

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Программа принята
на педагогическом совете
протокол №1
от «29» августа 2025 г.

Утверждена приказом №237 от 01.09.2025г.
по МАОУ ДО ДДиЮ «Факел»
Директор _____ Е. Ф. Акимова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Основы поинга»**

Вид программы: модифицированная
Направленность: художественная
Срок реализации программы: 2 года
Возраст учащихся: 9 - 17 лет

Автор-составитель:
Беляев Павел Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Томск, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Наименование разделов	Страница
Характеристика программы	3
Нормативно-правовое обеспечение программы	4
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	5
Раздел 1.1. Пояснительная записка	5
Актуальность	5
Новизна	5
Педагогическая целесообразность	6
Отличительная особенность программы	6
Возрастные особенности	6
Адресат программы	7
Форма организации образовательного процесса	7
1.2. Цель и задачи	8
1.3. Организация образовательного процесса	8
Срок реализации	8
Режим занятий	8
Ожидаемые результаты освоения программы	9
1.4. Содержание программы	9
Учебно-тематический план 1 года обучения	10
Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения	12
Учебно-тематический план 2 года обучения	17
Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения	20
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	25
2.1. Формы аттестации и оценочные материалы	25
2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы	26
Материально-технические условия реализации программы	26
Педагогические технологии	27
Педагогические принципы	27
Методическая продукция	28
Информационный материал	28
2.3. Список литературы	29
Список литературы для педагогов	29
Список литературы для родителей	29
Раздел 3. «Приложения»	30
Приложение 1. Аналитическая карта 1 год обучения	30
Приложение 2. Аналитическая карта 2 год обучения	32
Приложение 3. Словарь терминов	34
Приложение 4. Календарный учебный график 1 год обучения	36
Приложение 5. Календарный учебный график 2 год обучения	41

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Название программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы поинга».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: художественная.

По уровню освоения: стартовый, базовый

Количество детей в группе: каждая группа 10-12 человек

Возраст учащихся: 9-17 лет.

Срок обучения: 2 года.

Особенности состава обучающихся: смешанный, постоянный.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (занятия продолжаются 45 минут)

Объем программы: 216 часов (1 год обучения), 216 часов (2 год обучения)

Особенности состава обучающихся: разновозрастной, постоянный.

Форма реализации программы: очная, очно-заочная, дистанционная

Особенности организации образовательного процесса: традиционная.

По степени авторства: модифицированная.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная образовательная программа «Основы поинга» разработана в соответствии с:

1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Закон Томской области от 12 августа 2013 года № 149-ОЗ «Об образовании в Томской области».
7. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Материалы конференции в рамках госполитики в сфере защиты прав детей при Минпросвещении РФ. Москва, 2023.
9. Устав МАОУ ДО ДДиЮ «Факел».

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Поинг – искусство, которое сочетает в себе элементы жонглирования, танца и художественной гимнастики и заключается в умении вращать пои в различных направлениях. Пои позволяют улучшить координацию движений, чувство равновесия, развить гибкость плечевого пояса, укрепить мышцы и связки рук. Трудно найти занятие, способное быть настолько доступным, полезным для здоровья, простым в освоении и приносящим столько радости одновременно. Вращение поев оттачивает движения, позволяя осуществлять контроль за их направлением, длительностью, точностью, ритмом и силой. Заложённая в природе поя повторяемость движений представляется лучшим инструментом для коррекции и развития двигательных навыков. Ещё одна неотъемлемая черта поев – вращаемость – позволяет развивать мелкую моторику во всех доступных плоскостях со всеми возможными векторами сил. Изменяя плоскости вращения и положение рук, можно добиться использования максимального диапазона доступных человеку движений. Упражнения на скорость с упором на правую или левую руку улучшают способность мозга посылать сигналы нужной части тела. Тренировка координаторных возможностей тела, посредством кручения поев, делает движения учащихся точнее и плавнее, улучшая тем самым чувство равновесия и координацию.

Вращение поев оказывает положительное влияние на физическое развитие учащихся, способствует многостороннему мышечному развитию, а также гармоничному формированию опорно-двигательного аппарата в соответствии с возрастными особенностями развития костной системы в подростковом возрасте. Единство физического выполнения технических элементов и необходимость чувствовать музыку, видеть картину номера целиком способствует гармонизации интеллекта и отвечает потребностям гармоничного, всестороннего развития личности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы, ее специфика и новизна

Актуальность программы заключается в том, что занятия поингом помогают учащимся снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, а также воспитать в себе выносливость, корректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятий поингом, но и для здоровья в целом. Кроме того, ребёнок научится сочетать красоту правильной техники выполнения трюков и художественное оформление номера.

Новизна программы заключается в ее уникальности – МАОУ ДО ДДиЮ «Факел» г. Томска является единственной образовательной организацией в Томской области, осуществляющей подготовку в области поинга. Основываясь на передовом отечественном и зарубежном опыте крупных поинг-программ, программа «Основы поинга» в увлекательной, оригинальной и активной форме знакомит учащихся с современным и популярным видом деятельности.

Данная программа **педагогически целесообразна**, так как способствует воздействию на эмоциональный мир ребенка, коммуникабельность и социализацию. Программа ориентирует учащихся на коллективные проекты, творческие номера, театрализованные программы, что помогает объединить и сплотить коллектив. Развивает мышцы плечевого пояса, подвижность суставов, мелкую моторику, координацию и осанку. Учащиеся приобретают коммуникативные навыки, возникает атмосфера дружбы,

доверия и толерантности. Кроме того, развивается самостоятельность в поисках и выборе репертуара, применении полученных знаний и умений в работе над ним.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в программу включены сведения из различных областей знаний (физики, анатомии, геометрии), комплекс элементов театрализации, шоу, жонглирование, а также используется оригинальная техника, персональная методическая база и своеобразный реквизит, что позволяет наиболее полно и многогранно раскрыть творческие и физиологические задатки ребенка; способствует его полноценному физическому развитию в соответствии с возрастными анатомическими особенностями строения тела.

Возрастные особенности

В возрасте 9-ти лет развитие психики осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности учащийся не только усваивает необходимые знания, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием этого возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст 15-17 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Категория учащихся (адресат программы)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы поинга» рассчитана на **два года обучения** для учащихся **9-17 лет**. Прием учащихся производится на основании письменного заявления родителей. Специальных требований к знаниям, умениям и состоянию здоровья нет.

