

## Календарный учебный график

### Сценическое движение в детском театре

Место, дата и время проведения занятий в соответствии с расписанием,  
утвержденным приказом директора (с 15.09)

### 1-2го годов обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1/уч. занятие	Инструктаж по технике безопасности. Силовой обмен. Как развивать тело. Тело и внутренний мир, их взаимосвязь.	1	Беседа Опрос/ Практические упражнения
2	сентябрь	2/практ икум	За счет чего мы движемся. В чем заключается сила мышечного аппарата.	1	Пед.наблюдение Опрос Практические упражнения
3	сентябрь/октябрь	3/ уч. занятие	Как увеличить силу своих мышц. Игры на развитие мышечного аппарата («Колдунчики», «Разогрев», «Птичка», «Кошки-мышки»).	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
4	октябрь	4/ практ икум	Упражнения на развитие мышечного аппарата («Жук», «Пружина», «Сломанный цветок», «Построение позвоночника», «Разговор с собой»).	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
5	октябрь	5/ практ икум	Достижение максимальной свободы мышц.	1	Опрос.Практические упражнения
6	октябрь	6/ уч. занятие	Упражнения на развитие мышечного аппарата	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
7	октябрь/ ноябрь	7/ уч. занятие	Гимнастическая растяжка.	1	Беседа Пед.наблюдение

			Что такое растяжка и для чего она нужна. За счёт чего мы тянемся.		Практические упражнения
8	ноябрь	8/ практ икум	Как правильно растягиваться. Дыхание – важный элемент растяжки.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
9	ноябрь	9/ практ икум	Упражнения на растяжку («Корзинка», «Кошечка»,	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
10	ноябрь	10/ практ икум	Упражнения на растяжку: «Цапля», «Журавль», «Змея»	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
11	ноябрь, декабрь	11/ практ икум	Упражнения на растяжку: «Паучки», «Меч», «Замок», «Спящий дракон».	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
12	декабрь	12/ уч. занятие	Упражнения на растяжку.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
13	декабрь	13/ уч. занятие	Равновесие. Что такое равновесие и для чего оно нужно. Как развивать равновесие.	1	Беседа Опрос/ Практические упражнения
14	декабрь	14/ уч. занятие	Причины сохранения равновесия. Дыхание как необходимый элемент равновесия.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
15	декабрь	15/ практ икум	Игры и упражнения на развитие равновесия: «Орлы», «Цапля».	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
16	январь	16/ уч. занятие	Сосредоточенность – возможность сохранять равновесие.	1	Беседа Опрос/ Практические упражнения
17	январь	17/ практ икум	Сосредоточенность – возможность сохранять равновесие. Игры и упражнения на	1	Пед.наблюдение Практические упражнения

			развитие равновесия.		
18	январь	18/ уч. занятие	Необходимость равновесия в театре. Игры и упражнения на развитие равновесия: «Мостик», «Борьба цветов», «Змея» и др.).	1	Беседа Опрос/ Практические упражнения
19	январь, февраль	19/ практ икум	Выразительность тела через координацию и пластичность.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос/
20	февраль	20/ уч. занятие	Разминка на укрепление позвоночника и растяжку мышц, спины, рук и ног.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
21	февраль	21/ уч. занятие	Разработка конечностей рук и ног, кистей и пальцев.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
22	февраль	22/ уч. занятие	Продуктивное творческое действие (внутреннее стремление).	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос/
23	февраль, март	23/ практ икум	Энергия движения (раздражая внутренние двигательные органы, вызывает внешнее действие).	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос/
24	март	24/ практ икум	Плавность и пластичность движения. Чувство движения. Сценическая походка.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
25	март	25/ уч. занятие	Координация движения. Распределение тела в пространстве. Темпо-ритм движения. Игры и	1	Беседа Опрос/ Рассуждения на заданную тему. Пед.наблюдение Практические

