

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»**

## Принята на заседании педагогического совета

Протокол № 1  
от «19» 08 2023 года



**«Утверждаю»**  
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»  
Т.А. Певгова  
**Приказ № 107**  
от « 108 » 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«КЛАССИК-МiХ»**

*направленность: художественная  
возраст обучающихся: 1 г.о. 8-11, 12-15 лет  
срок реализации: 3 года (432 часа)*

*автор-составитель:*  
Косякова Ольга Викторовна,  
педагог дополнительного образования  
отдела художественного воспитания

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**  
**Информационная карта образовательной программы**

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Классик-MIX»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	художественная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Косякова Ольга Викторовна, педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории, Базентинова Наталья Александровна, педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-15 лет
5.3.	Характеристика программы:  - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа  общеразвивающая разноуровневая  - занятия в очной форме, с возможностью использования дистанционных образовательных технологий; - групповая, парная форма организации учебного процесса с выстраиванием индивидуальных образовательно-воспитательных маршрутов.
5.4.	Цель программы	формирование знаний, умений, навыков по общефизической подготовке и классическому танцу на основе последовательного и постепенного овладения программным материалом
5.5.	Образовательные модули	
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	формы: практическое занятие, конкурс, творческая мастерская, фестиваль; методы: словесные, наглядные, дистанционное изложение материала, демонстрационно – словесные, практические, контроль и самоконтроль, частично поисковый, стимулирования и мотивации, инструктивно – репродуктивный, наблюдения; технология развития творческих способностей
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	оцениваются метапредметные, предметные и личностные результаты; оценка предметного критерия происходит через измерение показателей освоения образовательных программ и результатов отчетного концерта; метапредметный критерий оцениваются через экспертную оценку представленных собственных творческих работ, оценку уровня сформированности мотивационно-ценностного и деятельностного критериев;

		<p>используются методы оценки познавательных, логических и коммуникативных учебных действий.</p> <p>Личностный критерий определяется через тестирование (на начало обучения, окончание каждого года обучения);</p> <p>– зачет, конкурс, концерт, творческое занятие</p>
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	<p>в результате реализации программы у обучающихся будет сформирована правильная постановка корпуса, развита координация; овладеют навыком устойчивости в танце; укрепиться мышечный каркас; обучающийся овладеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знанием основных разделов ОФП, классического танца, умением применять знания в практической деятельности;</li> <li>- умением излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;</li> <li>- навыком и умением самостоятельной и коллективной работы;</li> <li>- навыком творчества в движениях и импровизации;</li> <li>- умением развивать индивидуальные возможности личности (музыкальную, пластическую, сценическую выразительность);</li> </ul> <p>в области развития личностных качеств обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявит положительное отношение к танцу;</li> <li>- получит установку на здоровый образ жизни;</li> <li>- будет проявлять компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- будет проявлять творческую активность;</li> <li>- сможет быть настойчивым и целеустремленным в преодолении трудностей;</li> <li>- будет обладать компетенциями, способствующими саморазвитию и самосовершенствованию личности: самостоятельности, проявлению инициативы и свободы выбора, индивидуальности восприятия и самовыражения;</li> </ul> <p>по окончании курса обучения по программе учащиеся будут владеть техникой исполнения элементов классического танца; умением быстро осваивать комбинации различной сложности и правильно их исполнять; умением свободно импровизировать и составлять комбинации танцевальных элементов различной сложности; будут проявлять творческую активность;</p> <p>приведем положительную динамику освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы студии современного танца «Классик MiХ» по итогам мониторингов, проводимых образовательной организацией МАУДО «ГДТДиМ №1» в 2021-2023 гг.</p> <p>2021 год – сохранность контингента обучающихся детей составляет – 100 %, объем освоения программы – 100 %, ЗУН – высокий уровень – 35%, средний уровень – 60%, низкий уровень – 5%;</p> <p>2022 год – сохранность контингента обучающихся детей составляет – 100 %, объем освоения программы – 100 %, ЗУН – высокий уровень – 37,6%, средний уровень –</p>

