Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного

 образования «Детско-юношеский центр им. Б. Г. Лесюка»

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»Руководитель МО/\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол № 115 от«31» августа 2021 г. | «Утверждено»Решениемпедагогического советаПротокол № 1 от«31» августа 2021 г. | «Утверждаю»Директор МАОУ «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка»/\_\_\_\_\_\_\_/ Р.А. ФроловПриказ № 115 от«31» августа 2021 г. |

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа

 «**Студия оригинального жанра «Пламя»**»

(основы светового шоу)

Направленность: художественная

Возрастная категория детей: 7 - 17 лет

Срок реализации: 2 года

 Автор программы: Федулова Е.Н.,

 педагог дополнительного образования

**Елец – 2021 г.**

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарный учебный график

3. Учебный план

4. Содержание программы

5. Оценочные материалы

6. Список литературы

7. Рабочая программа 1 года обучения

8. Рабочая программа 2 года обучения

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*Чтобы озарять светом других, нужно носить солнце в себе.*

*Ромен Роллан «Жан-Кристоф»*

Пламя - (от лат. flame, blaze - огонь, сияние). Название программы несёт в себе смысл не только буквальный (итог занятий – выступление со светящимся реквизитом), но и духовный – воспитать и сформировать в ребёнке светлые ценности и устремления.

В условиях развития современного общества возникает необходимость вырастить поколение людей здоровых физически, нравственно и духовно.

Несколько веков назад коренное племя Новой Зеландии Маори изобрело двуручный реквизит – «пои» для тренировки мелкой моторики и развития ловкости. В переводе «пои» означает «мяч на веревке». Тысячи людей по всему миру создают с помощью этого реквизита огненное, световое, пиротехническое, пиксельное и «флоу арт» шоу.

Поинг в России - довольно молодое движение. Зародившись как движение уличных артистов, поинг претерпел качественную трансформацию и стал наравне с другими искусствами жонглирования использоваться на концертных площадках мира.

В силу красоты и яркости «манипулирование реквизитом» может оказаться притягательным для детей среднего и старшего школьного возраста, поэтому желание стать участниками яркого и зрелищного действа, имеющего цирковые корни как правило, возрастает во время выступлений творческих коллективов. Пои – основной реквизит, но вместе с ним изучаются и используются такие предметы как стафф (шест для манипуляций), веера, хула-хуп, флаги, бугенги.

Улучшение здоровья детей посредством приобретения навыков предметного манипулирования оказывает положительное воздействие на физические и когнитивные функции, способствует улучшению здоровья и стимулирует мозговую активность, что способствует повышению работоспособности и снижению стресса. Равномерное распределение нагрузки позволяет держать мышцы всего тела в тонусе, одновременно тренируя вестибулярный аппарат. При вращении реквизита задействуются навыки пространственного мышления, крупной и мелкой моторики рук, что в дальнейшем благотворно сказывается на решении практических жизненных задач.

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа «Студия оригинального жанра «Пламя»» разработана согласно требованиям Локального акта «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных (общеразвивающих) программ в МАОУ ДО «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка».

**Целью программы** является обучение кручению поев и формированию навыков обращения с другим манипулятивным реквизитом (флаги, веера, стаффы), эстетическое воспитание обучающихся, развитие их познавательного интереса посредством расширения кругозора детей.

 **Актуальность программы.**

Поинг и предметное манипулирование – одно из направлений, гармонично сочетающих умственное и физическое развитие человека. Помимо развития моторики и координации, занятия предметным манипулированием и другими цирковыми жанрами оказывают на обучающихся огромное эстетическое воздействие, расширяют кругозор, помогая им познавать физические и духовные возможности человека. Занимаясь в коллективе, обучающиеся не только получают физическую подготовку, необходимую для данного вида деятельности, но и расширяют свои знания о цирковом искусстве, ближе знакомятся с его жанрами и становятся приверженцами одного из них. Оригинальный жанр – это вид сценического искусства, публичное представление, которое включает в себя театрализованную форму, реквизит, сюжет и интерактив.

Данная программа позволяет всем обучающимся получать гармоничное развитие, воспитывать личностные качества и развивать способность к общению.

 **Отличительные особенности программы:**

* синтез программ художественной и спортивной направленности, нацеленный на многостороннее развитие творческих и физических процессов;
* воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;
* формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;
* формирование у обучающихся умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;
* воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;
* формирование навыков взаимодействия с педагогами и обучающимися в образовательном процессе, уважительного отношения к иному мнению и спортивно-эстетическим взглядам, понимания причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определения наиболее эффективных способов достижения результата.

 **Педагогическая целесообразность**

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Студия оригинального жанра «Пламя»" ориентировано на:

* формирование и развитие физических и творческих способностей обучающихся;
* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом развитии и занятиях творческой и спортивной деятельностью;
* обеспечение духовно-нравственного, эстетического, творческого и трудового воспитания обучающихся;
* выявление, развитие и поддержку талантливых, а также проявивших выдающиеся способности обучающихся;
* профессиональную ориентацию обучающихся;
* создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
* социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
* формирование общей культуры.

 **Новизна** **программы** в эклектике видов циркового искусства, искусства уличных театров и традиционного творчества островных племён Южного полушария, методах воспроизведения и научения.

 Использование методов демонстрации:

* мастер-классы, фильмы, интерактивы, игры;
* социальные сети и ресурсы, такие как Instagram, VK, YouTube как средство информирования и вдохновения;
* музыкальное и визуальное воздействие с целью развития воображения.

В основу программы положены следующие **педагогические принципы:**

1. Системный подход – все относительно самостоятельные компоненты рассматриваются в совокупности;
2. Личностный подход – создание условий для развития творческого потенциала ребёнка, исходя из принятия его творческой индивидуальности;
3. Деятельностный подход – выбор деятельностного процесса, как основы, средства и решающего условия развития личности обучающегося.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

**Обучающие:**

- научить основам приемам и техническим элементам поинга;

- научить самостоятельно использовать полученные навыки;

- познакомить с основами актёрского мастерства.

**Развивающие:**

- развивать пространство и образное мышление;

- развивать чувство ритма;

- укрепить здоровье и развить физическую выносливость.

**Воспитательные:**

- воспитать личностные качества: упорство в достижении цели, коллективизм, толерантность, культуру общения;

- способствовать воспитанию художественно-эстетического вкуса;

- способствовать формированию сценической культуры.

 Особое внимание необходимо уделить вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого текущего годового цикла, при проведении каждого занятия.

**Срок реализации программы «Студия оригинального жанра «Пламя»:** 2 года, 36 учебных недель в год. Время, отведённое на обучение, составляет 324 часа в год, при этом практические занятия составляют большую часть программу.

  **Условия реализации программы.**

Обучаться по данной программе могут все желающие дети 7-17 лет.  Всего в объединении 2 группы детей, которые занимаются 3 раза в неделю по 3 часа.

 **Контингент объединения**. Комплектовать состав объединения 1-го года обучения следует из ребят 7-16 лет (учащиеся I – IX классов), 2-го года обучения из ребят 8-17 лет (II – X классов).

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения 15 человек, второго года обучения 15 человек.

***Методы и приемы***

 1. наглядные методы:

* показ мастер-классов, а так же просмотр обучающих видео уроков с подробным описанием манипуляций с поями, стаффами, веерами, бугенгами, обручами;
* демонстрация способов действия с реквизитом педагогом или приглашённым специалистом, к ним относятся мастер классы, которые проходят на различных фестивалях.

 2. словесные методы:

* рассказ, беседа, дискуссия;
* объяснения, пояснения;
* анализ выполненных работ.

 3. практические методы:

* обучение базовым движениям и элементам;
* самостоятельное выполнение танцевальных композиций;
* индивидуальный подход.

 4. мотивационный метод

* убеждение, поощрение;
* создание ситуации успеха.

 5. игровые методы:

* игровые ситуации.

 **Педагогические технологии, используемые в процессе обучения:**

* технология группового обучения;
* личностно-ориентированные технологии;
* технологии индивидуализации и дифференциации обучения;
* ИКТ - технологии;
* технология развивающего обучения;
* ТРИЗ - технологии;
* игровые технологии;
* здоровьесберегающие технологии.

Язык преподавания – русский.

 **Содержание и методика занятий.** При проведении занятий используются различные формы и методы воспитания: групповые, по подгруппам, командные.

 Учебный план и программа первого года обучения предусматривают изучение азбуке поинга – сообщения начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения показательных выступлений.

 Учебный план программа второго года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, стремление осваивать новый реквизит.

**Ожидаемые результаты.**

***Ожидаемые результаты:*** в конце 1-го года обучения

Обучающиеся должны знать:

* Основные элементы поинга;
* Как и из чего изготовить пои и флаги;
* Основную терминологию;
* Как правильно самостоятельно подобрать пои и музыку для выступления.

Обучающиеся должны уметь:

* Выполнять основные перестроения;
* Самостоятельно выполнять выученные комбинации;
* Самостоятельно исполнять не менее 2 концертных номеров.