Формы организации образовательного процесса

Для овладения умениями и навыками, предусмотренными программой, используются следующие **формы проведения занятий**:

- беседа, в ходе которой даются теоретические сведения;
- практическое занятие, на котором учащиеся осваивают основы технических элементов, тренировки на сплочение коллектива, снятия мышечных зажимов, разучивание нового элемента;
- репетиция творческих номеров;
- выступления перед зрителями.

Данные формы используются в сочетании друг с другом.

Занятия проводятся с учетом здоровьесберегающих технологий (чистота помещения, хорошее освещение, регулярное проветривание, четкое формулирование

техники выполнения упражнений, соответствующих физическому развитию учащихся). Оценка ЗУН происходит посредством заполнения аналитических карт (прил. 1 и 2).

Виды учебной деятельности с применением электронной информационно-образовательной среды и дистанционных образовательных технологий (далее ЭИОС и ДОТ):

- самостоятельное изучение дополнительного материала (выполнение заданий, просмотр учащимися видеофильмов и т.д.) по заданию педагога, размещенному на странице официального сайта МАОУ ДО ДДиЮ «Факел» fakel.tomsr.ru
 - выполнение заданий педагога, полученных посредством платформы Sferum;
- Сопровождение процесса обучения посредством ЭИОС и ДОТ может осуществляться в следующих режимах:
- Консультации on-line;
 - Сопровождение off-line (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

1.2. Цель программы: физическое развитие учащихся через изучение основ поинга.

Задачи программы

Образовательные:

- обучить основным приемам и техническим элементам поинга;
- обучить грамотному использованию сценических связок отдельных элементов в поинге;
- познакомить со сценическими терминами.

Развивающие:

- развить пространственное и образное мышление;
- развить чувство ритма;
- развить мышцы плечевого пояса;
- развить подвижность суставов рук;
- развить физическую выносливость и укреплять здоровье;
- развить умение самостоятельно использовать полученные навыки.

Воспитательные:

- формировать личностные качества учащихся: упорство в достижении цели, умение работать в команде, толерантность, культуру общения;
- формировать ориентацию на поддержание физической активности, соблюдения здорового образа жизни.

1.3. Организация образовательного процесса

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, на возрастную категорию детей – 9-17 лет. Количество учебных часов в год – 216 часов.

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации со следующими уровнями сложности:

Программа имеет **стартовый и базовый уровни.**

Особенностью данного уровня является включение в программу занятий по ритмике для развития слуха, чувства ритма. Кроме того, учащиеся осваивают первостепенные технические основы деятельности и базовую технику поинга, расширяют спектр доступных движений для руки, укрепляют мышцы и повышают подвижность суставов, укрепляют связки, учатся гармонично использовать различные технические элементы, совершенствуют исполнительскую технику, развивают моторику, усложняют изученные элементы и осваивают новые, знакомятся с новыми видами реквизита.

Режим занятий

<i>Год обучения</i>	<i>Общее количество часов</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>
1 год	216	6	3
2 год	216	6	3

Ожидаемые результаты обучения

Образовательные:

- знакомство основным приемам и техническим элементам поинга;
- знакомство со сценическими терминами.

Развивающие:

- развитие пространственного и образного мышления;
- формирование регулятивных умений (следование технике упражнения, комбинация технических элементов);
- развитие физической выносливости;
- развитие чувства ритма;
- развитие подвижности рук;
- развитие умений самостоятельно использовать полученные навыки.

Воспитательные:

- формирование личностных качеств учащихся: упорство в достижении цели;
- формирование навыков работы в команде, толерантности, культуры общения;
- формирование устойчивых привычек сохранения и поддержания здорового образа жизни.

1.4. Содержание программы

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ n/n	Наименование раздела. темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
Раздел I. Базовые элементы поинга					
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос
2.	Круг.	2	1	1	Демонстрация элементов
3.	Восьмерка.	2	-	2	Демонстрация импровизации с реквизитом.
4.	Обратное кручение.	2	-	2	Демонстрация импровизации с реквизитом.
5.	Скрест.	2	-	2	Демонстрация импровизации с реквизитом.
6.	Колесо (Базсо) прямое.	2	-	2	Демонстрация импровизации с реквизитом.
7.	Колесо (Базсо) обратное.	2	-	2	Демонстрация импровизации с реквизитом.
8.	Колесо (Базсо) за спиной.	2	-	2	Выступление перед публикой.
Раздел II. Переходы и связки					
9.	Переход с проносом поев спереди.	6	-	6	Демонстрация импровизации с реквизитом.
10.	Shoulder-hipreels.	6	-	6	Демонстрация импровизации с реквизитом.
11.	Стелла.	6	-	6	Демонстрация импровизации с реквизитом.
12.	Изоляции.	6	-	6	Демонстрация импровизации с реквизитом.
13.	Солнышко.	6	-	6	Выступление перед публикой.
Раздел III. Группа элементов «Бабочка», «Восьмёрка», «Цветы»					
14.	Прямая и обратная бабочка. Шагающая и горизонтальная бабочка.	2	-	2	Демонстрация импровизации с реквизитом.

15.	Крылья бабочки.	6	-	6	Демонстрация импровизации с реквизитом.
16.	Прямая и обратная восьмёрка (двухбитная, трёхбитная)	6	-	6	Концерт
17.	Кросс.	2	-	2	Демонстрация импровизации с реквизитом.
18.	Мельница, фонтан, штопор.	12	-	12	Демонстрация импровизации с реквизитом.
19.	Простой цветок.	6	-	6	Демонстрация импровизации с реквизитом.
20.	Фронтальный и спиновой бабочковый цветок.	12	-	12	Демонстрация импровизации с реквизитом.
21.	Wall Plane, Side Plane	12	-	12	Демонстрация импровизации с реквизитом.
22.	Гибридизация цветков.	6	-	6	Выступление перед зрителями
Раздел IV. Работа с лентами, флагами					
23.	Адаптация имеющейся техники к облегчённому реквизиту.	6	2	4	Демонстрация импровизации с реквизитом.
24.	Волны.	12	-	12	Демонстрация импровизации с реквизитом.
25.	Круги.	12	-	12	Творческое выступление
26.	Работа двумя руками.	12	-	12	Демонстрация импровизации с реквизитом.
Раздел V. Hyperloop's (группа элементов)					
27.	Классификация гиперлупов.	2	1	1	Демонстрация импровизации с реквизитом.
28.	Hyperloop's split time same direction (однонаправленные гиперлупы).	2	-	2	Выступление перед зрителем.
29.	Hyperloop's same time opposite direction (разнонаправленные гиперлупы).	12	-	12	Демонстрация импровизации с реквизитом.