		<p>59,4%, низкий уровень – 3%;</p> <p>2023 год – сохранность контингента обучающихся детей составляет – 100 %, объем освоения программы – 100 %, ЗУН – высокий уровень – 39,2%, средний уровень – 59,8%, низкий уровень – 1%;</p> <p>представим результаты участия обучающихся в конкурсах, фестивалях различного уровня в 2020-2023 гг.: международный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- международный фестиваль-конкурс хореографического искусства «Движение», диплом Лауреата 1 степени, 2019г</li> <li>- международный конкурс искусств «SummerTime», диплом Лауреата 1 степени, 2020 г.;</li> <li>- международный конкурс искусства «ART перспектива», Диплом Лауреата 2 степени, 2020 г.;</li> <li>- Международный конкурс искусства «Радуга талантов», диплом Лауреата 1 степени, 2020 г.</li> </ul> <p>всероссийский уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- финалист IV Национальной премии в области культуры и искусства «Будущее России», 2021-2023г.г.;</li> <li>- всероссийский фестиваль-конкурс детского и юношеского творчества «Палитра искусств», диплом Лауреата 1 степени, 2021, 2022 г.г.;</li> <li>- всероссийский конкурс искусства «Будущее России», диплом Лауреата 1 степени, 2023 г.</li> </ul> <p>республиканский уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- всероссийский конкурс хореографического искусства «В вихре танца», диплом Лауреата 1 степени, 2020-2023 г.г.;</li> <li>- открытый республиканский телевизионный молодежный фестиваль эстрадного искусства «Созвездие - Йолдызлык», диплом 2, 3 места, 2021-2023г.г.;</li> <li>- республиканский фестиваль хореографического искусства «Танцевальная карусель», Гран При, 2021-2023 гг.;</li> <li>- республиканский конкурс-фестиваль «Патриоты России!», диплом Лауреата 1 степени, 2021-2023гг.;</li> <li>- республиканский фестиваль-конкурс «Весенний переполох», диплом Лауреата 2 степени, 2021 г.</li> </ul> <p>муниципальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- муниципальный этап Национального детского фестиваля народного творчества «Без бергэ», диплом 1 степени, 2021 г.</li> </ul>
9.	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	<p>26.08.2021 – дата разработки</p> <p>29.08.2023 – дата утверждения, утверждена Протоколом №1 педагогического совета Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»</p> <p>29.08.2023 – дата последней корректировки</p>
10.	<b>Рецензенты</b>	Костина В.И. – методист отдела художественного воспитания Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

## **Оглавление**

Информационная карта образовательной программы .....	2
Пояснительная записка.....	6
Учебно-тематический план 1 года обучения.....	12
Учебно-тематический план 2 года обучения.....	15
Учебно-тематический план 3 года обучения.....	18
Содержание программы 1 года обучения.....	21
Содержание программы 2 года обучения.....	29
Содержание программы 3 года обучения.....	38
Предполагаемые результаты освоения программы 1 года обучения.....	50
Предполагаемые результаты освоения программы 2 года обучения.....	55
Предполагаемые результаты освоения программы 3 года обучения.....	60
Комплекс организационно – педагогических условий .....	66
Список использованных источников и литературы .....	68
Приложение.....	71
<i>Приложение №1.</i> Технология «Формирование положительной «Я – концепции». Рефлексивный аспект.	
<i>Приложение № 2.</i> Выборка из таблицы рекомендательных школьных контрольных нормативов по физкультуре	
<i>Приложение № 3.</i> Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития учащихся объединения «Классик-Микс».	
<i>Приложение № 4.</i> Календарно-учебные графики 1-3 года обучения.	

## **Пояснительная записка**

### *Направленность (профиль) программы.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Классик-MIX» (далее – Программа) имеет художественную направленность и реализуется в условиях муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» в студии современного танца «MIX», являясь общей базовой программой танцевальной и физической подготовкой.

*Нормативно-правовое обеспечение программы.* Программа опирается на нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [13];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [14].
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [4];
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [12].

При проектировании и реализации программы также учитываются:

- Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [1];
- Конвенция ООН о правах ребенка [2];
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [5]
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [10];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [11].