В результате освоения программы у обучающегося будут сформированы:

* чувство уважения к коллективу;
* трудолюбие, умение довести начатое дело до конца;
* умение общаться в коллективе;
* чувство ритма;
* умение координироваться в пространстве;
* чувство ответственности;
* музыкально-исполнительские способности;
* интерес к новому оборудованию;
* знания о простейших перестановках;
* знания о базовых элементах.

***Ожидаемые результаты:*** в конце 2-го года обучения

Обучающиеся должны знать:

* Основные элементы кручения на веерах и шестах;
* Как и из чего изготовить веера и шесты;
* Основную терминологию;
* Как правильно самостоятельно подобрать веера и шесты и музыку для выступления.

Обучающиеся должны уметь:

* Выполнять основные перестроения;
* Самостоятельно выполнять выученные комбинации;
* Самостоятельно исполнять не менее 2 концертных номеров.

В результате освоения программы у обучающегося будут сформированы:

* чувство уважения к коллективу;
* трудолюбие, умение довести начатое дело до конца;
* умение общаться в коллективе;
* чувство ритма;
* умение координироваться в пространстве;
* чувство ответственности;
* музыкально-исполнительские способности;
* интерес к новому оборудованию;
* знания о сложных перестановках;
* знания о базовых и продвинутых элементах.
1. **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**
* Продолжительность учебного года учебного года – 36 учебных недель (9 месяцев)
* Начало учебного года – 1 сентября текущего года
* Окончание учебного года – 31 мая текущего года
* Комплектование группы – с 1 сентября – 15 сентября текущего учебного года
* Продолжительность академического часа занятий – 45 минут
* Продолжительность перерывов между занятиями (для проветривания помещений и отдыха обучающихся) – 10 минут
* Режим работы объединения в течение учебного года:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название объединения | Длительность занятия | Количество занятий в неделю | Кол-во занятий в год | Количество часов в неделю | Количество учебных часов в год  |
| «Студия оригинального жанра «Пламя»» | 3 акад. часа по 45 минут | 3 раза | 108 | 9 | 324 |

- участие в конкурсах, фестивалях, мастер-классах светодиодного шоу вне сетки часов

* Режим работы объединения в период осенних, зимних и весенних каникул – согласно утверждённому расписанию на учебный год
* Сроки диагностики уровня освоения программного материала – декабрь-январь, апрель-май
* Каникулы – согласно срокам каникул, установленным в учреждениях.
1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

(1-й год обучения)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** |
| **Теория**  | **Практика** | **Всего**  |
| 1. | ***Краткий обзор развития поинга*** | ***6*** | ***-*** | ***6*** |
| 1.1. | История возникновения и развития поинга. | 2 | - | 2 |
| 1.2. | Классификация элементов в поинге. | 2 | - | 2 |
| 1.3. | Виды оборудования. | 2 | - | 2 |
| 2. | ***Основы подготовки в поинге*** | ***24*** | ***135*** | ***159*** |
| 2.1. | Терминология поинга.  | 2 | - | 2 |
| 2.2. | Понятие о плоскостях в поинге. | 2 | - | 2 |
| 2.3. | Изготовление тренировочных поев и флагов. | 2 | 2 | 4 |
| 2.4. | Воспитательная роль поинга. | 3 | 3 | 6 |
| 2.5. | Разновидности элементов в поинге. | 2 | 10 | 12 |
| 2.6. | Разучивание элементов. | 3 | 42 | 45 |
| 2.7. | Отработка изученных элементов. | - | 46 | 46 |
| 2.8. | Синхронное кручение элементов.  | 3 | 12 | 15 |
| 2.9. | Проносы, повороты, перемещения, раскрытия в поинге. | 3 | 9 | 12 |
| 2.10. | Изучение связок. | 2 | 7 | 9 |
| 2.11. | Партнер поинг. Работа в парах. | 2 | 4 | 6 |
| **3.** | ***Основы гигиены и предупреждение травматизма.*** | ***3*** | ***3*** | ***6*** |
| 3.1. | Правильная осанка во время занятий. | 1 | 1 | 2 |
| 3.2. | Устранение мышечных зажимов. | 1 | 1 | 2 |
| 3.3. | Самомассаж плечевого пояса, запястий, пальцев рук | 1 | 1 | 2 |
| ***4*** | ***Общая и специальная физическая подготовка*** | ***10*** | ***65*** | ***75*** |
| 4.1. | Значение и роль ОФП в поинге. | 3 | 21 | 24 |
| 4.2. | Упражнения для развития лучезапястных суставов. | 3 | 12 | 15 |
| 4.3. | СФП для мышц плечевого пояса. | 4 | 32 | 36 |
| ***5*** | ***Репетиционно-постановочная подготовка*** | ***12*** | ***64*** | ***76*** |
| 5.1. | Культура поведения на сцене. | 2 | 2 | 4 |
| 5.2. | Постановка номера. | 5 | 9 | 14 |
| 5.3. | Отработка синхрона. | - | 33 | 33 |
| 5.4. | Сценическая этика. | 1 | 3 | 4 |
| 5.5. | Выступление. Просмотр видео файлов выступлений. Работа над ошибками. | 2 | 2 | 4 |
| 5.6. | Групповые и сольные выступления. | 2 | 7 | 9 |
| 5.7. | Подготовка к фестивалям, конкурсам светодиодного шоу | - | 8 | 8 |
| ***6*** | ***Промежуточная аттестация в форме тестов*** | ***1*** | ***-*** | ***1*** |
| ***7*** | ***Итоговая аттестация в форме тестов*** | ***1*** | ***-*** | ***1*** |
|  | **ИТОГО за период обучения:** | **57** | **267** | **324** |

**3.1. Учебный план**

(2 год обучения)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов |
| Теория | Практика | Всего |
| 1. | ***Вводное занятие.*** | ***3*** | ***-*** | ***3*** |
| 2. | ***Пластика и координация*** | ***12*** | ***54*** | ***66*** |
| 2.1. | Постановка рук и ног | 4 | 18 | 22 |
| 2.2. | Разминка для ловкости пальцев рук | 4 | 18 | 22 |
| 2.3. | Пластика и гибкость, баланс. | 4 | 18 | 22 |
| 3. | ***Базовый реквизит. Пои.***  | ***12*** | ***54*** | ***66*** |
| 3.1. | Знакомство с реквизитом | 4 | 18 | 22 |
| 3.2. | Базовые элементы | 4 | 18 | 22 |
| 3.3. | Связки, переходы | 4 | 18 | 22 |
| 4. | ***Базовый реквизит. Стафф. Флаги.Бугенги*** | ***12*** | ***54*** | ***66*** |
| 4.1. | Знакомство с реквизитом | 4 | 18 | 22 |
| 4.2. | Базовые элементы | 4 | 18 | 22 |
| 4.3. | Связки, переходы | 4 | 18 | 22 |
| 5. | ***Базовый реквизит. Веера. Хулахуп*** | ***12*** | ***54*** | ***66*** |
| 5.1. | Знакомство с реквизитом | 4 | 18 | 22 |
| 5.2. | Базовые элементы | 4 | 18 | 22 |
| 5.3. | Связки, переходы | 4 | 18 | 22 |
| 6. | ***Обобщающий блок***  | ***4*** | ***41*** | ***45*** |
| 6.1 | Смена реквизита | 1 | 19 | 20 |
| 6.2. | Связки с разным реквизитом | 3 | 22 | 25 |
| 7. | ***Подготовка к фестивалям, конкурсам мастер-классам светодиодного шоу*** | ***4*** | ***6*** | ***10*** |
| 8. | ***Промежуточная аттестация в виде тестов*** | **-** | ***1*** | ***1*** |
| 9. | ***Итоговая аттестация в форме тестов*** | ***-*** | ***1*** | ***1*** |
|  | ***Итого:*** | **59** | **265** | **324** |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

(1 год обучения)

1. **Краткий обзор развития поинга. Знакомство с группой. Правила безопасности труда и личной гигиены на занятиях. Состояние зала. Рабочий реквизит.**
	1. История возникновения и развития поинга.

 Знакомство с группой. Правила безопасности труда и личной гигиены на занятиях. Состояние зала. Рабочий реквизит.

* 1. Классификация элементов в поинге.

 Краткий обзор элементов и групп элементов.

* 1. Виды оборудования.

 Знакомство с базовым реквизитом: пои, стафф, веера.

1. **Основы подготовки в поинге.**

 Освоение базового и продвинутого уровня.

* 1. Терминология поинга.

 Основные понятия базового уровня:

- группа элементов «бабочка»;

- группа элементов «восьмёрки»;

- группа элементов «мельница»;

- группа элементов «маятники»;

- группа элементов «раскрытия».

2.2. Понятие о плоскостях в поинге.

 Раскрытие понятия формулировки «плоскость».