30.	Управляемый hyperloop.	12	-	12	Демонстрация импровизации с реквизитом.
Раздел VI. Репетиционно-постановочная работа					
5 3.	Подготовка и реализация концертной и конкурсной деятельности.	36	-	36	Концерт, конкурс, отчётный концерт
Итого:		216	6	210	

Содержание учебного-тематического плана

Первый год обучения

Раздел 1. «Базовые элементы поинга»

Тема 1.1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория (2 ч.) Правила поведения, форма, сведения о режиме дня. Знакомство с искусством поинга. Значение занятий поингом для здоровья. Театральные термины. Инструктаж по ТБ.

Тема 1.2. Круг. (2 часа)

Теория (1 ч.) Простейшие движения. Плоскости и их распределение для вращения поев.

Практика (1 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Элемент круг.

Тема 1.3. Восьмерка. (2 часа)

Практика (2 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Элемент восьмерка.

Тема 1.4. Обратное кручение. (2 часа)

Практика (2 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Переход из прямого кручения в обратное. Элемент обратное кручение.

Тема 1.5. Скрест (2 часа)

Практика (2 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Элемент скрест.

Тема 1.6. Колесо (Базсо) прямое (2 часа)

Практика (2 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Элемент колесо (Базсо) прямое.

Тема 1.7. Колесо (Базсо) обратное (2 часа)

Практика (2 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Элемент колесо (Базсо) обратное.

Тема 1.8. Колесо (Базсо) за спиной (2 часа)

Практика (2 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Элемент колесо (Базсо) за спиной.

Раздел 2. «Переходы и связки»

Тема 2.1. Переход с проносом поев спереди. (6 часов)

Практика (6 ч.) Переход с проносом поев спереди. Основные направления переходов и законы, по которым они осуществляются. Значение связочных элементов.

Тема 2.2. Shoulder-hipreels. (6 часов)

Практика (6 ч.) Shoulder-hip reels.

Тема 2.3. Стелла. (6 часов)

Практика (6 ч.) Связка «Стелла».

Тема 2.4. Изоляции. (6 часов)

Практика (6 ч.) «Изоляции».

Тема 2.5. Солнышко. (6 часов)

Практика (6 ч.) Элемент «Солнышко».

Раздел 3. «Группы элементов «Бабочка», «Восьмёрка», «Цветы»»

Тема 3.1. Прямая и обратная бабочка. Шагающая и горизонтальная бабочка. (2 часа)

Практика (2 ч.) Бабочковое кручение поев. Элемент прямая бабочка. Направления «бабочкового» вращения. Виды «бабочек». Скорости вращения. Плоскости вращения. Бабочковое кручение поев. Элемент обратная бабочка. Бабочковое кручение поев. Элемент обратная бабочка с раскрытием. Элемент шагающая бабочка. Элемент горизонтальная бабочка. Элемент прямая бабочка с раскрытием.

Тема 3.2. Крылья бабочки (6 часов)

Практика (6 ч.) Подводящие упражнения к элементу «Крылья бабочки». Элемент крылья бабочки. Бабочковое кручение поев. Элемент крыло.

Тема 3.3. Прямая и обратная восьмёрка (двухбитная, трёхбитная) (6 часов)

Практика (5 ч.) Техника безопасности при разноплоскостных вращениях с использованием скреста. Векторы движения, правила смены вектора. Подводящие упражнения к двухбитной восьмёрке. Прямая двухбитная восьмёрка. Подводящие упражнения к обратной двухбитной восьмёрке. Обратная двухбитная восьмёрка. Подводящие упражнения к «трёхбитной восьмёрке». Прямая трёхбитная восьмёрка. Переход от прямой трёхбитки к обратной двухбитке.

Тема 3.4. Кросс. (2 часа)

Практика (2 ч.) Подводящие упражнения к «Кроссу». Кросс.

Тема 3.5. Мельница, фонтан, штопор. (12 часов)

Практика (12 ч.) Подводящие упражнения к элементу «Мельница». Мельница. Подводящие упражнения к элементу «Мельница». Мельница с раскрытием. Выход из обратной трёхбитки в мельницу. Фонтан. Штопор.

Тема 3.6. Простой цветок. (6 часов)

Практика (6 ч.) Подводящие упражнения к цветкам. Простой цветок.

Тема 3.7. Фронтальный и спиновой бабочковый цветок. (12 часов)

Практика (12 ч.) Спиновый бабочковый цветок (варианты 1, 2). Фронтальный бабочковый цветок. Цветок на 4 точки через изоляции. Фронтальный цветок на 4 точки с изоляцией по центру.

Тема 3.8. Wall Plane, Side Plane. (12 часов)

Практика (12 ч.) Цветок из бабочки 4 лепестка лицом к зрителю. Wall Plane цветок из бабочки 6 лепестков. Side Plane цветок 4 лепестка. Варианты трёхлепестковых антиспинов.

Тема 3.9. Гибридизация цветков. (6 часов)

Практика (6 ч.) Построение гибридных цветков, где у одной руки идёт спиновое движение, а у другой антиспиновое, либо движение в другой плоскости.

Раздел 4. «Работа с лентами, флагами»

Тема 4.1. Адаптация имеющейся техники к облегчённому реквизиту. (6 часов)

Теория (2 ч.) Знакомство с реквизитом. Виды движения – равномерное, равноускоренное, равнозамедленное.

Практика (4 ч.) Перекладка пройденной техники на облегчённый реквизит. Отработка навыков.

Тема 4.2. Волны. (12 часов)

Практика (12 ч.) Отработка навыков. Волны.

Тема 4.3. Круги. (12 часов)

Практика (12 ч.) Отработка навыков. Круги.

Тема 4.4. Работа двумя руками. (12 часов)

Практика (12 ч.) Отработка навыков. Вращения.

Раздел 5. «Hyperloop's (группа элементов)»

Тема 5.1. Классификация гиперлупов. (2 часа)

Теория (1 ч.) Основные виды гиперлупов и случаи их применения. Обсуждение ситуаций, когда гиперлуп «спасает номер» – беседа о пользе навыка быстрого спутывания и распутывания поев.