*Актуальность программы.*

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Так как танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру; искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности.

Содержание программы направлено на последовательную общефизическую подготовку, тренировку костного и суставно-мышечного аппарата, а также психическую настройку обучающихся, способствующая развитию волевых качеств, двигательной памяти, ритмичности, музыкальности, что является базовой основой для любого танцовщика, в том числе и для современного танца.

*Педагогическая целесообразность программы.* Программа создает условия, обеспечивающие решение задач по формированию положительного отношения у детей к танцу и здоровому образу жизни.

*Новизна* программы состоит в том, что содержание является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения и, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности и студии современного танца.

*Отличительными особенностями данной Программы* является то, что по данной программе могут начинать заниматься дети с любого школьного возраста, не зависимо от уровня подготовки. Система занятий, призвана сделать тело дисциплинированным, подвижным и прекрасным, создавая из него чуткий инструмент, послушный воле педагога и самого исполнителя.

Классический танец по праву считается главным в процессе подготовки тела танцовщика любого профиля. И это закономерно, поскольку классический танец и его Школа является единственной всеобъемлющей системой профессионального воспитания человеческого тела, существующей уже более четырехсот лет. Экзерсис, основанный на классическом танце, давно доказал право на первое место в освоении танцевального искусства.

Классический танец – главное средство в обучении танцовщика любого профиля, в развитии его двигательного аппарата. Все элементы основаны на биомеханическом принципе «выворотности ног». Этот принцип создает эстетическое совершенство классического танца. *Классический танец* – это фундамент любого танца, будь то народный или современный. Основы классического танца настолько универсальны, что даже опытные танцоры других танцевальных направлений не прекращают занятий классикой. Классическая балетная подготовка является наиболее эффективной системой подготовки танцора. Она закладывает необходимую физическую базу, которая в дальнейшем позволяет освоить практически любые танцевальные направления.

Данная Программа предполагает *сетевое взаимодействие*, которое строится на партнерских взаимоотношениях с Набережночелнинским институтом (филиалом) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» Набережночелнинским педагогическим колледжем, Набережночелнинским колледжем искусств, Набережночелнинским государственным педагогическим университетом и направлена на профессиональную ориентацию обучающихся. В рамках сетевого взаимодействия обучающиеся являются активными участниками совместно организованных и проведенных с вышеуказанными учреждениями СПО и ВУЗов концертных программ, конкурсов, фестивалей, мастер-классов, Дней открытых дверей; студенты проходят учебную практику на занятиях по данной программе.

*Профессиональная ориентация Программы.* Цель профессиональной ориентации - оказание обучающимся поддержки в принятии решения о выборе профиля обучения, направления дальнейшего образования, а также создания условий для повышения готовности детей к социальному и культурному самоопределению.

## **Цель программы**

Формирование знаний, умений, навыков по общей физической подготовке и классическому танцу на основе последовательного и постепенного овладения программным материалом.

## **Задачи**

### *Обучающие:*

способствовать формированию и совершенствованию исполнительских навыков элементов классического танца, сформировать знания элементов классического танца;

### *Развивающие:*

Способствовать развитию элементарных навыков координации движения, ритмичности, выворотности, музыкальности, пластичности.

### *Воспитательные:*

способствовать воспитанию выносливости при исполнении движений и упражнений; формирование интереса к танцевальному искусству; приобщение к здоровому образу жизни.

## **1 год обучения**

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

Обучить терминологию и дать знания основных базовых движений;

#### *Развивающие:*

Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, музыкального слуха, красивой осанки, пластики.

#### *Воспитательные:*

Способствовать воспитанию аккуратности, организованности.

## **2 год обучения**

### **Задачи:**

*Обучающие:* углубить знания, умения, навыки по базовым предметам хореографии: классический танец, акробатика;

*Развивающие:* развивать способность адекватно оценивать свою деятельность на занятии;

*Воспитательная:* сформировать волевое поведение обучающихся.

## **3 год обучения**

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

– совершенствование техники исполнения, развитие силы, эластичности мышц, импровизаций.