Виды плоскостей:

- вертикальная (перед собой);

- вертикальная (сзади);

- вертикальная (сбоку (справа));

- вертикальная (сбоку (слева));

- горизонтальная (перед собой/ над головой)

- горизонтальная (сбоку от тела: справа/ слева)

 Практические занятия с поями, работа около горизонтальной поверхности на определённом расстоянии.

* 1. Изготовление тренировочных поев и флагов.

 Мастер - класс по изготовлению поев и флагов, с подробным описанием, виды тренировочных поев: пои-носки, пои-флаги, пои-мячи.

* 1. Воспитательная роль поинга.

 Преодоление трудностей во время обучения, когда не получается правильно вращать элемент. Раскрытие теории завтрашнего дня, проба других способов обучению элемента, который не получается. Воспитание силы воли для дальнейшего обучения, путём стимула к поставленной цели.

* 1. Разновидности элементов в поинге.

- вращение пои вперёд/ назад;

- диагональ вперёд/ назад;

- бабочка вперёд /назад;

- бабочковые вариации;

- двухбитная восьмёрка вперёд/ назад;

- трёхбитка вперёд/ назад;

- мельница вправо/ влево;

- мельница с раскрытием;

- маятник - магнит перед собой

- маятник перед собой и за головой;

- маятник сбоку;

- раскрытия из двухбиток;

- раскрытия с поворотами.

* 1. Разучивание элементов.

 Поэтапное объяснения каждого элемента каждой рукой по отдельности без реквизита, затем совмещение рук, пробное вращение с реквизитом, автоматизация элемента, реверсивное движение.

* 1. Отработка изученных элементов.

 Совмещение разученных элементов в определённую последовательность, отработка связок, и идеи создания новых комбинаций.

* 1. Синхронное кручение элементов.

 Подбор подходящих элементов и постановка их последовательности под ритмичную музыку под счёт на 4, 8, 12 повторов.

* 1. Проносы, повороты, перемещения, раскрытия в поинге.

 Отработка проносов, поворотов, перемещений, раскрытий, подбросов как инструмент расстановки акцентов в номере, например на припеве, или сбор в колонну на медленные доли в музыке.

* 1. Изучение связок.

 Изучение от простых элементов к сложным, с использованием связующих элементов через повороты и раскрытия, и одинаковые группы элементов.

* 1. Партнер поинг. Работа в парах.

 Использование элементарных партнёрок состоящих из остановок и восьмёрок.

1. **Основы гигиены и предупреждение травматизма.**

 Соблюдение дистанции во время учебно-тренировочного процесса, и во время выступления. Соблюдение техники подбросов над собой и друг другу. Содержание реквизита в чистоте, проверка реквизита перед использованием, и устранение неполадок при необходимости.

* 1. Правильная осанка во время занятий.

 Контроль осанки, и её коррекция с помощью специальных упражнений.

* 1. Устранение мышечных зажимов

 Упражнения, направленные на расслабление мышц плечевого пояса.

* 1. Самомассаж плечевого пояса, запястий, пальцев рук.

 Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса: разминание, растирание, поглаживание.

**4. Общая и специальная физическая подготовка.**

 Комплекс упражнений для мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, стретчинг для мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног.

* 1. Значение и роль ОФП в поинге.

Комплекс стандартных упражнений для мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, по 5-6 упражнений с дозировкой от 6-10 повторов.

* 1. Упражнения для развития лучезапястных суставов.

 Замок вперёд/ назад, волна вправо/ влево, замок внутрь/ наружу.

4.3. СФП для мышц плечевого пояса.

**5. Репетиционно-постановочная подготовка.**

 Выбор музыкального сопровождения, темы мероприятия, изготовление костюмов и сопутствующей атрибутики.

5.1. Культура поведения на сцене.

 Основы поведения на сцене. Смена реквизита во время выступления. Мимика во время выступления.

5.2. Постановка номера.

 Постановка номера из ранее изученных элементов с одним и более реквизитом, с обязательной расстановкой акцентов.

5.3. Отработка синхрона.

 Ритмичный рисунок под счёт и ориентирование по музыкальной коде.

5.4. Сценическая этика.

 Правила поведения во время выступления, во время ожидания своей очерёдности за кулисами, соблюдение техники безопасности во время выступления, и вне его.

5.5. Выступление. Просмотр видео файлов выступлений. Работа над ошибками.

 Обязательная репетиция перед выступлением, снятие психологических зажимов и моральный настрой обучающихся. Совместный просмотр отснятого выступления, разбор ошибок или их отсутствие, для коррекции и улучшения результатов, связанных с дальнейшими постановками.

5.6. Групповые и сольные выступления.

 Подготовка сольных технически сложных номеров, дуэтов, трио, и групповых выступлений. Выявление слаженной и командной работы с поощрением грамотами и призами.

5.7. Подготовка к участию в фестивалях, конкурсах, мастер-классах светодиодного шоу.

 Подготовка к участию в городских, межрегиональных, всероссийских и международных фестивалях циркового и оригинального жанра.

**6. Промежуточное тестирование.**

 Промежуточное тестированиеоценивает результаты деятельности обучающихся в конце первого полугодия. *Практическое задание****:*** тесты на тему «Поинг».

**7. Итоговое тестирование.**

Основная цель итогового тестирования — обеспечение объективной оценки результатов обучения, которая ориентирована на характеристику освоения содержания программы.  *Практическое задание*: тесты на тему «Поинг».

* 1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

(2-й год обучения)

 **1. Вводное занятие.**

 Знакомство с группой. Правила безопасности труда и личной гигиены на занятиях. Состояние зала. Рабочий реквизит.

 **2. Пластика и координация.**

* 1. **Постановка рук и ног**
	2. **Разминка для ловкости пальцев рук**
	3. **Пластика и гибкость, баланс**

**Теория.** Расстановка рук, распределение веса тела, балансировка, контроль равновесия, важность пластики и координации для занятий и жизни.

**Практика.** Упражнения для рук; упражнения для корпуса; упражнения для ног; пластические связки, пальчиковая гимнастика (фингер фитнесс), упражнения для баланса, упражнения на координацию, занятия на раскрепощение.

 **3. Базовый реквизит. Пои.**

**3.1 Знакомство с реквизитом**

**3.2 Базовые элементы**

**3.3 Связки, переходы**

**Теория:** Расстановка рук, распределение веса тела, балансировка, контроль равновесия с реквизитом в руках. Варианты соединений, комбинированные соединения, высота выполнения, сохранение темпа, выполнение слитно.

**Практика:** Базовые элементы. Бабочка, обратная бабочка, двухбитная восьмерка, мельница, фонтан, вертолёт, волна. Упражнения на раскординацию рук и пальцев, упражнения с мячами.Изучение первой связки (бабочка, раскрытие, восьмёрка). Изучение второй связки (восьмёрка, мельница, фонтан). Изучение третьей связки (волна, вертолёт, бабочка)

 **4. Базовый реквизит. Стафф. Флаги. Бугенги**.

**4.1 Знакомство с реквизитом**

**4.2 Базовые элементы**

**4.3 Связки, переходы**

**Теория.** Расстановка рук, распределение веса тела, балансировка, контроль равновесия. Варианты соединений, комбинированные соединения, высота выполнения, сохранение темпа, выполнение слитно. Изоляция на бугенгах.

**Практика.** Базовые элементы. Солнышко, ротор, упражнения на раскодинацию рук и пальцев. Восьмерка прямая и обратная, мельница. Изучение первой связки (ротор, солнышко). Изучение второй связки (восьмерка, мельница, ротор). Изучение восьмёрок на флагах. Изоляции на бугенгах.

 **5. Базовый реквизит. Веера. Хулахуп**.

**5.1 Знакомство с реквизитом**

**5.2 Базовые элементы**

**5.3 Связки, перехoды**

**Теория.** Расстановка рук, распределение веса тела, балансировка, контроль равновесия. Варианты соединений, комбинированные соединения, высота выполнения, сохранение темпа, выполнение слитно.

**Практика.** Базовые элементы. Восьмерка, обратная восьмерка, волна, солнышко, вращения, изоляции. Упражнения на раскоординацию рук и пальцев. Изучение первой связки (восьмерка, прокруты, раскрытие). Изучение второй связки (изоляция, раскрытие, мельница). Изоляция, восьмёрка на хулахупе.