Практика (1 ч.) Вспоминаем изученные гиперлупы и Airtag'ы.

Тема 5.2. Hyperloop's split time same direction (однонаправленные гиперлупы). (2 часа)

Практика (2 ч.) проработка однонаправленных гиперлупов в вертикальной и горизонтальной плоскости.

Тема 5.3. Hyperloop's same time opposite direction (разнонаправленные гиперлупы). (12 часов)

Практика (12 ч.) изучения и отработка навыка нетипичных гиперлупов, спутывание которых происходит при контролируемом изломе плоскости вращения.

Тема 5.4. Управляемый hyperloop. (12 часов)

Практика (12 ч.) получение навыка раскачивать гиперлуп, задавая ему дополнительные прокруты. Выполнение базовых элементов из гиперлупа: восьмёрка, бабочка, штопор. Смена плоскостей вращения, переходы между элементами – всё это не распутывая поев. Чистый выход из управляемого гиперлупа.

Раздел 6. «Репетиционно-постановочная работа»

Тема 6.1. Подготовка и реализация концертной и конкурсной деятельности. (36 часов)

Практика (36 ч.) Выполнение ритмического рисунка под музыку. Творческие номера: «Блуждающие огни», «Танец огоньков», «Игра пламени», «Моя Россия». Отчётный показ творческих номеров перед родителями.

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела. темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	Концерт, публичное выступление, практическая работа
Раздел I. Переходы и связки					
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос
2.	Остановки по одной руке через четыре направления	2	1	1	Демонстрация импровизации с реквизитом.
3.	Переход из синхронного кручения в асинхронное без лишних битов	2	-	2	Демонстрация импровизации с реквизитом.
4.	Lockout’ы	4	-	4	Демонстрация импровизации с реквизитом.
5.	Takeout’ы	4	-	4	Демонстрация импровизации с реквизитом.
6.	Гибриды	6	-	6	Демонстрация импровизации с реквизитом.
7.	Спираль	4	-	4	Демонстрация импровизации с реквизитом.
8.	Маятник-магнит	4	-	4	Демонстрация импровизации с реквизитом.
9.	Орбиталь	4	-	4	Демонстрация импровизации с реквизитом.
Раздел II. Группа элементов «Восьмёрки»					
10.	4-х битная восьмёрка	4	-	4	Демонстрация импровизации с реквизитом.
11.	5-ти битная восьмёрка	4	-	4	Демонстрация импровизации с реквизитом.
12.	6-ти битная восьмёрка	4	-	4	Демонстрация импровизации с реквизитом.
13.	Маятниковая восьмёрка	6	-	6	Концерт

14.	Восьмёрки opposite direction	6	-	6	Демонстрация импровизации с реквизитом.
15.	Изолированная восьмёрка	6	-	6	Демонстрация импровизации с реквизитом.
Раздел III. Группа элементов «Цветки»					
16.	Спиновые и антиспиновые цветки	2	1	1	Демонстрация импровизации с реквизитом.
17.	Цветочная изометрия	12	2	10	Демонстрация импровизации с реквизитом.
18.	Гибридные цветки	12	1	11	Демонстрация импровизации с реквизитом.
19.	Смена спина и антиспина в цветочном паттерне	12	-	12	Демонстрация импровизации с реквизитом.
20.	Развороты на 360° через Lockout в цветках Same direction	12	1	11	Выступление перед зрителем
21.	Развороты на 360° через Lockout в цветках Opposite direction	12	1	11	Демонстрация импровизации с реквизитом.
Раздел IV. Скользящий стиль					
22.	Скользящий фонтан	2	1	1	Демонстрация импровизации с реквизитом.
23.	Скользящий кроссер Same direction	6	-	6	Демонстрация импровизации с реквизитом.
24.	Скользящий кроссер Opposite direction	6	-	6	Демонстрация импровизации с реквизитом.
25.	Скользящий паттерн из космо и кроссера Opposite direction split time	12	1	11	Демонстрация импровизации с реквизитом.
Раздел V. Бугенги					
26.	Типы хвата и восьмёрки бугенгами	6	1	5	Демонстрация импровизации с реквизитом.
27.	Теория 9-ти точек	6	1	5	Выступление перед зрителем
28.	Переборы пальцами	6	-	6	Демонстрация импровизации с реквизитом.
29.	Изоляции	6	1	6	Демонстрация импровизации с

					реквизитом.
30.	Связки элементов	6	1	5	Демонстрация импровизации с реквизитом.
Раздел VI. Репетиционно-постановочная работа					
31.	Подготовка и реализация концертной и конкурсной деятельности.	36	-	36	Концерт, конкурс, отчётный концерт
Итого:		216	6	210	

Содержание учебно-тематического плана

Второй год обучения

Раздел 1. «Переходы и связки»

Тема 1.1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория (2 ч.) Правила поведения, форма, сведения о режиме дня. Повторение пройденного материала. Устный опрос учащихся по теории поинга, усвоенной в прошлом году. Значение занятий поингом для здоровья. Театральные термины. Инструктаж по ТБ.

Тема 1.2. Остановки по одной руке через четыре направления. (2 часа)

Теория (1 ч.) Знакомство с направлениями.

Практика (1 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на выполнение элемента.

Тема 1.3. Переход из синхронного кручения в асинхронное без лишних битов. (2 часа)

Практика (2 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Быстрая смена тайминга.

Тема 1.4. Lockout'ы. (4 часа)

Практика (4 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Lockout'ы Same direction, Lockout'ы Opposite direction.

Тема 1.5. Takeout'ы (4 часа)

Практика (4 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Выходы и заходы в прямую и обратную бабочку. Повороты из них на 180° и 360° без смены направления и слома плоскости.

Тема 1.6. Гибриды (6 часа)

Практика (6 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Элементы с разной битностью, изометрией для каждой руки отдельно.

Тема 1.7. Спираль (4 часа)

Практика (4 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Элемент спираль и вход в него из Lockout Same direction.

Тема 1.8. Маятник (4 часа)

Практика (4 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Элемент маятник.

Тема 1.8. Орбиталь (4 часа)

Практика (4 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Элемент орбиталь.