#### *Развивающие:*

– развитие творческих способностей детей, образного мышления, актерского мастерства;

- развитие исполнительского мастерства на профессиональном уровне;

#### *Воспитательные:*

- воспитание эстетических, художественных, познавательных, творческих интересов детей средствами народной хореографии.

### *Адресат программы.*

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 15 лет с разным уровнем хореографической подготовки и разработана с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Группы формируются согласно делению по возрасту: 7-10 лет и 11-13, 13-15 лет.

*Возрастные особенности младшего школьного возраста* состоят в том, что на первое место выходит учебная деятельность, ребенок полностью погружается в освоение нового материала, новых знаний. Особо важно в этом возрасте правильно мотивировать ребенка на деятельность, направить его огромную энергию на преодоление трудностей и достижения поставленной цели. Важную роль играют методы мотивации учебного и воспитательного процесса. Метод игры всегда актуален.

*Средний школьный (подростковый) возраст* характеризуется бурным ростом и глубокой перестройкой всего организма, общим подъёмом жизнедеятельности. Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнедеятельность организма, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания. В подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности. Мышление становится более систематизированным, последовательным, зрелым. Мышление подростка приобретает новую черту – критичность, подростки могут начать проявлять агрессивность, неадекватно реагировать на замечания, капризничать. В этом возрасте проявляется частая смена интересов, метания. Первостепенной задачей в работе с данным возрастом является удержание интереса к танцевальной деятельности, развитие их личностных характеристик.

*Старший школьный возраст* характеризуется совершенно новой для детей социальной ситуацией. Все познавательные процессы сформированы еще в подростковом возрасте. В старшем школьном возрасте и в дальнейшем они будут только укрепляться и совершенствоваться. Главное для старшего школьника теперь другое — выход во взрослый мир, овладение профессией, а значит, нахождение своего места в мире. Доминантой становится выбор и овладение профессией, поскольку от этого зависит дальнейшая жизнь, которую выбирает человек на пороге взрослой жизни. Соответственно новая доминанта изменяет отношение к учению, заставляя соотносить свои старания и практическое их применение. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития. В это время вырастающий ребенок оказывается на пороге реальной взрослой жизни. В связи с необходимостью самоопределения возникает потребность разобраться в окружении и в самом себе. Также, появляются мысли и тревоги по поводу профессионального самоопределения в связи со скорым выходом в самостоятельную жизнь. Именно мировоззрение и профессиональное самоопределение становятся основными новообразованиями.

В студию приходят дети по собственному желанию, имеющие разные стартовые способности и разный уровень начальной подготовки. Численный состав группы составляет 15 человек, принимаются все желающие. Возможен прием на второй год обучения по итогам просмотра.

#### *Объем программы.*

Занятия проводятся - два раза в неделю по 2 часа (144 часа).

Общий объем программы: 432 часа

#### *Формы организации образовательного процесса и виды занятий*

Работа по программе предусматривает использование различных форм организации образовательного процесса: фронтальные (при освоении нового содержания), групповые, парные.

Обучение предусматривает сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм работы с обучающимся.

Основные формы обучения – учебные занятия, открытые занятия, творческие мастерские, мастер-классы (выпускники или приглашенные хореографы), репетиции, фестивали, конкурсы, концерты, коллективно-творческие работы.

#### *Срок освоения программы*

Программа рассчитана на 3 года обучения.

*Режим занятий* установлен Уставом МАУДО «ГДТДиМ №1», в соответствии с рекомендациями СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020г. №28. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Продолжительность занятия составляет 45 минут (академический час) с перерывом длительностью 10 мин.

#### *Обоснование использования педагогических технологий*

Содержание Программы основано на *педагогической технологии «Творческая мастерская*, способствующей формированию личности ребенка, способного к творческому самовыражению.