**Задания для выполнения:**

**Пои**

1. Трёхбитный фонтан

2. Кроссер

3. Кроссер

4. Космо

5. Юбочка

6. Лок ауты

7. Базсо

8. Асинхронная волна

9. Изоляция

10. Гигант

11. Цветок перед собой

12. Цветок сборы

13.Трикетра перед собой и сбоку

14. Переходы

**Стафф**

1. Двухбитная восьмёрка вперёд и назад

2. Фонтан

3. Накид

4. Конвеер

5. Весло

6. Квадрат перед собой по антиспину

7. Подбросы

**Флаги**

1. Восьмёрки

2. Раскрытия

3. Гиганты

4. Мельница

**Бугенги**

1. Пассивная изоляция и активная изоляция

2. Три «д» бабочка

**Веера**

1. Юбочка

2. Часика

3. Замочек

4. Ангел

5. Геометрия

6. Квадрат

7. Гигант

8. Космо

9. Кроссер

10. Цветок перед собой

11. Спиновый двухбитный цветок

12. Антиспиновый трёхбитный цветок сбоку

13. Двухбитный фонтан перед собой и сзади

14. Апельсиновый цветок сбоку

15. Лучник с поворотом

**Хулахуп**

1. Восьмёрки

2. Бантик

3. Мельница

4. Изоляция

5. Юбочка

6. Часики

**Связка импровизация со сменой реквизита**

**6.Обобщающий блок.**

6.1 Смена реквизита

6.2 Связки с разным реквизитом

Теория принцип построения связок в номере

Практика: комбинация связок и переходов, сочетание с музыкой, постановка и

отработка номера итогового выступления.

**7. Подготовка к участию в фестивалях, конкурсах, мастер-классах светодиодного шоу.**

 Подготовка к участию в городских, межрегиональных, всероссийских и международных фестивалях циркового и оригинального жанра.

**8. Промежуточное тестирование.**

 Промежуточное тестированиеоценивает результаты деятельности обучающихся в конце первого полугодия. *Практическое задание****:*** тесты на тему «Поинг».

**9. Итоговое тестирование.**

Основная цель итогового тестирования — обеспечение объективной оценки результатов обучения, которая ориентирована на характеристику освоения содержания программы.  *Практическое задание*: тесты на тему «Поинг».

1. **Оценочные материалы**

Данные материалы составлены для контроля результативности освоения программы обучающихся, проверки уровня усвоения планируемых результатов обучения в рамках данной темы (раздела или курса).

**Вариант тестирования**

1. **Что на языке Маори обозначает «пои»?**

А) огонь Б) мяч В) шоу В) факел

**2**. **В каком веке искусство кручения пои пришло в Россию?**

А) в начале XX Б) в начале XXI

В) в конце XX В) в середине XXI

**3. Что из перечисленного относится к реквизиту?** (выбери несколько вариантов ответа)

А) Стафф

Б) Верёвки

В) Веера

Г) Пои

Д) Обруч

1. **Из чего можно сделать пои в домашних условиях. Возможны несколько вариантов ответов.**

А) Из мягких игрушек

В) Из бумаги

Б) Из носков

Г) Связать из пряжи крючком или спицами

1. **Назови элементы, выполняемые во фронтальной плоскости**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Назови элементы выполняемые справа и слева от корпуса**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Какие из следующих элементов мы крутим на поях** (выбери несколько вариантов ответа)

А) Речка, Фонтан, Дельфин

Б) Восьмерка, Бабочка, Волна, Девятка

В) Стрекоза Вертолёт Самолёт

1. **Расположи уровни освоения мастерством кручения пои в порядке возрастания профессионализма**

 *А) Продвинутый Б) Базовый В) Мастерский*

1. **На какой счет мы обычно танцуем и выполняем элементы?**
	* 8
	* 7
	* 9
	* 12
	* 5
2. **Какой бывает реквизит (из чего сделан, для каких целей используется)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Во время выступления нужно:**

А) Постоянно оборачиваться друг на друга, чтобы убедиться, в верном выполнении элементов.

Б) Слушать ритм, и выполнять переход между элементами под счёт.

В) Незаметно боковым зрением следить за ведущим товарищем в номере, чтобы контролировать правильность выполнения движений.

1. **Существуют определенные правила поведения на сцене, которые помогают сохранять порядок и структурировать творческий процесс. Выберите неверное утверждение.**

**Выберите *неверные* утверждения.**

А) Не нужно подходить близко к краю сцены, там тебя будет не видно, так же можно потерять равновесие и упасть с нее.

Б) Если ошибся во время выступления, нужно остановиться и начать все сначала.

В) На сцене всегда стой лицом к зрителю, можно спиной, если только это задумано в сценарном плане, в других случаях это считается неприличным.

Г) За кулисами нужно вести себя тихо, чтобы посторонние звуки не мешали артистам, которые уже выступают, и зрителям.

Д) Не нужно знать и внимательно следите за последовательностью номеров. За один номер до вашего выхода вас обязательно позовут за кулисы. В случае если вы не успели пройти за кулисы и ваш номер начался, можно будет подняться на сцену из зала!

**13. Если на занятии ты почувствовал (а) себя плохо, необходимо:**

А) срочно уйти домой, чтоб никто тебя не заметил

Б) предупредить друга и уйти домой

В) позвонить маме и пойти домой

Г) сообщить о плохом самочувствии педагогу и связаться с родителями, только после этого уйти домой.

**14. Во время выступления ты уронил реквизит, пои**

А) Нужно срочно уйти со сцены

Б) Как можно незаметнее поднять реквизит и продолжить выступление

**15. Крутить пои нужно на безопасном расстоянии от зеркала и своего товарища, почему?**

 А)Когда крутишь пои перед зеркалом или рядом с товарищем отвлекаешься и получаются некрасивые движения

Б) Можно травмировать другого человека

В) Можно разбить зеркало и пораниться осколками

**Задания для выполнения:**

 **Пои**

 Бабочка

 Обратная бабочка

 Фонтан

 Волна

 Двухбитная восьмерка

 Трёхбитная восьмерка

 Трёхбитный вертолёт

 Четырёхбитный вертолёт

 Раскрытие

Мельница

Антиспин

Крыло

Спин

Стеллы

 **Стафф**

Восьмёрка

Спин

Изоляция

Ротор

Солнышко

 **Веера**

Крыло

Восьмёрка

Расчёска

Изоляция

Мельница

Раскрытие

Солнышко

Махи

**Связка**

**Импровизация**

**Карта оценки освоения образовательной программы обучающимися**

**МАОУ ДО «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка» по итогам промежуточной аттестации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебного года**

Название детского объединения *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Название образовательной программы и год обучения*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Фамилия, имя, отчество педагога *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Фамилия, имя обучающегося *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***Результаты промежуточной аттестации***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **№** **п/п** | **Показатели освоения обучающимся образовательной программы** | **Оценка уровня освоения** **образовательной программы** |
| Низкий уровень*(до 50 %)* | Средний уровень*(от 51 до 70%)* | Высокий уровень*(от 71 до 100%)* |
| 1 | Теоретическая подготовка *(тестирование)* |  |  |  |
| 2 | Практическая деятельность *(участие в соревнованиях, конкурсах, сдача контрольных нормативов по ОФП, итоговое занятие и т.п.)* |  |  |  |
| 3 | Достижения за текущий учебный период *(результативность)* |  |  |  |

Подпись педагога доп. образования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

По результатам промежуточной аттестации обучающийся (не)переведён на следующий год обучения.

**Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся**

**МАОУ ДО «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебного года**

Название детского объединения *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Фамилия, имя, отчество педагога *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Дата проведения аттестации *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Форма оценки результатов *трёхуровневая система*

Члены аттестационной комиссии *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***Результаты итоговой аттестации***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№** **п/п** | **Фамилия, имя** **обучающегося** | **Год обучения** | **Форма проведения** **аттестации** | **Итоговая** **оценка** |
| 1 |  |  | Тестирование, сдача изученных элементов и связок. |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |

По результатам итоговой аттестации все обучающиеся объединения «Студия оригинального жанра «Пламя»» переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога доп. образования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подписи членов аттестационной комиссии:

председатель аттестационной комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

зам. председателя аттестационной комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

член аттестационной комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* Итоговая оценка выставляется педагогом по трёхуровневой системе: низкий уровень обученности, средний уровень и высокий уровень.

--- низкий уровень обученности – до 50 %;

--- средний уровень обученности – 51-70 %;

--- высокий уровень обученности – 71-100 %.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

**Для педагога:**

1. Бардиан Ф. Цирк на пяти континентах. «Искусство» М. 1987 г.
2. Березнёва Д.С.Энциклопедия фокусов. «Парадокс» г. Минск.1999 г.
3. Богословский Н.С. забавно, грусно и смешно. «Эксмо» М. 2002 г.
4. Гелб М. Дж., Бюзен Т. Научитесь учиться или жонглировать ООО «Попури»- 2000 г.
5. Гурович А.Б. На арене и вокруг нее. «Искусство» М. 1990 г.
6. Иванов И.П. Педагогика коллективной творческой деятельности. Псков. 1998 г.
7. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в УДО «Акробатика» «Владос» М. 2003 г.
8. Маркова Е. Современная зарубежная литература. «Искусство» М. 1985 г.
9. Никулин Ю.В. Почти серьезно. «Терра» М. 1994 г.
10. Никулин Ю.В. Мир цирка. «Кладезь» М. 1995 г.
11. Орлов В.А. Искусство смелых, сильных, ловких. «Народный свет» г. Минск. 1988 г.
12. Психолого – педагогическая грамотность современного учителя. СПб.1997 г.
13. Ростовцев Н.Н. искусство. «Просвещение» М. 1988 г.
14. Токарев С.А. Над чем смеётся клоун. «Искусство» М.1998 г.
15. Трухачев Т.В. Педагогика общей заботы. СПб. 1996 г.
16. Успенский В. Очарованные цирком. «Скандинавил» СПб. 1999 г.
17. Шнер А.Я. Цирк. «Сов. энциклопедия» М. 1979 г.
18. Тюленев П.В..  Как воспитывать ребенка одаренным в эру Человека Развитого? -2010 г.