			упражнения на разогрев, умение работать телом: «Вертолет», «Горнолыжник».		упражнения.
26	март	26/ уч. занятие	Какие части тела я знаю. Особенности движения различных частей тела. Игры и упражнения на разогрев, умение работать телом: «Наша Таня», «Растущие крылья».	1	Беседа Опрос/ Рассуждения на заданную тему. Пед.наблюдение Практические упражнения
27	март	27/ уч. занятие /практикум	Движение частей тела в жизни вместе и отдельно. Кости и суставы; как с ними обращаться. Игры и упражнения на разогрев, умение работать телом: «Штаны на веревочке» и др.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос/
28	апрель	28/практикум	Движение каждой части тела в разных плоскостях. Что такое плоскость. Какие плоскости бывают и чем они различаются.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос/
29	апрель	29/практикум	Как двигаются в плоскости. Различие движений в разных плоскостях. Плоскость сценической площадки.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос
30	апрель	30/практикум	Игры и упражнения на освоение движений «Валик», «Лабиринт», «Мечи», «Олени», «Мостик», «Игла»	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
31	апрель	31/ уч. занятие	Что такое пространство, его	1	Беседа Опрос/

			виды, характеристики, различие и сходство.		Рассуждения на заданную тему. Практические упражнения
32	апрель, май	32/ уч. занятие	Личное пространство. Игры и упражнения на развитие чувства пространства, снимающие двигательные зажимы.	1	Беседа Опрос/ Рассуждения на заданную тему. Практические упражнения
33	май	33/практикум	Принципы работы с пространством в театре. Игры и упражнения на развитие чувства пространства, снимающие двигательные зажимы.	1	Практические упражнения
34	май	34/практикум	Принципы и условия взаимодействия с партнером. Партнер в театре. Игры и упражнения на развитие внимания и доверия к партнеру.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
35	май	35/практикум	Партнер как предмет и зритель. Игры и упражнения на развитие внимания и доверия к партнеру.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
36	май	36/практикум	Контрольный урок.	1	Самоанализ, коллективный анализ работы, отзыв, анкетирование Открытый урок.
			Всего часов	36	

### 3-4 годов обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1/уч. занятие	Инструктаж по технике безопасности. Силовой обмен. Как развивать тело. Тело и внутренний мир, их взаимосвязь.	1	Беседа Опрос/ Практические упражнения
2	сентябрь	2/практ икум	За счет чего мы движемся. В чем заключается сила мышечного аппарата.	1	Пед.наблюдение Опрос Практические упражнения
3	сентябрь/октябрь	3/ уч. занятие	Как увеличить силу своих мышц. Игры на развитие мышечного аппарата («Колдунчики», «Разогрев», «Птичка», «Кошки-мышки»).	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
4	октябрь	4/ практ икум	Упражнения на развитие мышечного аппарата («Жук», «Пружина», «Сломанный цветок», «Построение позвоночника», «Разговор с собой»).	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
5	октябрь	5/ практ икум	Достижение максимальной свободы мышц.	1	Опрос.Практические упражнения
6	октябрь	6/ уч. занятие	Упражнения на развитие мышечного аппарата	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
7	октябрь/ ноябрь	7/ уч. занятие	Гимнастическая растяжка. Что такое растяжка и для чего она нужна. За счёт чего мы тянемся.	1	Беседа Пед.наблюдение Практические упражнения
8	ноябрь	8/ практ	Как правильно	1	Пед.наблюдение

		икум	растягиваться. Дыхание – важный элемент растяжки.		Практические упражнения
9	ноябрь	9/ практ икум	Упражнения на растяжку («Корзинка», «Кошечка»,	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
10	ноябрь	10/ практ икум	Упражнения на растяжку: «Цапля», «Журавль», «Змея»	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
11	ноябрь, декабрь	11/ практ икум	Упражнения на растяжку: «Паучки», «Меч», «Замок», «Спящий дракон».	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
12	декабрь	12/ уч. занятие	Упражнения на растяжку.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
13	декабрь	13/ уч. занятие	Равновесие. Что такое равновесие и для чего оно нужно. Как развивать равновесие.	1	Беседа Опрос/ .Практические упражнения
14	декабрь	14/ уч. занятие	Причины сохранения равновесия. Дыхание как необходимый элемент равновесия.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
15	декабрь	15/ практ икум	Игры и упражнения на развитие равновесия: «Орлы», «Цапля».	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
16	январь	16/ уч. занятие	Сосредоточенность – возможность сохранять равновесие.	1	Беседа Опрос/ Практические упражнения
17	январь	17/ практ икум	Сосредоточенность – возможность сохранять равновесие. Игры и упражнения на развитие равновесия.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
18	январь	18/ уч. занятие	Необходимость равновесия в театре. Игры и	1	Беседа Опрос/ Практические упражнения