*Творческая мастерская* - форма обучения учащихся, которая создает условия для восхождения каждого участника к новому знанию и новому опыту путем самостоятельного или коллективного поиска. Целью педагогической технологии мастерских является не прямая передача информации, а совместный поиск знаний. Знания ребёнок не получает, а приобретает, взращивает, познаёт проблему на основе собственного опыта. Мастерская предполагает организацию учащихся в малые группы, Педагог предлагает и гарантирует ребятам творческий характер деятельности, направляет их на поисковые методы. Данная форма обучения предполагает наставничество (педагог-обучающийся, обучающийся – обучающийся), что обеспечивает свободу самостоятельной деятельности, в которой обучающийся является непосредственным субъектом, осуществляющим все ее этапы (целеполагание, планирование, реализацию и контроль). В процессе обучения создается информационно-образовательная среда, создающая условия для формирования предметных, метапредметных и личностных качеств обучающихся, соответствующая их интересам.

В основу разработки Программы положены *инновационные педагогические технологии*:

- технология «Творческая мастерская»;
- технология развития творческих способностей обучающихся;
- информационно – коммуникативные технологии;
- технология развивающего обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Предметные результаты*

- повысят технику исполнения элементов классического танца;
- научатся соотносить музыкальный и танцевальный стили;
- умение быстро осваивать комбинации различной сложности и правильно их исполнять;
- умение свободно импровизировать и составлять комбинации танцевальных элементов различной сложности;
- будут использовать в практической деятельности навыки и умения самостоятельной и коллективной работы, само- и взаимоконтроля.

#### *Метапредметные результаты*

- овладеют способностями к самоорганизации и рефлексии;
- будут проявлять способность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению;
- смогут организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- будут проявлять творческую активность, коммуникативные и организационные способности во всех сферах деятельности;
- будут проявлять артистическую смелость и непосредственность на сцене, при выступлении;

#### *Личностные результаты*

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с искусством танца;
- будут проявлять настойчивость и целеустремленность в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за творческий результат
- будут обладать компетенциями, способствующими саморазвитию и самосовершенствованию личности: самостоятельности, проявлению инициативы и свободы выбора, индивидуальности восприятия и самовыражения;
- будут профессионально ориентированы на поступления в средние и высшие профессиональные учебные заведения в области искусства и педагогики.

*Организация воспитательной работы в рамках программы.* В воспитательную работу с обучающимися студии входят такие формы работы как:

- проведение гостиных, КВН, дебатов, шоу внутри ансамбля;
- совместный выход на развлекательные площадки города;
- развлекательные мероприятия и праздники, такие как «Арбузник» (квест-игра), «Новогодний MIX» (тематическая вечеринка), «В кругу друзей» (викторины, круглые столы);
- проведение чаепитий, викторин и конкурсов внутри студии;
- участие в конкурсах, фестивалях, концертных программах.

Каждый год проводятся творческие смены в загородных лагерях для отдыха детей.

Воспитательная работа входит в общее количество часов по программе.

*Программа уделяет внимание патриотическому воспитанию,* имеющего особую значимость в системе воспитания подрастающего поколения и является одним из важнейших задач нашего общества. Основной целью патриотического воспитания является формирование социальных и личностных качеств человека и наиболее полной их реализации на благо общества, для воспитания гражданина, патриота своей Родины.

Это отражено в Содержании программы и в Календарном учебном графике в ряде воспитательных мероприятий, направленных на патриотическое воспитание подрастающего поколения.

#### *Обоснование использования дистанционных технологий*

Программа соответствует Концепции развития единой информационной образовательной среды в Российской Федерации, которая направлена на «обеспечение доступности качественного образования не зависимо от места жительства, социального и материального положения семей обучающихся, самих обучающихся и состояния их здоровья, а также обеспечение максимально равной доступности образовательных программ и услуг дополнительного образования детей, путем установления координационных и регуляционных мер и механизмов для всех участников информационного образовательного взаимодействия».

Методические и дидактические материалы программы размещены на ресурсах в информационно коммуникационной сети «Интернет» по ссылке: <https://vk.com/club203630227>; [https://vk.com/topic-2772574\\_47362381](https://vk.com/topic-2772574_47362381) и могут быть использованы при дистанционном обучении. Кроме этого, для изучения определенных тем, для создания проектов и проведение консультаций эффективного изучения на расстоянии, используется платформа для видео и аудио конференций Zoom. Как вспомогательная форма в программе применяется и электронное обучение на следующих ресурсах: коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте», мессенджер WhatsApp.