**Литература для обучающихся:**

1. Бардиан Ф. Цирк на пяти континентах. «Искусство» М. 1987 г.
2. Никулин Ю.В. Почти серьезно. «Терра» М. 1994 г.
3. Никулин Ю.В. Мир цирка. «Кладезь» М. 1995 г.
4. Токарев С.А. Над чем смеётся клоун. «Искусство» М.1998 г.
5. <https://samopoznanie.ru/articles/potok_tvorchestva/>
6. <https://zen.yandex.ru/media/id/5a7a738ae86a9e7bf1203cf6/poi-novozelandskii-tanec-sveta-5e0f9d263639e600b0d10188>
7. <http://prostopoi.ru>

**Литература для родителей:**

1. Бардиан Ф. Цирк на пяти континентах. «Искусство» М. 1987г
2. Никулин Ю.В. Почти серьезно. «Терра» М. 1994г.
3. Никулин Ю.В. Мир цирка. «Кладезь» М. 1995г.
4. Луков В.А.. Уличный театр. ISSN 1998-9873
5. <https://www.krugosvet.ru/enc/kultura_i_obrazovanie/teatr_i_kino/ULICHNI_TEATR.html>

Рабочая программа

«**Студия оригинального жанра «Пламя**»

 **Возраст обучающихся:** 7-16 лет.

 **Год обучения:** 1 год.

  **Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**Пояснительная записка.**

 Пламя - (от лат. flame, blaze - огонь, сияние). Название программы несёт в себе смысл не только буквальный (итог занятий – выступление со светящимся реквизитом), но и духовный – воспитать и сформировать в ребёнке светлые ценности и устремления.

В условиях развития современного общества возникает необходимость вырастить поколение людей здоровых физически, нравственно и духовно.

Несколько веков назад коренное племя Новой Зеландии Маори изобрело двуручный реквизит – «пои» для тренировки мелкой моторики и развития ловкости. В переводе «пои» означает «мяч на веревке». Тысячи людей по всему миру создают с помощью этого реквизита огненное, световое, пиротехническое, пиксельное и «флоу арт» шоу.

Поинг в России - довольно молодое движение. Зародившись как движение уличных артистов, поинг претерпел качественную трансформацию и стал наравне с другими искусствами жонглирования использоваться на концертных площадках мира.

В силу красоты и яркости «манипулирование реквизитом» может оказаться притягательным для детей среднего и старшего школьного возраста, поэтому желание стать участниками яркого и зрелищного действа, имеющего цирковые корни как правило, возрастает во время выступлений творческих коллективов. Пои – основной реквизит, но вместе с ним изучаются и используются такие предметы как стафф (шест для манипуляций), веера, хула-хуп, флаги, бугенги.

Улучшение здоровья детей посредством приобретения навыков предметного манипулирования оказывает положительное воздействие на физические и когнитивные функции, способствует улучшению здоровья и стимулирует мозговую активность, что способствует повышению работоспособности и снижению стресса. Равномерное распределение нагрузки позволяет держать мышцы всего тела в тонусе, одновременно тренируя вестибулярный аппарат. При вращении реквизита задействуются навыки пространственного мышления, крупной и мелкой моторики рук, что в дальнейшем благотворно сказывается на решении практических жизненных задач.

 **Целью программы** является обучение кручению поев и формированию навыков обращения с другим манипулятивным реквизитом (флаги, веера, стаффы), эстетическое воспитание обучающихся, развитие их познавательного интереса посредством расширения кругозора детей.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

**Обучающие:**

- научить основам приемам и техническим элементам поинга;

- научить самостоятельно использовать полученные навыки;

- познакомить с основами актёрского мастерства.

**Развивающие:**

- развивать пространство и образное мышление;

- развивать чувство ритма;

- укрепить здоровье и развить физическую выносливость.

**Воспитательные:**

- воспитать личностные качества: упорство в достижении цели, коллективизм, толерантность, культуру общения;

- способствовать воспитанию художественно-эстетического вкуса;

- способствовать формированию сценической культуры.

**Ожидаемые результаты.**

***Ожидаемые результаты:*** в конце 1-го года обучения

Обучающиеся должны знать:

* Основные элементы поинга;
* Как и из чего изготовить пои и флаги;
* Основную терминологию;
* Как правильно самостоятельно подобрать пои и музыку для выступления.

Обучающиеся должны уметь:

* Выполнять основные перестроения;
* Самостоятельно выполнять выученные комбинации;
* Самостоятельно исполнять не менее 2 концертных номеров.

В результате освоения программы у обучающегося будут сформированы:

* чувство уважения к коллективу;
* трудолюбие, умение довести начатое дело до конца;
* умение общаться в коллективе;
* чувство ритма;
* умение координироваться в пространстве;
* чувство ответственности;
* музыкально-исполнительские способности;
* интерес к новому оборудованию;
* знания о простейших перестановках;
* знания о базовых элементах.