			упражнения на развитие равновесия: «Мостик», «Борьба цветов», «Змея» и др.).		
19	январь, февраль	19/ практиicum	Выразительность тела через координацию и пластичность.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос/
20	февраль	20/ уч. занятие	Разминка на укрепление позвоночника и растяжку мышц, спины, рук и ног.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
21	февраль	21/ уч. занятие	Разработка конечностей рук и ног, кистей и пальцев.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
22	февраль	22/ уч. занятие	Продуктивное творческое действие (внутреннее стремление).	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос/
23	февраль, март	23/ практиicum	Энергия движения (раздражая внутренние двигательные органы, вызывает внешнее действие).	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос/
24	март	24/ практиicum	Плавность и пластичность движения. Чувство движения. Сценическая походка.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
25	март	25/ уч. занятие	Координация движения. Распределение тела в пространстве. Темпо-ритм движения. Игры и упражнения на разогрев, умение работать телом: «Вертолет», «Горнолыжник».	1	Беседа Опрос/ Рассуждения на заданную тему. Пед.наблюдение Практические упражнения.
26	март	26/ уч.	Какие части тела я	1	Беседа

		занятие	знаю. Особенности движения различных частей тела. Игры и упражнения на разогрев, умение работать телом: «Наша Таня», «Растущие крылья».		Опрос/ Рассуждения на заданную тему. Пед.наблюдение Практические упражнения
27	март	27/ уч. занятие /практикум	Движение частей тела в жизни вместе и отдельно. Кости и суставы; как с ними обращаться. Игры и упражнения на разогрев, умение работать телом: «Штаны на веревочке» и др.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос/
28	апрель	28/практикум	Движение каждой части тела в разных плоскостях. Что такое плоскость. Какие плоскости бывают и чем они различаются.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос/
29	апрель	29/практикум	Как двигаются в плоскости. Различие движений в разных плоскостях. Плоскость сценической площадки.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос
30	апрель	30/практикум	Игры и упражнения на освоение движений «Валик», «Лабиринт», «Мечи», «Олени», «Мостик», «Игла»	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
31	апрель	31/ уч. занятие	Что такое пространство, его виды, характеристики, различие и сходство.	1	Беседа Опрос/ Рассуждения на заданную тему. Практические упражнения
32	апрель, май	32/ уч. занятие	Личное пространство.	1	Беседа Опрос/

			Игры и упражнения на развитие чувства пространства, снимающие двигательные зажимы.		Рассуждения на заданную тему. Практические упражнения
33	май	33/практикум	Принципы работы с пространством в театре. Игры и упражнения на развитие чувства пространства, снимающие двигательные зажимы.	1	Практические упражнения
34	май	34/практикум	Принципы и условия взаимодействия с партнером. Партнер в театре. Игры и упражнения на развитие внимания и доверия к партнеру.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
35	май	35/практикум	Партнер как предмет и зритель. Игры и упражнения на развитие внимания и доверия к партнеру.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
36	май	36/практикум	Контрольный урок.	1	Самоанализ, коллективный анализ работы, отзыв, анкетирование Открытый урок.
			Всего часов	36	

### 5-6 годов обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1/уч. занятие	Инструктаж по технике безопасности. ОФП.	1	Беседа Опрос/ Практические