Раздел 2. «Группа элементов «Восьмёрки»

Тема 2.1. 4-х битная восьмёрка. (4 часа)

Практика (4 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Замковое положение кистей. Элемент 4-х битная восьмёрка.

Тема 2.2. 5-ти битная восьмёрка (4 часа)

Практика (4 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Замковое положение кистей. Элемент 5-ти битная восьмёрка.

Тема 2.3. 6-ти битная восьмёрка (4 часа)

Практика (4 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Замковое положение кистей. Элемент 6-ти битная восьмёрка.

Тема 2.4. Маятниковая восьмёрка (6 часов)

Практика (6 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Замковое положение кистей. Элемент маятниковая восьмёрка.

Тема 2.5. Восьмёрки opposite direction (6 часов)

Практика (6 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Замковое положение кистей. Восьмёрки из opposite direction.

Тема 2.6. Изолированная восьмёрка (6 часов)

Практика (6 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Замковое положение кистей. Элемент изолированная восьмёрка.

Раздел 3. Группа элементов «Цветы»

Тема 2.1. Спиновые и антиспиновые цветки (2 часа)

Теория (1 ч.). Различия спиновой техники от антиспиновой. Особенности движения руки в инспине и антиспине.

Практика (1 ч.) Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. 2х, 3х и 4х лепестковые цветки.

Тема 2.2. Цветочная изометрия (12 часов)

Теория (2 ч.). Изометрия – квадратная и ромбовидная.

Практика (10 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Квадратные и ромбовидные 4-х лепестковые цветки.

Тема 2.3. Гибридные цветки (12 часов)

Теория (1 ч.). Законы построения цветков, вписанных в круг, со вписанным кругом, с маятниками.

Практика (11 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. 3-х и 4-х лепестковые цветки в круге, с кругом в центре, с маятниками. Совмещённые цветки, где одна рука выполняет спиновый цветок, а вторая при этом антиспиновый.

Тема 2.4. Смена спина и антиспина в цветочном паттерне (12 часов)

Практика (12 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. 3-х и 4-х лепестковые цветки в круге, с кругом в центре, с маятниками. Смена спина-антиспина из положения Wall Plane, Side Plane.

Тема 2.5. Развороты на 360° через Lockout в цветках Same direction (12 часов)

Теория (1 ч.). Особенности разворота из спиновых и антиспиновых цветков Same direction.

Практика (11 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Полный разворот из спиновых и антиспиновых цветков Same direction.

Тема 2.6. Развороты на 360° через Lockout в цветках Opposite direction (12 часов).

Теория (1 ч.). Особенности разворота из спиновых и антиспиновых цветков Opposite direction.

Практика (11 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Полный разворот из спиновых и антиспиновых цветков Opposite direction.

Раздел 4. Скользящий стиль

Тема 4.1. Скользящий фонтан (2 часа)

Теория (1 ч.). Правила исполнения скольжений.

Практика (1 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Элемент скользящий фонтан.

Тема 4.2. Скользящий кроссер Same direction (6 часов)

Практика (6 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Элемент скользящий кроссер из одноимённого направления.

Тема 4.3. Скользящий кроссер Opposite direction (6 часов)

Практика (6 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Элемент скользящий кроссер из бабочкового направления.

Тема 4.4. (12 часов)

Теория (1 ч.). Правила построения движений в скользящих паттернах. Положение кистей.

Практика (11 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Элемент скользящий паттерн из космо и кроссера Opposite direction split time.

Раздел 5. Бугенги

Тема 5.1. Типы хвата и восьмёрки бугенгами (6 часов)

Теория (1 ч.). Особенности хвата бугенга и работы с плоскостями.

Практика (5 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Выполнение восьмёрок.

Тема 5.2. Теория 9ти точек (6 часов)

Теория (1 ч.). Лекция о 9 точках в пространстве, вокруг которых происходит вращение реквизита.

Практика (5 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Вращение реквизита перед собой в каждой из девяти точек.

Тема 5.3. Переборы пальцами (6 часов)

Практика (6 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Тренировка пальцев. Вращаем бугенги в разные стороны, перебирая их пальцами.

Тема 5.4. Изоляции (6 часов)

Теория (1 ч.). Особенности выполнения изоляций бугенгами.

Практика (5 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Тренировка пальцев. Изоляции бугенгами фронтальные и боковые.

Тема 5.5 Связки элементов (6 часов)

Теория (1 ч.). Правила связи элементов на бугенгах между собой.

Практика (5 ч.). Разминка для развития подвижности суставов. Упражнения на координацию. Тренировка кистей. Тренировка пальцев. Связывание различных элементов. Импровизация под музыку.

Раздел 6. Репетиционно-постановочная работа

Тема 6.1. Подготовка и реализация концертной и конкурсной деятельности (36 часов)

Практика (36 ч.) Выполнение ритмического рисунка под музыку. Творческие номера. Отчётный показ творческих номеров перед родителями.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Цель аттестации: установить соответствие достигнутого учащимися уровня знаний и умений на определенном этапе обучения программным содержанием.

Текущий контроль осуществляется регулярно в течение учебного года педагогом на занятиях.

Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация проводится в конце I-II полугодия.

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании обучения дополнительной общеразвивающей программы.

Контроль знаний и умений учащихся проводится в форме контрольных занятий, собеседований, практических работ.

Результат аттестации учащихся фиксируется в аналитических картах по уровням: высокий, средний, низкий.

Все формы аттестации и контроля предусматривают использование дистанционных образовательных технологий и информационной образовательной среды.

Критерии оценки

Для регулярного контроля заводится диагностическая карта, в которой по каждой теме ставится соответствующий балл: 3 – высокий уровень (выполнил в полном объеме); 2 – средний (выполнил с помощью преподавателя); 1 – низкий (выполнил с большим количеством ошибок).

Первый год обучения

Высокий уровень: учащийся успешно выполняет все необходимые приёмы поинга, знает основы поинга и правильно отвечает на вопросы учителя, успешно выступает в конкурсных номерах и фестивалях.

Средний уровень: учащийся допускает незначительные ошибки в выполнении художественных приёмов поинга, знает основы поинга, но допускает некоторые неточности в формулировках, отвечает на вопросы учителя с небольшими неточностями, обращается за помощью к педагогу, успешно выступает в конкурсных номерах и фестивалях.

Низкий уровень: учащийся не владеет приёмами поинга, не может выполнить упражнение без помощи педагога, допускает серьёзные ошибки при ответе на вопросы учителя, не может участвовать в конкурсных номерах и фестивалях.