**2 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(1-й год обучения)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема  | Кол-во Часов | Дата проведения |
| Теория | Практика | По плану  | По факту |
| 1 | Вводное занятие. История возникновения пои. | - | 3 |  |  |
| 2 | Виды оборудования. Общая физическая подготовка. | 1 | 2 |  |  |
| 3 | Работа в плоскостях. Разновидности элементов кручения. | 1 | 2 |  |  |
| 4 | Изготовление тренировочных поев. Правильная осанка во время кручения элементов. | - | 3 |  |  |
| 5 | Классификация элементов пои. Значение скорости при кручении поев и флагов | 1 | 2 |  |  |
| 6 | Значение и роль ОФП в поинге. Кручение поев вперёд и два перехода. | 1 | 2 |  |  |
| 7 | Изучение элемента «бабочка». Разновидности элементов «бабочка». | - | 3 |  |  |
|  8 | ОФП. Закрепление навыка кручения прямой и обратной «бабочки». | - | 2 |  |  |
| 9 | Прямая и обратная «бабочка» с остановками. | 1 | 2 |  |  |
| 10 | Зацикливание элемента «бабочка». Выравнивание плоскости. Обучение синхронным движениям. | - | 3 |  |  |
| 11 | Обучение элемента «шагающая бабочка», «бабочка над головой». | - | 3 |  |  |
| 12 | Перемещения по сцене. Обучение синхронным движениям с элементом «бабочка» в разных плоскостях. | 1 | 2 |  |  |
| 13 | «Бабочка» с раскрытиями прямая и обратная на поях. Асинхронная «бабочка» с переходами на поях. | - | 3 |  |  |
| 14 | Предупреждение травматизма. Оказание доврачебной помощи. | 1 | 2 |  |  |
| 15 | Работа с музыкальным сопровождением. Синхронное кручение элемента «бабочка» в различных плоскостях (остановки, переходы, вращения). | - | 3 |  |  |
| 16 | Изготовление тренировочных флагов. Перестроения с флагами. | - | 3 |  |  |
| 17 | Устранение мышечных зажимов. Самомассаж плечевого пояса, запястий, пальцев рук. | - | 3 |  |  |
| 18 | Работа с поями. «Базсо» (колесо) перед собой и от себя. | - | 3 |  |  |
| 19 | Разучивание элемента «волна» с флагами. | - | 3 |  |  |
| 20 | Прямая и обратная «волна» с флагами и поями. | - | 3 |  |  |
| 21 | Упражнения для укрепления лучезапястных суставов. | 1 | 2 |  |  |
| 22 | Разучивание элемента прямой «двухбитной восьмёрки» вперёд на флагах. | 1 | 2 |  |  |
| 23 | Закрепление элемента прямой «двухбитной восьмёрки» на поях. Работа в плоскости перед собой. | 1 | 2 |  |  |
| 24 | «Двухбитная восьмёрка» назад. Работа с флагами. | 1 | 2 |  |  |
| 25 | Стретчинг для мышц плечевого пояса. Закрепление элемента «двухбитная восьмёрка» назад. Работа с поями. | 1 | 2 |  |  |
| 26 | Синхронное кручение ранее изученных элементов на поях и флагах. «Двухбитная восьмёрка» с переходами. | - | 3 |  |  |
| 27 | Разминка для рук с имитацией штопора. Изучение элемента «двухбитный штопор» на флагах. | - | 3 |  |  |
| 28 | Закрепление техники «двухбитный штопор» на поях. | 1 | 2 |  |  |
| 29 | Техника поворота во время выполнения элемента «штопор» с поями и флагами. | 1 | 2 |  |  |
| 30 | СФП. Постановка номера. Связки элеменетов на поях и флагах. | 1 | 2 |  |  |
| 31 | Переходы, повороты, перемещения по сцене. Отработка синхронных элементов поставленного номера. | 1 | 2 |  |  |
| 32 | Генеральная репетиция поставленного номера. Сценическая этика. | 1 | 2 |  |  |
| 33 | Мероприятие: «Мама – первое слово». Первое выступление. | 1 | 2 |  |  |
| 34 | Просмотр видео отчёта с выступления. Работа над ошибками. | 1 | 2 |  |  |
| 35 | Смена реквизита на сцене во время выступлений. Перемещение по сцене с поями, перестроение с флагами в такт музыке. | 1 | 2 |  |  |
| 36 | СФП. Переходы элементов, их последовательность на флагах и поях. Синхронизация элементов на флагах и поях. | 1 | 2 |  |  |
| 37 | Участие в VI ежегодном фестивале светодиодного шоу «Ми Эль» 2021 г. (г. Москва). | 1 | 2 |  |  |
| 38 | Теория завтрашнего дня. «Трёхбитная восьмёрка» вперёд на поях. | 1 | 2 |  |  |
| 39 | Упражнения для укрепления плечевого пояса. Остановки на рассинхронизацию рук.Техника кручения обратной «трёхбитная» на поях. | 1 | 2 |  |  |
| 40 | «Трёх битка» на флагах в обе стороны (вправо и влево). | 1 | 2 |  |  |
| 41 | «Трёхбитная восьмёрка» с переходами на поях и флагах в обе стороны (вправо и влево). | 1 | 2 |  |  |
| 42 | ОФП. Работа с флагами. «Мельница» с раскрытием. | 1 | 2 |  |  |
| 43 | Работа с поями. «Мельница» с раскрытиями. Изучение поворотов с флагами и поями. | 1 | 2 |  |  |
| 44 | Отработка последовательности элементов на флагах и поях: «мельница» - раскрытие - поворот. | 1 | 2 |  |  |
| 45 | Упражнения для мышц плечевого пояса, имитация гиганта. Изучение элемента «гигант» на флагах и поях в обе стороны (вправо и влево). | 1 | 2 |  |  |
| 46 | Переход элементов на флагах и поях с последующим циклом: «мельница» - раскрытие - «гигант» - поворот. | 1 | 2 |  |  |
| 47 | Беседа: «Культура поведения на сцене». Физические упражнения для кистей и пальцев рук. | 1 | 2 |  |  |
| 48 | Постановка номера для показательного выступления. | 1 | 2 |  |  |
| 49 | Репетиция поставленного номера. Отработка синхронных движений, перестроений, переходов. | - | 3 |  |  |
| 50 | Выступление с поями и флагами. | - | 3 |  |  |
| 51 | «Трёхбитные восьмёрки» с раскрытиями на поях и флагах в обе стороны (вправо и влево). | - | 3 |  |  |
| 52 | Физические упражнения для кистей и пальцев рук. Обучение техники кручения «мельницы» на флагах. | - | 3 |  |  |
| 53 | Закрепление кручения прямой и обратной «мельницы» на флагах и поях. | - | 3 |  |  |
| 54 | Изучение новых элементов на поях и флагах. «Локаут» с переходом в обе стороны. | 1 | 2 |  |  |
| 55 | Стретчинг для мышц плечевого пояса. Техника кручения «кроссера» на поях вправо и влево. Положение рук во время изучения элементов. | - | 3 |  |  |
| 56 | Синхронная отработка «кроссера» с переходом в «локаут» на поях и флагах. | - | 3 |  |  |
| 57 | Оппозитный (бабочковый) «кроссер». Работа с поями и флагами. | - | 3 |  |  |
| 58 | Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса. Растяжка. | - | 3 |  |  |
| 59 | Беседа: «Культура поведения на сцене». Цикл переходов на поях: «кроссер» - «мельница» - «ассинхронная волна». | 1 | 2 |  |  |
| 60 | Изготовление диодных поев и флагов для показательного выступления. Культура поведения на сцене во время выступления. | 1 | 2 |  |  |
| 61 | Просмотр видео выступлений других коллективов. | 1 | 2 |  |  |
| 62 | Постановка номера. Отработка синхронных движений. Перестроения, перемещения по сцене. Смена реквизита. | 1 | 2 |  |  |
| 63 | СФП. Комплексные упражнения для кистей и пальцев рук. | - | 3 |  |  |
| 64 | Мастер – классы от профессиональных пойстеров. | 1 | 2 |  |  |
| 65 | Уроки кручения поев и флагов. Совершенствование мастерства поинга. | 1 | 2 |  |  |
| 66 | Техника кручения элемента «маятник» на поях. Проносы, повороты. | - | 3 |  |  |
| 67 | Комплекс упражнений на укрепление пальцев рук. Связки с «маятниками» на поях. | - | 3 |  |  |
| 68 | Беседа: «Культура поведения на сцене». Маятник-магнит на поях. | 1 | 2 |  |  |
| 69 | Оппозитная (бабочковая) «волна» с поворотом. | - | 3 |  |  |
| 70 | Квест «секретный элемент». | 1 | 2 |  |  |
| 71 | Комплекс упражнений для поясничного отдела. Техника кручения элемента «космо» на поях и флагах. | - | 3 |  |  |
| 72 | Оппозитный (бабочковый космо). Работа с поями. | - | 3 |  |  |
| 73 | Упражнения на расслабление мышц плечевого пояса. | - | 3 |  |  |
| 74 | Беседа: «Культура поведения на сцене». Раскрытия элемента «космо» на поях. | 1 | 2 |  |  |
| 75 | Техника кручения элемента «изоляция» на поях. | 1 | 2 |  |  |
| 76 | Связка цикла элементов на поях: «изоляция» - «басцо» (колесо) – поворот. | 1 | 2 |  |  |
| 77 | СФП. Техника кручения элемента «крыло» на поях и флагах. Плоскость сбоку (справой и левой стороны). | - | 3 |  |  |
| 78 | Проносы с поворотами на поях и флагах элемент: «крыло». | 1 | 2 |  |  |
| 79 | Классификация элементов «цветки». Техники элементов кручения на поях и флагах. | 1 | 2 |  |  |
| 80 | Имитационные упражнения для рук. Подготовка к изучению элемента «спиновый цветок» одной рукой на поях. | - | 3 |  |  |
| 81 | «Спиновый цветок» двумя руками на поях. | - | 3 |  |  |
| 82 | Связка переходов: «спиновый цветок» - «бабочка» - «раскрытие» - «поворот» - «маятник». | - | 3 |  |  |
| 83 | «Фронтальные оппозитные спиновые цветки». Работа с поями. | - | 3 |  |  |
| 84 | ОФП. Упражнения на внимание. Флеш моб с поями под музыкальное сопровождение. | - | 3 |  |  |
| 85 | Техника движения рук во время асинхронного кручения поев. Отработка элемента фронтального оппозитного цветка. | - | 3 |  |  |
| 86 | Групповые взаимодействия. Отработка синхронов ранее изученных элементов на поях и флагах. | - | 3 |  |  |
| 87 | Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса и туловища. Техника кручения элемента «3D цветок» на поях и флагах. | - | 3 |  |  |
| 88 | Остановки, переход на другие элементы из элемента «3D цветок». | 1 | 2 |  |  |
| 89 | Постановочно-репетиционная работа. Групповая синхронизация последовательности элементов с поями и флагами. | 1 | 2 |  |  |
| 90 | Преодоление боязни сцены. Культура поведения на сцене. | 1 | 2 |  |  |
| 91 | СФП. Работа с отстающими. Зачётный цикл последовательности элементов. | - | 3 |  |  |
| 92 | Ритмичное кручение поев под музыку. Работа над постановкой сольных номеров на поях и флагах. | - | 3 |  |  |
| 93 | Репетиция сольных показательных номеров. | 1 | 2 |  |  |
| 94 | Сольные выступления. Соревнования обучающихся между собой в кручении поев и флагов. | - | 3 |  |  |
| 95 | Участие в фестивале «Огни победы». | 1 | 2 |  |  |
| 96 | Обучающие мастер классы по поингу. | 1 | 2 |  |  |
| 97 | Синхронные движения во время раскрытий и поворотов с поями. | - | 3 |  |  |
| 98 | Упражнение на расслабление мышц рук. Скорость вращения поев и флагов. | - | 3 |  |  |
| 99 | Перемещения, связки изученных элементов с переходами. | - | 3 |  |  |
| 100 | Укрепление рук и кистей. Обучение кручению элементам в парах. | - | 3 |  |  |
| 101 | ОФП. Элементы партнер поинга. | - | 3 |  |  |
| 102 | Использование партнер поинга в постановке номеров. | 1 | 2 |  |  |
| 103 | Постановка номера для показательного отчётного выступления. | 1 | 2 |  |  |
| 104 | Репетиция поставленного номера. Отработка синхронных движений. | 1 | 2 |  |  |
| 105 | СФП. Генеральная репетиция. | 1 | 2 |  |  |
| 106 | Отчётный концерт для родителей. | - | 3 |  |  |
| 107 | Терминологии поинга. Повторение изученных элементов и связок. | 1 | 2 |  |  |
| 108 | Специальные упражнения для мышц плечевого пояса. | - | 3 |  |  |
|  | ИТОГО: | 57 | 267 |  |  |
| 324ч. |

Рабочая программа

«**Студия оригинального жанра «Пламя**»

 **Возраст обучающихся:** 8-17 лет.

 **Год обучения:** 2 год.

  **Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**Пояснительная записка.**

 Пламя - (от лат. flame, blaze - огонь, сияние). Название программы несёт в себе смысл не только буквальный (итог занятий – выступление со светящимся реквизитом), но и духовный – воспитать и сформировать в ребёнке светлые ценности и устремления.