			Практические работы: игры и упражнения на ОПФ.		упражнения
2	сентябрь	2/практ икум	ОФП. Практические работы: игры и упражнения на ОПФ.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
3	сентябрь/октябрь	3/ уч. занятие	ОФП. Практические работы: игры и упражнения на ОПФ.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
4	октябрь	4/ практ икум	ОФП. Практические работы: игры и упражнения на ОПФ.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
5	октябрь	5/ практ икум	ОФП. Практические работы: игры и упражнения на ОПФ.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
6	октябрь	6/ уч. занятие	Импульс закрытие-раскрытие. Восточные и европейские школы движения. Их различие и сходство.	1	Беседа Пед.наблюдение Практические упражнения
7	октябрь/ ноябрь	7/ уч. занятие	Энергия внутри нас. Разница между собственным и окружающим миром. Упражнения и игры на развитие умения энергетически концентрироваться, овладение собственной энергетикой.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
8	ноябрь	8/ практ икум	Моя энергетика. От чего зависит энергетика; связь с телом, физикой. Импульс. Упражнения и игры	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
9	ноябрь	9/ практ икум	Закрытие и раскрытие – движение внутрь и во вне. Энергетика – средство выражения характеристики	1	Пед.наблюдение Практические упражнения

			пластического образа. Импульсивное движение. Упражнения и игры		
10	ноябрь	10/ практ икум	Восприятие. Способы самореализации. Импульсивное движение. Упражнения и игры	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
11	ноябрь, декабрь	11/ практ икум	Образы движения.Игры и упражнения, развивающие умение достичь мышечной свободы. Овладение внутренним монологом в движении.	1	Беседа Пед.наблюдение Практические упражнения
12	декабрь	12/ уч. занятие	Игры и упражнения, развивающие умение достичь мышечной свободы. Овладение внутренним монологом в движении.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
13	декабрь	13/ уч. занятие	Игры и упражнения, развивающие умение достичь мышечной свободы. Овладение внутренним монологом в движении.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
14	декабрь	14/ уч. занятие	Игры и упражнения, развивающие умение достичь мышечной свободы. Овладение внутренним монологом в движении.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
15	декабрь	15/ практ икум	Игры и упражнения, развивающие умение достичь мышечной свободы. Овладение внутренним	1	Пед.наблюдение Практические упражнения

			монологом в движении.		
16	январь	16/ уч. занятие	Внутреннее движение. Упражнения на развитие внутреннего движения.	1	Беседа Опрос/ Практические упражнения
17	январь	17/ практ икум	Упражнения на развитие внутреннего движения.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
18	январь	18/ уч. занятие	Упражнения на развитие внутреннего движения.	1	Беседа Опрос/ Практические упражнения
19	январь, февраль	19/ практ икум	Упражнения на развитие внутреннего движения.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос/
20	февраль	20/ уч. занятие	Упражнения на развитие внутреннего движения.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
21	февраль	21/ уч. занятие	Организация и поиск собственных выразительных средств.	1	Беседа Пед.наблюдение Практические упражнения
22	февраль	22/ уч. занятие	Пластические этюды. Их построение, использование, значение. Создание этюдов на заданную тему, на тему, выбранную детьми.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
23	февраль, март	23/ практ икум	Импровизация. Основы импровизации. Выразительный язык импровизации. Одиночные этюды и парные.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
24	март	24/ практ икум	Свобода – условие импровизации. Упражнения на развитие.	1	Беседа Пед.наблюдение Практические упражнения.

25	март	25/ уч. занятие	Мышечная свобода. Упражнения на развитие.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
26	март	26/ уч. занятие	Виды импровизации: пластическая литературная, музыкальная и т.д. Упражнения на развитие.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
27	март	27/ уч. занятие /практ икум	Импровизация на сцене в спектакле. Упражнения на развитие.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
28	апрель	28/практ икум	Создание этюдов на заданную тему, на тему, выбранную детьми.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос/
29	апрель	29/практ икум	Одиночные этюды и парные.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
30	апрель	30/практ икум	Походы в театр, на концерты.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
31	апрель	31/ уч. занятие	Коррекционные часы.	1	Беседа Опрос/ Рассуждения на заданную тему. Практические упражнения
32	апрель, май	32/ уч. занятие	Коррекционные часы.	1	Беседа Опрос/ Рассуждения на заданную тему. Практические упражнения
33	май	33/практ икум	Коррекционные часы.	1	Практические упражнения
34	май	34/практ икум	Коррекционные часы.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
35	май	35/практ икум	Коррекционные часы.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
36	май	36/практ икум	Контрольный урок.	1	Самоанализ, коллективный анализ работы, отзыв,