Основными элементами системы дистанционного обучения являются:

- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции; - надомное обучение с дистанционной поддержкой;
- вебинары; - e-mail;
- электронные носители мультимедийных приложений;
- электронные наглядные пособия.

В обучении с применением электронных ресурсов и дистанционных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности: консультация; практическое занятие; самостоятельная работа.

#### *Формы подведения итогов реализации программы:*

- *входной контроль:* в форме тестирования на хореографические и музыкальные способности (музыкальность, пластичность, музыкальная и общая память, природные данные, ритмичность, уровень общего музыкально-ритмического развития);

- текущий контроль: устный опрос, выполнение самостоятельных и творческих заданий, творческие мастерские; концертная деятельность; участие в конкурсах и фестивалях;
- промежуточная аттестация проводится в конце каждого года обучения в форме конкурса «Мир движения» и «Мисс и мистер MiX»;
- *итоговая аттестация* проводится после третьего года обучения в форме конкурса «Мисс и мистер MiX».

*Формы оценки результативности:* устный опрос, выполнение самостоятельных и творческих заданий, анализ и самоанализ процесса и результатов деятельности обучающегося, изучение продуктов деятельности. В течение всего срока обучения обучающиеся принимают участие концертных программах. В конце обучения обучающиеся исполняют сольный номер и участвуют в массовых номерах.

### **Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

#### **1-й год обучения**

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Раздел 1					
1.1.	Повторение правил внутреннего распорядка, ТБ	2	2	-	беседа викторина	викторина на Google платформе
2	Раздел 2					
	Упражнения на развитие силы	30	5	25		
2.1.	Отжимания в упоре лежа (подготовка)	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.2.	Упражнения для мышц пресса	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.3.	Упражнения для мышц спины	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.4.	Запрыгивания на гимнастическую скамью	6	1	5	практическое занятие	наблюдение, зачет
2.5.	Упражнения лежа на животе	6	1	5	практическое занятие	наблюдение, задания на применение ЗУН
	Упражнения на развитие гибкости	18	4	14		
2.6	«Мост» с пола - подготовка;	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на

						репродукцию
2.7.	Упражнения на растяжку ног - «Бабочка», складка	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.8.	Упражнения на растягивание и скручивание мышц корпуса	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.9.	Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
	<i>Упражнения на развитие координации</i>	16	4	12		
2.10.	Кувырок вперед-назад, подготовка	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.11.	Кувырок «Неваляшка»	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение
2.12.	Базовый прыжковый комплекс со скакалкой	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.13.	«Колесо», подготовка	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
Раздел 3						
3	<i>Классический тренаж</i>	46	11	35		
3.1	Экзерсис на полу. Сидя. Фиксация исходного положения	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.2	Экзерсис на полу. Упражнения сидя	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.3	Экзерсис на полу. Упражнения для выворотности стоп	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.4	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
3.5	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, задания на применение ЗУН

3.6	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Battements jetes вперёд-наверх	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, упражнения
3.7	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Grand battements jetes вперёд-наверх	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.8	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements developpes в сторону	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.9	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements jetes и Grand battements в сторону	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.10	Экзерсис на полу. Упражнения, сидя на коленях. Спуск с пальцев на целую стопу	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
3.11	Экзерсис на полу. Упражнения для развития прыжка	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, задания на применение ЗУН
4	Мероприятия воспитательно - познавательного характера	16	2	14	практическое занятие	наблюдение, беседа
5	Контрольные срезы	16	-	-	практическое занятие	наблюдение. зачёт
6.	Заключительное занятие	2	1	1	практическое занятие	открытое занятие
	Итого	144	53	91		

### Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### 2-й год обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Раздел 1					
1.1.	Повторение правил внутреннего распорядка, техники безопасности	2	2	-	беседа тест	тест на Google платформе