Перечень оценочных материалов

Раздел программы	Диагностический инструментарий	Оценочные материалы
Вводное занятие	Опрос	Опрос «Искусство поинга»
Базовые элементы поинга	Демонстрация элементов	Демонстрация изученных элементов и озвучивание их названий
Переходы и связки	Демонстрация импровизации с реквизитом	Демонстрация умения грамотно перейти от одного элемента к другому
Группа элементов «Бабочка»	Концерт	Творческое выступление перед зрителем на концертах Центра
Группа элементов «Восьмёрка»	Выступление перед зрителем	Творческое выступление перед зрителем
Группа элементов «Цветы»	Творческое выступление	Творческое выступление

		перед зрителем
Работа с лентами	Выступление перед зрителем	Творческое выступление перед зрителем
Работа с флагами	Творческое выступление	Творческое выступление
Репетиционно-постановочная работа	Творческое выступление	Творческое выступление перед зрителем. Творческие номера: «Красная шапочка», «Весёлые уроки», «А у нас во дворе», «Сияние»
Итоговое занятие	Отчетный концерт	Отчетный концерт творческого объединения.

2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Материально-технические условия, позволяющие реализовать содержание данной программы:

- актовый зал с зеркалами;
- музыкальное оборудование;
- компьютер с выходом в интернет и программами для работы с аудио и видео;
- тренировочные пои;
- светодиодные пои;
- гимнастические ленты;
- флаги на цепях;
- вееры;
- схемы геометрии поев;
- настенная доска;
- затемнения на окна;
- световые приборы, способные обеспечить приглушённый свет;
- стаффы (шесты);
- видеоматериалы по темам.

Педагогические технологии

Особенностью технологий, используемых при реализации образовательной программы, является ориентация на развитие:

- самостоятельности и креативности мышления;
- художественной пластики;
- потребности в непрерывном самообразовании;

Педагогические технологии, обеспечивающие реализацию образовательной программы, направлены на обеспечение стратегии развивающего, опережающего, деятельностного, личностно-ориентированного обучения.

В качестве ведущих технологий, обеспечивающих реализацию образовательной программы, используются:

- игровые технологии;
- коммуникативно-диалоговые;
- работа в группах;
- ИКТ.

Педагогические принципы

Сознательность и активность - определяют успех учебного процесса в зависимости во многом от того, насколько воспитанники понимают, почему педагог выбрал те или иные средства обучения и насколько активно они в них участвуют.

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебного процесса (аудирование, изучение фонетики, грамматики и пр.).

Доступность - предполагает усвоение учащимися определенного объема знаний, умений и навыков, соответствующего уровню его образовательных, физических возможностей, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Систематичность - предполагает регулярные занятия в течение продолжительного времени, чередование урочной и самостоятельной работы. Регулярность повторений приводит к закреплению языковых навыков.

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по периодам обучения, соответствия его требованиям. Надо обеспечить в многолетнем учебном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов нагрузок.

Вариативность - предусматривает в зависимости от периода многолетней подготовки, индивидуальных особенностей учащегося, включение в учебный план разнообразного набора методов и средств, а также изменение нагрузок для решения одной или несколько задач.

Методическая продукция

Пособия	Комплекс упражнений на снятие зажимов. Схемы цветков Методическое пособие по основам поинга. Сборник упражнений.
Творческие отчеты	Открытое занятие для родителей в конце каждого полугодия. Выступление на мероприятиях Центра. Концерт ко дню матери. Отчетный концерт в конце года

Информационный материал

Раздел, тема	Вид продукции
Введение	Видео выступлений мастеров поинга, видео уроки по поингу
Базовые элементы поинга	Видео работы мастеров, использующих изучаемые элементы
Переходы и связки	Видео работы мастеров, использующих изучаемые элементы
Группа элементов «Восьмёрка»	Видео работы мастеров, использующих изучаемые элементы
Группа элементов «Цветы»	Схемы цветков, видео работы мастеров, мастер-класс по цветкам
Работа с лентами	Видео работы мастеров, использующих

	изучаемые элементы
Работа с флагами	Видео работы мастеров, использующих изучаемые элементы
Репетиционно-постановочная работа	Ритмическая музыка, комплекс ритмических упражнений; видео-уроки по поингу, схемы перемещений

2.3. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Мороз, Т. И. Методика преподавания ритмики: учебное пособие для вузов / Т. И. Мороз, Н. В. Поморцева. [Электронный ресурс] // 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 116 с. — (Высшее образование). // Образовательная платформа Юрайт URL: <https://urait.ru/bcode/557890> (дата обращения: 27.08.2025).
2. Пои: йога для вашей моторики [Электронный ресурс]. // «Пойстер.Ру». URL: http://poister.ru/articles/article_20/ (дата обращения 29.04.2020)
3. Что такое поинг? [Электронный ресурс]. Клуб развития интеллекта. URL: <http://klub-umka.ucoz.ru/index/poing/0-166> (дата обращения 29.04.2020)
4. Krutipoi [Электронный ресурс]. // YouTube. URL: https://www.youtube.com/channel/UCxeYoHelh2oK_ddvFckil9A (дата обращения 29.04.2019)

Список литературы для учащихся

1. Тиханович К. Видео уроки поинга. [Электронный ресурс]. // YouTube. URL: <https://www.youtube.com/user/Tikhanovich/videos> (дата обращения 29.04.2020)
2. FireShow [Электронный ресурс]. // YouTube. URL: https://www.youtube.com/channel/UCndfH_5rUIAAr2UY7K_scw (дата обращения 29.04.2020)

Раздел 3. Приложения

Приложение 1.

Аналитическая карта

Первый год обучения

*Н – Низкий уровень
С – Средний уровень
В – Высокий уровень*

№ п/п	ФИО	Базовые элементы поинга	Переходы и связки	Группы элементов «Бабочка», «Восьмёрка», «Цветы»	Работа с лентами, флагами	Hyperloop's (группа элементов)	Репетиционно- постановочная работа
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Критерии оценки

Для регулярного контроля заводится диагностическая карта, в которой по каждой теме ставится соответствующий балл: 3 – высокий уровень (выполнил в полном объёме); 2 – средний (выполнил с помощью преподавателя); 1 – низкий (выполнил с большим количеством ошибок).