					анкетирование Открытый урок.
			Всего часов	36	

### 7-8 годов обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1/уч. занятие	Инструктаж по технике безопасности. Поза в пантомиме. Пантомима – европейская школа движения.	1	Беседа Опрос/ Практические упражнения
2	сентябрь	2/практ икум	Позы – пластически красивые и некрасивые, эстетичные и неэстетичные. Разнообразие иллюстрированного материала и опыта наблюдений. Официальные и неофициальные позы – правила поведения.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
3	сентябрь/октябрь	3/ уч. занятие	Упражнения и игры, помогающие освоить эстетику пантомимических поз («Зеркало», «Воздушная подушка», «Силовое поле», «Контакт», «Калейдоскоп»).	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
4	октябрь	4/ прак икум	Упражнения и игры, помогающие освоить эстетику пантомимических поз («Зеркало», «Воздушная подушка», «Силовое поле», «Контакт», «Калейдоскоп»).	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
5	октябрь	5/ прак икум	Жест в пантомиме. Жест – семантическое,	1	Пед.наблюдение Практические упражнения

			иллюстрированное, эмоциональное движение.		
6	октябрь	6/ уч. занятие	Язык жестов в жизни. Как его читать. Жест как замена слова, желания, внутреннего движения.	1	Беседа Пед.наблюдение Практические упражнения
7	октябрь/ ноябрь	7/ уч. занятие	Динамичность и точность жеста. Национальные традиции в исполнении жестов. Жест в театре.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
8	ноябрь	8/ практ икум	Упражнения и игры на развитие пластичности, жестикуляции («Приветствие», «Штампы», «Рассказ», «Индийский танец» и т. д.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
9	ноябрь	9/ практ икум	Упражнения и игры на развитие пластичности, жестикуляции («Приветствие», «Штампы», «Рассказ», «Индийский танец» и т. д.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
10	ноябрь	10/ практ икум	Маска в пантомиме. Маска – мимика лица. Целенаправленность воздействия маски.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
11	ноябрь, декабрь	11/ практ икум	Разнообразие, виды, эстетика маски. История маски. Наблюдение масок в жизни.	1	Беседа Пед.наблюдение Практические упражнения
12	декабрь	12/ уч. занятие	Ролевые маски – как читать и создавать их. Рисунок и составные части маски. Упражнения и игры на управление и	1	Пед.наблюдение Практические упражнения

			развитие мышц лица («Маска, кто ты?», «Зеркало», «Кривое зеркало» и т.д.).		
13	декабрь	13/ практиicum	Упражнения и игры на управление и развитие мышц лица («Маска, кто ты?», «Зеркало», «Кривое зеркало» и т.д.).	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
14	декабрь	14/ уч. занятие	Этюды в пантомиме. Образ пантомимы. Мышечные зажимы – враги выразительного жеста.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
15	декабрь	15/ практиicum	Как построить пантомимический этюд. Темпы, принципы, настроения пантомимического этюда.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
16	январь	16/ уч. занятие	Как построить пантомимический этюд. Темпы, принципы, настроения пантомимического этюда.	1	Беседа Опрос/ Практические упражнения
17	январь	17/ практиicum	Упражнения на освоение согласованности позы, жеста, маски («Силовое поле», «Индийский танец» и т.д.).	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
18	январь	18/практиicum	Упражнения на освоение согласованности позы, жеста, маски («Силовое поле», «Индийский танец» и т.д.).	1	Беседа Опрос/ Практические упражнения
19	январь, февраль	19/ практиicum	Приемы релаксации, концентрация внимания. Понятие релаксации. Для чего нужна релаксация.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос/
20	февраль	20/ практиicum	Произвольное и непроизвольное	1	Пед.наблюдение Практические