В условиях развития современного общества возникает необходимость вырастить поколение людей здоровых физически, нравственно и духовно.

Несколько веков назад коренное племя Новой Зеландии Маори изобрело двуручный реквизит – «пои» для тренировки мелкой моторики и развития ловкости. В переводе «пои» означает «мяч на веревке». Тысячи людей по всему миру создают с помощью этого реквизита огненное, световое, пиротехническое, пиксельное и «флоу арт» шоу.

Поинг в России - довольно молодое движение. Зародившись как движение уличных артистов, поинг претерпел качественную трансформацию и стал наравне с другими искусствами жонглирования использоваться на концертных площадках мира.

В силу красоты и яркости «манипулирование реквизитом» может оказаться притягательным для детей среднего и старшего школьного возраста, поэтому желание стать участниками яркого и зрелищного действа, имеющего цирковые корни как правило, возрастает во время выступлений творческих коллективов. Пои – основной реквизит, но вместе с ним изучаются и используются такие предметы как стафф (шест для манипуляций), веера, хула-хуп, флаги, бугенги.

Улучшение здоровья детей посредством приобретения навыков предметного манипулирования оказывает положительное воздействие на физические и когнитивные функции, способствует улучшению здоровья и стимулирует мозговую активность, что способствует повышению работоспособности и снижению стресса. Равномерное распределение нагрузки позволяет держать мышцы всего тела в тонусе, одновременно тренируя вестибулярный аппарат. При вращении реквизита задействуются навыки пространственного мышления, крупной и мелкой моторики рук, что в дальнейшем благотворно сказывается на решении практических жизненных задач.

 **Целью программы** является обучение кручению поев и формированию навыков обращения с другим манипулятивным реквизитом (флаги, веера, стаффы), эстетическое воспитание обучающихся, развитие их познавательного интереса посредством расширения кругозора детей.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

**Обучающие:**

- научить основам приемам и техническим элементам поинга;

- научить самостоятельно использовать полученные навыки;

- познакомить с основами актёрского мастерства.

**Развивающие:**

- развивать пространство и образное мышление;

- развивать чувство ритма;

- укрепить здоровье и развить физическую выносливость.

**Воспитательные:**

- воспитать личностные качества: упорство в достижении цели, коллективизм, толерантность, культуру общения;

- способствовать воспитанию художественно-эстетического вкуса;

- способствовать формированию сценической культуры.

**Ожидаемые результаты.**

***Ожидаемые результаты:*** в конце 2-го года обучения

Обучающиеся должны знать:

* Основные элементы кручения на веерах и шестах;
* Как и из чего изготовить веера и шесты;
* Основную терминологию;
* Как правильно самостоятельно подобрать веера и шесты и музыку для выступления.

Обучающиеся должны уметь:

* Выполнять основные перестроения;
* Самостоятельно выполнять выученные комбинации;
* Самостоятельно исполнять не менее 2 концертных номеров.

В результате освоения программы у обучающегося будут сформированы:

* чувство уважения к коллективу;
* трудолюбие, умение довести начатое дело до конца;
* умение общаться в коллективе;
* чувство ритма;
* умение координироваться в пространстве;
* чувство ответственности;
* музыкально-исполнительские способности;
* интерес к новому оборудованию;
* знания о сложных перестановках;
* знания о базовых и продвинутых элементах.