Высокий уровень: учащийся успешно выполняет все необходимые приёмы поинга, знает основы поинга и правильно отвечает на вопросы учителя, успешно выступает в конкурсных номерах и фестивалях.

Средний уровень: учащийся допускает незначительные ошибки в выполнении художественных приёмов поинга, знает основы поинга, но допускает некоторые неточности в формулировках, отвечает на вопросы учителя с небольшими неточностями, обращается за помощью к педагогу, успешно выступает в конкурсных номерах и фестивалях.

Низкий уровень: учащийся не владеет приёмами поинга, не может выполнить упражнение без помощи педагога, допускает серьёзные ошибки при ответе на вопросы учителя, не может участвовать в конкурсных номерах и фестивалях.

Аналитическая карта

Второй год обучения

Н – Низкий уровень

С – Средний уровень

В – Высокий уровень

№ п/п	ФИО	Переходы и связки	Группа элементов «Восьмёрки»	Группа элементов «Цветы»	Скользкий стиль	Бугенги	Репитиционно- постановочная работа
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Критерии оценки

Для регулярного контроля заводится диагностическая карта, в которой по каждой теме ставится соответствующий балл: 3 – высокий уровень (выполнил в полном объёме); 2 – средний (выполнил с помощью преподавателя); 1 – низкий (выполнил с большим количеством ошибок).

Высокий уровень: учащийся успешно выполняет все необходимые приёмы поинга, знает основы поинга и правильно отвечает на вопросы учителя, успешно выступает в конкурсных номерах и фестивалях.

Средний уровень: учащийся допускает незначительные ошибки в выполнении художественных приёмов поинга, знает основы поинга, но допускает некоторые неточности в формулировках, отвечает на вопросы учителя с небольшими неточностями, обращается за помощью к педагогу, успешно выступает в конкурсных номерах и фестивалях.

Низкий уровень: учащийся не владеет приёмами поинга, не может выполнить упражнение без помощи педагога, допускает серьёзные ошибки при ответе на вопросы учителя, не может участвовать в конкурсных номерах и фестивалях.

Словарь терминов

1. **BTB** (behindtheback, «за спиной») — любой элемент, выполняемый за спиной.
2. **Lockout’ы** – группа элементов с раскрытием – разведением поев в стороны для быстрого выхода из выполняемого элемента.
3. **Shoulder-hipreels** и **splitshouldertohipreel** – синхронный и, соответственно, асинхронный переход из прямого кручения в обратное с проносом поев за плечами (shoulder) и по бокам (hip). Могут использоваться, как переходы между техническими элементами, при смене направления кручения, как компоненты сложного элемента или как самостоятельный технический элемент.
4. **Takeout’ы** – способы быстрого перехода из одного технического элемента в другой.
5. **Антиспин** – движение руки против вращения поев.
6. **Биты** – количество прокрутов поя.
7. **Восьмерка** – один из базовых элементов поинга; из восьмёрок складываются такие элементы, как двухбитка, трёхбитка, btb восьмёрка, скрест, мельница и т.д.
8. **Изоляции** (isolation) — техника вращения поев, когда центр вращения находится не около кистей рук, а смещается к середине цепи.
9. **Маятник-магнит** – базовое упражнение, направленное на рассинхронизацию рук, в котором одна рука выполняет простое вращение поя (спин) а вторая параллельно вектору вращения выполняет маятниковое движение. При правильном исполнении элемента пои встречаются в одной точке, но не сталкиваются, и какое-то время движутся в одном направлении.
10. **Пиксельные пои** – цилиндрические светодиодные пои с большой плотностью светодиодов на квадратный сантиметр световой части поя. Позволяют при вращении воспроизводить любое графическое изображение.
11. **Пои** – грузы на цепи (чаще всего мячи), предназначенные для вращения.
12. **Пойстер** (поекрут, поер, пойер, спиннер) — человек, увлекающийся кручением пои.
13. **Светодиодные пои** – электро-пои со светодиодами.
14. **Скользкий стиль** – манера вращения поев, в которой цепь одного из поев скользит по какой-либо части тела спинера, являясь частью сложного элемента.
15. **Спин** – простое вращение поев по кругу.
16. **Стафф** – длинная палка, шест, на концах которой находятся светящиеся элементы или фитили.
17. **Фаерщик**– пойстер, работающий с огнём.
18. **Фитили** – пои для огненного шоу, чаще всего из кевлара.

Приложение 4.

Календарный учебный график

Первый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Работа в группе	6	Вводное занятие. Круг. Восьмерка.		Опрос
2	Сентябрь			Работа в группе	6	Обратное кручение. Скрест. Колесо (Базсо) прямое.		Демонстрация элементов
3	Сентябрь			Работа в группе	6	Колесо (Базсо) обратное. Колесо (Базсо) за спиной. Переход с проносом поев спереди.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
4	Сентябрь			Работа в группе	6	Переход с проносом поев спереди. Shoulder-hipreels.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
5	Октябрь			Работа в группе	6	Shoulder-hipreels. Стелла.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
6	Октябрь			Работа в группе	6	Стелла. Изоляции.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
7	Октябрь			Работа в группе	6	Изоляции. Солнышко.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
8	Октябрь			Работа в группе	6	Солнышко. Прямая и обратная бабочка. Шагающая и		Демонстрация импровизации с реквизитом.

						горизонтальная бабочка. Крылья бабочки.		
9	Ноябрь			Работа в группе	6	Крылья бабочки. Прямая и обратная восьмёрка (двухбитная, трёхбитная)		Концерт.
10	Ноябрь			Работа в группе	6	Прямая и обратная восьмёрка (двухбитная, трёхбитная). Кросс.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
11	Ноябрь			Работа в группе	6	Мельница, фонтан, штопор.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
12	Ноябрь			Работа в группе	6	Мельница, фонтан, штопор.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
13	Декабрь			Работа в группе	6	Простой цветок.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
14	Декабрь			Работа в группе	6	Фронтальный и спиновой бабочковый цветок.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
15	Декабрь			Работа в группе	6	Фронтальный и спиновой бабочковый цветок.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
16	Декабрь			Работа в группе	6	Wall Plane, Side Plane		Демонстрация импровизации с реквизитом.
17	Январь			Работа в группе	6	Wall Plane, Side Plane		Демонстрация импровизации с реквизитом.
18	Январь			Работа в группе	6	Гибридизация цветков.		Выступление перед