			внимание. Основные принципы релаксации.		упражнения.
21	февраль	21/ практ икум	Упражнения на развитие навыков релаксации, снятия излишнего напряжения («Печь», «Сон», «Морской берег», «Осенний лист» и т.д.).	1	Беседа Пед.наблюдение Практические упражнения
22	февраль	22/ уч. занятие	Упражнения на развитие навыков релаксации, снятия излишнего напряжения («Печь», «Сон», «Морской берег», «Осенний лист» и т.д.).	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
23	февраль, март	23/ практ икум	Упражнения на развитие навыков релаксации, снятия излишнего напряжения («Печь», «Сон», «Морской берег», «Осенний лист» и т.д.).	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
24	март	24/ практ икум	Снятие мышечных зажимов. Отчего возникают мышечные зажимы. Освобождение мышц – готовность мышц к действию.	1	Беседа Пед.наблюдение Практические упражнения.
25	март	25/ уч. занятие	О чем говорит мышечный зажим. Регулировка. Увлеченность действием – верное напряжение и отсутствие зажимов.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
26	март	26/ уч. занятие	Упражнения на определение зажимов и устранение их («Прятки», «Паутина вверх», «Гесто», «Подражание – понимание»)	1	Пед.наблюдение Практические упражнения

			и т.д.).		
27	март	27/ уч. занятие /практикум	Упражнения на определение зажимов и устранение их («Прятки», «Паутина вверх», «Тесто», «Подражание – понимание» и т.д.).	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
28	апрель	28/практикум	Упражнения на определение зажимов и устранение их («Прятки», «Паутина вверх», «Тесто», «Подражание – понимание» и т.д.).	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос/
29	апрель	29/практикум	Энергетика. Эмоциональный мышечный тонус. Энергетические возможности парного взаимодействия. Пристройка к партнеру, сцепка, воздействие на партнера, ответная реакция.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
30	апрель	30/практикум	Энергетика – средство выражения характеристики пластического образа. Способы реализации энергии.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
31	апрель	31/практикум	Энергия в мире. Законы взаимодействия энергии.	1	Беседа Опрос/ Рассуждения на заданную тему. Практические упражнения
32	апрель, май	32/ уч. занятие	Упражнения на освоение умения распределять энергию («Меч», «Борьба», «Приветствие», «Отец», «Щит»).	1	Беседа Опрос/ Рассуждения на заданную тему. Практические упражнения

33	май	33/практикум	Выработка физического рабочего самочувствия. Тонус – инструмент самочувствия. Условия, необходимые для работы над самочувствием. Аутотренинг – для себя – принципы построения.	1	Практические упражнения
34	май	34/практикум	Излишнее напряжение, вялость. Как снять усталость. Способы физической активизации организма. Способы европейской и восточной школ.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
35	май	35/практикум	Упражнения на развитие самоанализа, самооценки («Трансляция» и др.)	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
36	май	36/практикум	Создание собственных аутотренинговых конструкций. Изучение способов нахождения физической активизации организма Контрольный урок.	1	Самоанализ, коллективный анализ работы, отзыв, анкетирование Открытый урок.
			Всего часов	36	

### 9-10 годов обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1/уч. занятие	Инструктаж по технике безопасности. ОФП. Практические работы: игры и упражнения на ОПФ.	1	Беседа Опрос/ Практические упражнения

2	сентябрь	2/практ икум	ОФП. Практические работы: игры и упражнения на ОПФ.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
3	сентябрь/октябрь	3/ уч. занятие	ОФП. Практические работы: игры и упражнения на ОПФ.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
4	октябрь	4/ практ икум	ОФП. Практические работы: игры и упражнения на ОПФ.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
5	октябрь	5/ практ икум	ОФП. Практические работы: игры и упражнения на ОПФ.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
6	октябрь	6/ уч. занятие	Импульс закрытие-раскрытие. Восточные и европейские школы движения. Их различие и сходство.	1	Беседа Пед.наблюдение Практические упражнения
7	октябрь/ ноябрь	7/ уч. занятие	Энергия внутри нас. Разница между собственным и окружающим миром. Упражнения и игры на развитие умения энергетически концентрироваться, овладение собственной энергетикой.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
8	ноябрь	8/ практ икум	Моя энергетика. От чего зависит энергетика; связь с телом, физикой. Импульс. Упражнения и игры	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
9	ноябрь	9/ практ икум	Закрытие и раскрытие – движение внутрь и во вне. Энергетика – средство выражения характеристики пластического образа. Импульсивное движение.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения

