиспиновый волплейн	
17	Воротничок	

18	Трехлепестковые антиспины	
19	Хип-рилл 360 (юбочка)	
Дабл-стафф (база)		
1	1бт восьмерка инспиновая синхронная	
2	1бт восьмерка инспиновая асинхронная	
3	1бт восьмерка инспиновая с поворотом	
4	1бт восьмерка инспиновая с пируэтом	
5	Волна (weave)	
6	Волна с поворотом	
7	Волна с пируэтом	
8	1бт восьмерка бабочковая same time	
9	1бт восьмерка бабочковая split time	

10	1бт восьмерка бабочковая с поворотом	
11	1бт восьмерка бабочковая с пируэтом	
12	2бт восьмерка прямая	
13	2бт восьмерка обратная	
14	Замок (lock)	
15	3бт восьмерка прямая	
16	3бт восьмерка обратная	
17	Кроссер 1бт инспиновый same time	
18	Кроссер 1бт инспиновый split time	
19	Кроссер 1бт бабочковый same time	
20	Кроссер 1бт бабочковый split time	
21	Кроссер 2бт инспиновый same time	
22	Кроссер 2бт инспиновый split time	

Веера (база)		
1	Восьмерка прямая 2бт правая	
2	Восьмерка прямая 2бт левая	
3	Восьмерка обратная 2бт правая	
4	Восьмерка обратная 2бт левая	
5	Восьмерка прямая 3бт	
6	Волна правая	
7	Волна левая	
8	Волна двунаправленная	
9	Мельница	
10	Мельница с гигантом	
11	Мельница с пируэтом	
12	Штопор правый	

13	Штопор левый	
14	Штопор с пируэтом	
15	Фронтальный антиспиновый 4лп цветок	
16	Крыло	
17	Пендулумы (1,5бт восьмерка)	
18	Бодитрейсинг-антиспин	
	Общий итог:	

Критерии оценки

Уровень А - Хорошо знает и выполняет элемент и связку элементов. Обладает хорошей четкостью исполнения. Чувством ритма, координацией движения. Соблюдает плоскости вращения. Развита пластичность.

Уровень В - Знает и выполняет элемент и связку элементов поинга. Есть чувство ритма, координация движения, слабая четкость исполнения. Нечеткое соблюдение плоскостей вращения. Пластика присутствует.

Уровень С - Не четко выполняет элемент и связку элементов поинга. Слабое чувство ритма, плохая координация. Слабо развита пластика.

Оценка сдачи стажерского максимума производится руководителями коллектива следующим образом:

- уровень В - является точкой отсчета и не влияет на оценку в положительную, либо отрицательную сторону;
- уровень А – положительно влияет на оценку;

- уровень С – отрицательно влияет на оценку.

Если при сдаче стажерского максимума владения реквизитом преобладает уровень А, то учащийся может приступать к сдаче творческого задания. В случаях преобладания уровня С – учащемуся предлагается подготовиться и повторно передать стажерский максимум владения реквизитом.

Творческое задание

Самостоятельно подготовить выступление с одним и более реквизитом на сцене для зрителей с музыкой на свой выбор.

При оценке данного задания учитывается количество задействованных элементов, чистота выполнения элементов и связок, частота повторов, соответствие темпа кручения музыкальному ритму и рисунку, наличие в выступлении уместных перемещений по сцене, наличие актерской подачи.

Критерии оценки:

3 балла - Задействовал в выступлении значительное количество элементов базы. Обладает хорошей четкостью исполнения. Небольшое количество повторов (до 4-х). Темп кручения соответствует ритму и рисунку музыки, элементы меняются с началом музыкальной фразы. Уместно использует перемещения по сцене. Актерская подача присутствует.

2 балла - Задействовал в выступлении среднее количество элементов базы. Не все элементы и связки выполняются четко и чисто. Количество повторов – от 4 до 6. Темп кручения иногда расходится с ритмом и рисунком музыки, смена элементов не всегда совпадает с началом музыкальной фразы. Мало использует перемещения по сцене. Актерская подача слабая.

1 балл - Задействовал в выступлении малое количество элементов базы. Элементы и связки выполняются нечетко, они часто путаются. Количество повторов одного элемента – более 6. Темп кручения не совпадает с ритмом и рисунком музыки. Не использует перемещения по сцене. Актерская подача отсутствует.

Оценка производится жюри, в состав которого, кроме руководителей коллектива, входят 3-5 учащихся уровня «Профи».

Приложение 5

Анкета для родителей

Уважаемые родители! В целях независимой оценки качества образовательной деятельности на занятиях по программе «Поинг-группа «Мэджик эйт», просим пройти опрос, отметив позиции, в наибольшей степени отвечающие Вашему мнению. Внимательно прочитайте утверждения и оцените степень Вашего согласия с ними по шкале: **4 – да, 3 – не в полной мере, 2 – не знаю, 1 – нет.**

Укажите, группу какого года обучения посещает ваш ребенок: _____ 1 – 2 год обучения; _____ 3 год обучения; _____ 4 год обучения

Утверждение	Степень удовлетворенности			
	1	2	3	4
<i>Удовлетворены ли вы организацией быта на занятиях по поингу?</i>				
Материально-техническим оснащением				
Обеспечением безопасности нахождения вашего ребенка на занятиях поинг-группы				
<i>Удовлетворены ли вы организацией учебно-воспитательного процесса?</i>				
Уровнем преподавания: педагог даёт Вашему ребенку глубокие прочные знания				
Организацией индивидуального подхода: педагог учитывает индивидуальные особенности Вашего ребенка				
Балансом учебных нагрузок: Ваш ребенок физически не перегружен на проводимых				

занятиях				
Справедливостью оценивания достижений Вашего ребенка				
Администрация и педагог создают условия для проявления и развития способностей учащегося				
<i>Удовлетворены ли вы психологическим климатом?</i>				
Психологическим климатом в группе, где обучается Ваш ребенок				
Степенью комфорта пребывания Вашего ребенка на занятиях по поингу				
Отношением педагога к Вашему ребенку				
Вашими отношениями с педагогом и администрацией				

Большое спасибо за ваши ответы!