								зрителем.
19	Январь			Работа в группе	6	Адаптация имеющейся техники к облегчённому реквизиту.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
20	Январь			Работа в группе	6	Волны.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
21	Февраль			Работа в группе	6	Волны.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
22	Февраль			Работа в группе	6	Круги.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
23	Февраль			Работа в группе	6	Круги.		Творческое выступление.
24	Февраль			Работа в группе	6	Работа двумя руками.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
25	Март			Работа в группе	6	Работа двумя руками.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
26	Март			Работа в группе	6	Классификация гиперлупов. Hyperloop's split time same direction (однонаправленные гиперлупы). Hyperloop's same time opposite direction (разнонаправленные гиперлупы).		Демонстрация импровизации с реквизитом.
27	Март			Работа в группе	6	Hyperloop's same time opposite direction		Выступление перед

						(разнонаправленные гиперлупы).		зрителем.
28	Март			Работа в группе	6	Hyperloop's same time opposite direction (разнонаправленные гиперлупы). Управляемый hyperloop.		Демонстрация импровизации с реквизитом
29	Апрель			Работа в группе	6	Управляемый hyperloop.		Демонстрация импровизации с реквизитом
30	Апрель			Работа в группе	6	Управляемый hyperloop. Подготовка и реализация концертной и конкурсной деятельности.		Демонстрация импровизации с реквизитом
31	Апрель			Работа в группе	6	Подготовка и реализация концертной и конкурсной деятельности.		Демонстрация импровизации с реквизитом
32	Апрель			Работа в группе	6	Подготовка и реализация концертной и конкурсной деятельности.		Демонстрация импровизации с реквизитом
33	Май			Работа в группе	6	Подготовка и реализация концертной и конкурсной деятельности.		Концерт.
34	Май			Работа в группе	6	Подготовка и реализация концертной и конкурсной деятельности.		Конкурс.

35	Май			Работа в группе	6	Подготовка и реализация концертной и конкурсной деятельности.		Конкурс.
36	Май			Работа в группе	6	Подготовка и реализация концертной и конкурсной деятельности.		Отчетный концерт.

Приложение 5.

Календарный учебный график

Второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Работа в группе	6	Вводное занятие. Остановки по одной руке через четыре направления. Переход из синхронного кручения в асинхронное без лишних битов.		Опрос
2	Сентябрь			Работа в группе	6	Lockout'ы. Takeout'ы.		Демонстрация элементов
3	Сентябрь			Работа в группе	6	Takeout'ы. Гибриды.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
4	Сентябрь			Работа в группе	6	Гибриды. Спираль.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
5	Октябрь			Работа в группе	6	Маятник-магнит. Орбиталь.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
6	Октябрь			Работа в группе	6	Орбиталь. 4-х битная восьмёрка.		Демонстрация импровизации с реквизитом.

7	Октябрь			Работа в группе	6	5-ти битная восьмёрка. 6-ти битная восьмёрка.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
8	Октябрь			Работа в группе	6	6-ти битная восьмёрка. Маятниковая восьмерка.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
9	Ноябрь			Работа в группе	6	Маятниковая восьмёрка. Восьмёрки opposite direction.		Концерт.
10	Ноябрь			Работа в группе	6	Восьмёрки opposite direction. Изолированная восьмёрка.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
11	Ноябрь			Работа в группе	6	Изолированная восьмёрка. Спиновые и антиспиновые цветки. Цветочная изометрия		Демонстрация импровизации с реквизитом.
12	Ноябрь			Работа в группе	6	Цветочная изометрия.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
13	Декабрь			Работа в группе	6	Цветочная изометрия. Гибридные цветки.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
14	Декабрь			Работа в группе	6	Гибридные цветки.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
15	Декабрь			Работа в группе	6	Гибридные цветки. Смена спина и антиспина в цветочном паттерне.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
16	Декабрь			Работа в группе	6	Смена спина и антиспина в цветочном паттерне.		Демонстрация импровизации с реквизитом.

17	Январь			Работа в группе	6	Смена спина и антиспина в цветочном паттерне. Развороты на 360о через Lockout в цветках Same direction.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
18	Январь			Работа в группе	6	Развороты на 360о через Lockout в цветках Same direction.		Выступление перед зрителем.
19	Январь			Работа в группе	6	Развороты на 360о через Lockout в цветках Same direction. Развороты на 360о через Lockout в цветках Opposite direction.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
20	Январь			Работа в группе	6	Развороты на 360о через Lockout в цветках Opposite direction		Демонстрация импровизации с реквизитом.
21	Февраль			Работа в группе	6	Развороты на 360о через Lockout в цветках Opposite direction. Скользящий фонтан.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
22	Февраль			Работа в группе	6	Скользящий кроссер Same direction.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
23	Февраль			Работа в группе	6	Скользящий кроссер Opposite direction.		Творческое выступление.
24	Февраль			Работа в группе	6	Скользящий паттерн из космо и кроссера Opposite direction split time.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
25	Март			Работа в группе	6	Скользящий паттерн из космо и кроссера		Демонстрация импровизации

						Opposite direction split time.		с реквизитом.
26	Март			Работа в группе	6	Типы хвата и восьмёрки бугенгами.		Демонстрация импровизации с реквизитом.
27	Март			Работа в группе	6	Теория 9-ти точек.		Выступление перед зрителем.
28	Март			Работа в группе	6	Переборы пальцами.		Демонстрация импровизации с реквизитом
29	Апрель			Работа в группе	6	Изоляции.		Демонстрация импровизации с реквизитом
30	Апрель			Работа в группе	6	Связки элементов.		Демонстрация импровизации с реквизитом
31	Апрель			Работа в группе	6	Подготовка и реализация концертной и конкурсной деятельности.		Демонстрация импровизации с реквизитом
32	Апрель			Работа в группе	6	Подготовка и реализация концертной и конкурсной деятельности.		Демонстрация импровизации с реквизитом
33	Май			Работа в группе	6	Подготовка и реализация концертной и конкурсной деятельности.		Концерт.
34	Май			Работа в группе	6	Подготовка и реализация концертной и		Конкурс.

						конкурсной деятельности.		
35	Май			Работа в группе	6	Подготовка и реализация концертной и конкурсной деятельности.		Конкурс.
36	Май			Работа в группе	6	Подготовка и реализация концертной и конкурсной деятельности.		Отчетный концерт.