			Упражнения и игры		
10	ноябрь	10/ практ икум	Восприятие. Способы самореализации. Импульсивное движение. Упражнения и игры	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
11	ноябрь, декабрь	11/ практ икум	Образы движения.Игры и упражнения, развивающие умение достичь мышечной свободы. Овладение внутренним монологом в движении.	1	Беседа Пед.наблюдение Практические упражнения
12	декабрь	12/ уч. занятие	Игры и упражнения, развивающие умение достичь мышечной свободы. Овладение внутренним монологом в движении.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
13	декабрь	13/ уч. занятие	Игры и упражнения, развивающие умение достичь мышечной свободы. Овладение внутренним монологом в движении.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
14	декабрь	14/ уч. занятие	Игры и упражнения, развивающие умение достичь мышечной свободы. Овладение внутренним монологом в движении.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
15	декабрь	15/ практ икум	Игры и упражнения, развивающие умение достичь мышечной свободы. Овладение внутренним монологом в движении.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
16	январь	16/ уч. занятие	Внутреннее движение.	1	Беседа Опрос/

			Упражнения на развитие внутреннего движения.		Практические упражнения
17	январь	17/ практ икум	Упражнения на развитие внутреннего движения.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
18	январь	18/ уч. занятие	Упражнения на развитие внутреннего движения.	1	Беседа Опрос/ Практические упражнения
19	январь, февраль	19/ практ икум	Упражнения на развитие внутреннего движения.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос/
20	февраль	20/ уч. занятие	Упражнения на развитие внутреннего движения.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
21	февраль	21/ уч. занятие	Организация и поиск собственных выразительных средств.	1	Беседа Пед.наблюдение Практические упражнения
22	февраль	22/ уч. занятие	Пластические этюды. Их построение, использование, значение. Создание этюдов на заданную тему, на тему, выбранную детьми.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
23	февраль, март	23/ практ икум	Импровизация. Основы импровизации. Выразительный язык импровизации. Одиночные этюды и парные.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
24	март	24/ практ икум	Свобода – условие импровизации. Упражнения на развитие.	1	Беседа Пед.наблюдение Практические упражнения.
25	март	25/ уч. занятие	Мышечная свобода. Упражнения на развитие.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.

26	март	26/ уч. занятие	Виды импровизации: пластическая литературная, музыкальная и т.д. Упражнения на развитие.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения
27	март	27/ уч. занятие /практ икум	Импровизация на сцене в спектакле. Упражнения на развитие.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
28	апрель	28/практ икум	Создание этюдов на заданную тему, на тему, выбранную детьми.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения. Беседа Опрос/
29	апрель	29/практ икум	Одиночные этюды и парные.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
30	апрель	30/практ икум	Походы в театр, на концерты.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
31	апрель	31/ уч. занятие	Коррекционные часы.	1	Беседа Опрос/ Рассуждения на заданную тему. Практические упражнения
32	апрель, май	32/ уч. занятие	Коррекционные часы.	1	Беседа Опрос/ Рассуждения на заданную тему. Практические упражнения
33	май	33/практ икум	Коррекционные часы.	1	Практические упражнения
34	май	34/практ икум	Коррекционные часы.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
35	май	35/практ икум	Коррекционные часы.	1	Пед.наблюдение Практические упражнения.
36	май	36/практ икум	Контрольный урок.	1	Самоанализ, коллективный анализ работы, отзыв, анкетирование Открытый урок.
			Всего часов	36	



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 524816045673059869957481658416670580425006721535

Владелец Гагауз Артём Григорьевич

Действителен с 05.05.2023 по 04.05.2024