**2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

(2-й год обучения)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения |
| Теория | Практика | По плану | По факту |
| 1 | Вводное занятие. Виды вращения стафа.  | - | 3 |  |  |
| 2 | Двухбитная восьмёрка на стафе. Общая физическая подготовка. | 1 | 2 |  |  |
| 3 | Работа в плоскостях. Разновидности элементов кручения стафа.  | 1 | 2 |  |  |
| 4 | Классификация элементов на стафе. Правильная осанка во время вращения стафа.  | 1 | 2 |  |  |
| 5 | Значение и роль ОФП в поинге. Переходы последовательности элементов на стафе, подбросы одной рукой и друг другу.  | 1 | 2 |  |  |
| 6 | Изучение элемента «штопор» в обе стороны на стафе. ОФП. | - | 3 |  |  |
| 7 | Работа с поями. Последовательность вращения элементов группы: «восьмёрка» и «бабочка».  | - | 3 |  |  |
| 8 | Обучение элементу трёхбитной восьмёрки на стафе. | - | 3 |  |  |
| 9 | Предупреждение травматизма. Оказание доврачебной помощи. ОФП. | 1 | 2 |  |  |
| 10 | Работа с музыкальным сопровождением, импровизационная постановка номера с поями и стафом. | 1 | 2 |  |  |
| 11 | Устранение мышечных зажимов. Самомассаж плечевого пояса, запястий, пальцев рук.2 | - | 3 |  |  |
| 12 | Разучивание элементов на дабл стафе. Вращение восьмёрок, подбросы. | - | 3 |  |  |
| 13 | Изучение поворотов на 360 градусов в 3д восьмёрке в обе стороны, с точным возвращением в исходную позицию. | - | 3 |  |  |
| 14 | Переход из параллельного кручения и асинхронной 2д восьмёрки в маятник на две руки и обратно на поях. | - | 3 |  |  |
| 15 | Упражнения для лучезапястных суставов. Переход их бабочки в маятник и обратно на поях. | - | 3 |  |  |
| 16 | Мельница с поворотом на стафе. ОФП. | - | 3 |  |  |
| 17 | Творческое задание, придумать связку элементов на поях.  | 1 | 2 |  |  |
| 18 | Переход из паралельного кручения во встречное через стеллы на поях и даблах.  | - | 3 |  |  |
| 19 | Способы изменения длины пои в кручении. Базсо с переходом на изоляцию по кругу слева направо, и в обратном направлении. | 1 | 2 |  |  |
| 20 | Переход между восьмёркой перед собой и за спиной и обратно.  | - | 3 |  |  |
| 21 | Придумать и показать комбинацию переходов между различными восьмёрками. | 1 | 2 |  |  |
| 22 | Разминка для рук имитацией ранее изученных элементов без реквизита. Переход из прямой восьмёрки в обратную восьмёрку за спиной на стафе. | - | 3 |  |  |
| 23 | Переход в спиновой цветок из восьмёрки и обратно СФП. | 1 | 2 |  |  |
| 24 | Изучение различных намоток / врапов. Подготовка к спайрал врапам на поях.  | 1 | 2 |  |  |
| 25 | Понятие «гибрид». Технология преобразования элементов в гибридные. Гибридные «цветы». | 1 | 2 |  |  |
| 26 | Разнообразные гибриды из элементов в параллельном и встречном вращении. ОФП. | 1 | 2 |  |  |
| 27 | Переходы между гибридными элементами с разрывом траектории на поях. | 1 | 2 |  |  |
| 28 | Изучение элементов и связок с визуальным эффектом «цветка» на поях. Упражнения для мышц плечевого пояса. | 1 | 2 |  |  |
| 29 | Придумать и показать комбинацию из всех ранее разученных элементов с переходами, число элементов не менее 15, повторение каждого элемента не более 2 раз. Работа с поями. | 1 | 2 |  |  |
| 30 | Связки с использованием гибридных элементов. Физические упражнения для кистей и пальцев рук.  | 1 | 2 |  |  |
| 31 | Повороты в спиновых цветах в разные стороны. Переход из 2д цветов (антиспин/инспин, параллельное и встречное вращение) в соответствующий цветок 3д. | 1 | 2 |  |  |
| 32 | Переход из спинового цветка в кэп и обратно. Постановка номера на поях для фестиваля света «Ми Эль» . | 1 | 2 |  |  |
| 33 | Подготовка к фестивалю света «Ми Эль». Генеральная репетиция поставленного номера. | 1 | 2 |  |  |
| 34 | Понятие 3д элемента. Система координат в трёхмерном элементе. 3д гиганты.  | 1 | 2 |  |  |
| 35 | Беседа на тему: «Здоровым быть здорово». ОФП | 1 | 2 |  |  |
| 36 | Участие в VI ежегодном фестивале светодиодного шоу «Ми Эль» (г. Москва) | - | 3 |  |  |
| 37 | Понятие цветов. Как располагаются на системе координат, закономерности вращения, даймонд и квадрат.  | 1 | 2 |  |  |
| 38 | Типы цветов: по вращению (бабочка, 8-ка), синхрон / асинхрон /антиспин, даймонд / квадрат. | 1 | 2 |  |  |
| 39 | Мероприятие, посвящённое дню матери.  | - | 3 |  |  |
| 40 | Переход из 0-битного вращения в цветок и обратно. СФП. | - | 3 |  |  |
| 41 | Упражнение на расслабление мышц плечевого пояса. | - | 3 |  |  |
| 42 | Смена плоскостей между горизонтальными и вертикальными 3д цветами. | 1 | 2 |  |  |
| 43 | Постановочно-репетиционная работа с поями и стафом.Подготовка к публичному выступлению.  | - | 3 |  |  |
| 44 | Спиновый цветок на 2 и 4 бита. Спиновые цветы в базцо на 2 бита. | - | 3 |  |  |
| 45 | Переход из восьмёрок в фонтан и зацикливание его. СФП. | 1 | 2 |  |  |
| 46 | Работа с обручами. Вращение обруча в различных плоскостях.Упражнения для укрепления плечевого пояса. | - | 3 |  |  |
| 47 | Отработка последовательности элементов из восьмёрок на стафе и дабл стафе.  | - | 3 |  |  |
| 48 | ОФП. Репетиция показательной программы на поях стафах и обручах.  | - | 3 |  |  |
| 49 | Беседа: «Что такое хорошо, и что такое плохо». Сценическая этика. СФП. | 1 | 2 |  |  |
| 50 | Техника вращения двух обручей. Подбросы, перекаты.  | - | 3 |  |  |
| 51 | Групповое выступление с поями, обручами и стафами. Сольное выступление с дабл стафом. | - | 3 |  |  |
| 52 | Мероприятие: «Новогодняя сказка». | - | 3 |  |  |
| 53 | Классификация элементов на веерах. Укрепление лучезапястных суставов.  | 1 | 2 |  |  |
| 54 | Придумать и показать цикл элементов с обручами не менее 20 элементов не более 2-3 повторов на каждый элемент. | 1 | 2 |  |  |
| 55 | Восьмёрки на веерах в различных плоскостях. СФП. | - | 3 |  |  |
| 56 | Поворот на 360 градусов в гигант в обе стороны с точным возвращением в исходную позицию с веерами. Различные вариации ранее изученных элементов. | - | 3 |  |  |
| 57 | Синхронное и асинхронное вращение восьмёрок на веерах.  | - | 3 |  |  |
| 58 | Мастер класс по изготовлению диодного реквизита и костюмов для светового шоу.  | 1 | 2 |  |  |
| 59 | Геометрические элементы на веерах. Оппозитная юбочка влево и вправо в парах и небольших группах.  | - | 3 |  |  |
| 60 | Мастер класс от профессиональных пойстеров. Цветы на веерах. | 1 | 2 |  |  |
| 61 | День творчества. Флэш моб на поях, стафах, дабл стафах, веерах. | - | 3 |  |  |
| 62 | Комбинации из восьмёрок и цветов придумать самим связку на веерах из 3 х элементов. | - | 3 |  |  |
| 63 | Переход из мельницы в кроссер, затем выполнить цветок перед собой на поях и веерах. СФП. | 1 | 2 |  |  |
| 64 | Комплексные упражнения для кистей и пальцев рук. Жонглирование на веерах, техника подбросов над собой и в парах. | - | 3 |  |  |
| 65 | Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса. Растяжка. Выполнение восьмёрок за спиной на веерах. | - | 3 |  |  |
| 66 | Совершенствование мастерства вращения ранее изученных элементов на различном реквизите.  | - | 3 |  |  |
| 67 | Постановочно-репетиционная работа с обручами.  | 1 | 2 |  |  |
| 68 | Беседа на тему: «Как справиться с выполнением элементами». ОФП. | 1 | 2 |  |  |
| 69 | Теория пируэтов и сценического движения в поинге. Совмещение различных элементов с активными сценическими движениями.  | 1 | 2 |  |  |
| 70 | Забрасывание синхронной и асинхронной бабочки за голову. | - | 3 |  |  |
| 71 | Восьмёрки на веерах в различных плоскостях. СФП. | - | 3 |  |  |
| 72 | Мероприятие: «А ну-ка парни!». | 1 | 2 |  |  |
| 73 | Постановочно-репетиционная работа. Отработка синхронных движений на различном реквизите. Перестроения, перемещения по сцене. Смена реквизита. | 1 | 2 |  |  |
| 74 | Упражнения на расслабление мышц плечевого пояса. Космо на веерах, раскрытие и переход на другие элементы. | - | 3 |  |  |
| 75 | Групповые взаимодействия. Отработка синхронных элементов на веерах во время раскрытий и поворотов. | 1 | 2 |  |  |
| 76 | Беседа: «О пользе и роли ЗОЖ». ОФП. | 1 | 2 |  |  |
| 77 | ОФП. Создание 3д элементов в двух и более плоскостях на поях и веерах. | - | 3 |  |  |
| 78 | Мероприятие: «А ну-ка девушки!» | 1 | 2 |  |  |
| 79 | Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Синхронное групповое вращение различных элементов на: поях, стафах, веерах, обручах. | - | 3 |  |  |
| 80 | Жонглирование в поинге и его выразительные средства. | 1 | 2 |  |  |
| 81 | Реквизит для успешного жонглирования. | 1 | 2 |  |  |
| 82 | Возможности жонглирования по 3 и 4 пои. | 1 | 2 |  |  |
| 83 | Встречные и синхронные маятники по 1 и 2 руки с подъёмом и спуском. | - | 3 |  |  |
| 84 | Понятия вращения типа «спин» и «анти спин». Спиновый фонтан на поях. | 1 | 2 |  |  |
| 85 | Изучение простого спинового цветка из бабочки по даймонду и квадрату. | - | 3 |  |  |
| 86 | Понятие пируэта в поинге и хореографии. Построение пируэта из статичного элемента. СФП. | 1 | 2 |  |  |
| 87 | Поворот в спиновом фонтане. | 1 | 2 |  |  |
| 88 | Синхронные «столлы» на поях по 2 рукам: вниз в стороны, вверх в стороны, в центр - «Инь-янь». | - | 3 |  |  |
| 89 | Правильная техника выполнения пируэта, равновесие в движении. Переход между цветами (антиспин/инспин, параллельное и встречное вращение) через пируэт. | 1 | 2 |  |  |
| 90 | Сценическое движение в поинге, перемещение по сцене и его выразительные средства. ОФП. | 1 | 2 |  |  |
| 91 | Мероприятие: «Здоровым быть здорово!».  | - | 3 |  |  |
| 92 | Пируэты как связка между двумя элементами одного типа (кроссеры, вертолёты, восьмёрки, и т.д.). | - | 3 |  |  |
| 93 | Назначение партнёрского взаимодействия в поинге. Переходы в парном вращении через столл. | 1 | 2 |  |  |
| 94 | Переход в контактном вращении через пируэт. Переход в контактном вращении через бросок. ОФП. | 1 | 2 |  |  |
| 95 | Связки из нескольких видов вращений с входом и выходом в парное взаимодействие. | - | 3 |  |  |
| 96 | Групповая и парная работа с реквизитом. Парная восьмёрка 2б, 3б с поворотом и без. | - | 3 |  |  |
| 97 | Парная синхронная и асинхронная бабочка с поворотом и без.Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук. | - | 3 |  |  |
| 98 | Связки из нескольких видов вращений со входом и выходом в парное взаимодействие. Комбинация столлов в парном вращении. | - | 3 |  |  |
| 99 | Назначение контактного поинга и его выразительные средства. Обзор специализированного реквизита. | 1 | 2 |  |  |
| 100 | Возможности контактного поинга для стандартного реквизита. Параллельное и встречное вращение от кисти и от локтя с переходом между ними. | 1 | 2 |  |  |
| 101 | Мероприятие: «Ни кто не забыт, ни что не забыто». | 1 | 2 |  |  |
| 102 | Переходы между любыми известными элементами через бросок. Комбинация бросков и контактной техники. | 1 | 2 |  |  |
| 103 | Последовательные и каскадные перебросы 2 поями с переходом между встречным и параллельным вращением во фронтальной и профильной плоскостях. | 1 | 2 |  |  |
| 104 | Подготовка сольных и групповых номеров для выступлений с различным реквизитом. | - | 3 |  |  |
| 105 | Контрольные элементы с веерами, обручами, поями, стафами, дабл стафами. | - | 3 |  |  |
| 106 | Репетиционная отработка синхронных элементов. СФП. | 1 | 2 |  |  |
| 107 | Отчётные концерт для родителей. | - | 3 |  |  |
| 108 | Мероприятие: «Вот и стали мы на год взрослее». | 1 | 2 |  |  |
|  |  | 59 | 265 |  |  |
| 324ч. |