2	Раздел 2					
	Упражнения на развитие силы	30	5	25		
2.1.	Отжимания в упоре на скамейку (руки, ноги)	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.2.	Упражнения для мышц пресса	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.3.	Упражнения для мышц спины	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.4.	Упражнения для развития силы боковых мышц корпуса	6	1	5	практическое занятие	наблюдение, зачет
2.5.	Упражнения в висе на шведской стенке	6	1	5	практическое занятие	наблюдение, задания на применение зун, упражнения
	Упражнения на развитие гибкости	18	4	14		
2.6	Упражнения на растяжку ног	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.7.	Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.8.	Упражнения на растягивание и скручивание мышц корпуса	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.9.	Плечевой мост	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
	Упражнения на развитие координации	16	4	12		
2.10.	Кувырок вперед-назад, подготовка	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.11.	Упражнения лёжа на	4	1	3	практическое	упражнения,

	боку				занятие	наблюдение, задания на репродукцию
2.12.	Базовый-прыжковый комплекс со скакалкой;	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.13.	«Колесо»-подготовка	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
Раздел 3						
3	<i>Классический тренаж</i>	46	11	35		
3.1	Постановка корпуса на середине зала	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.2	Позиции ног: I, II, III (полувыворотные)	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.3	Прыжки на двух ногах в VI, I позиции (соте)	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.4	Позиции рук: подготовительная, I, II, III	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
3.5	Подъем на полупальцах из I, II, III позиции (релеев)	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, задания на применение зун, упражнения
3.6	Плавное движение руками (пор де бра 1,2). Подготовительное движение к переходу с одной ноги на другую (па де гаже)	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, упражнения
3.7	Полуприседание на двух ногах, не отрывая пяток от пола (деми-плие) из I, II, III позиции	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.8	Выдвижение ноги на полу (батман тандю) вперед, из I позиции	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию

3.9	Перевод ноги вперед—назад через I позицию (пасе - партнер)	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.10	Полукруговое движение ногой по точкам с остановками вперед, в сторону, назад (деми rond де жамб партнер)	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
3.11	Прогибы корпуса назад	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, задания на применение зун, упражнения
4	Мероприятия воспитательно - познавательного характера	16	2	14	практическое занятие	наблюдение, беседа
5	Контрольные срезы	16	-	-	практическое занятие	наблюдение. зачёт
6.	Заключительное занятие	2	1	1	практическое занятие	открытое занятие
Итого		144	53	91		

### Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### 3-й год обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Раздел 1					
1.1.	Повторение правил внутреннего распорядка, техники безопасности	2	2	-	беседа викторина	викторина на Google платформе
2	Раздел 2					
	Упражнения на развитие силы	28	5	23		
2.1.	Упражнения для развития силы рук	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.2.	Упражнения для мышц пресса .	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию

2.3.	Упражнения пилатеса «Сотня»	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.4.	Упражнения пилатеса «Плечевой мост»	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
2.5.	Упражнения пилатеса «Rollup»	6	1	5	практическое занятие	наблюдение, задания на применение ЗУН, упражнения
	<i>Упражнения на развитие гибкости</i>	18	4	14		
2.6	Упражнения пилатеса «Spine twist»	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.7.	Упражнения пилатеса «Полкруга спиной»	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.8.	Упражнения пилатеса «Rollover»	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.9.	Упражнения для растяжки мышц кора и ног	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
	<i>Упражнения на развитие координации</i>	16	4	12		
2.10.	Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.11.	Упражнения, лёжа на боку с резиновой лентой и мячом	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.12.	Комплекс упражнений со скакалкой	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.13.	Пилатес - «баланс,	4	1	3	практическое	наблюдение, зачет

	сидя на полу				занятие	
	Раздел 3					
3	Классический тренаж	46	11	35		
3.1	Прогибы корпуса назад и в стороны с рукой	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.2	Деми Плие по I позиции в сочетании с релееве полуприседания (деми плие) из I,II позиции боком к станку	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.3	Деми плие по 2 позиции в сочетании с релееве	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.4	Batttement tendu с double	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
3.5	Batttement tendu в сочетании с pour le pied	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, задания на применение ЗУН, упражнения
3.6	Battements tendus jetes из V позиции	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, упражнения
3.7	Relevelement во всех направлениях	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.8	Grands battements jetes pointes из 1 позиции	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.9	Маршировка, шаги из I позиции	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.10	Полуповороты на двух ногах в позиции с переменной ног	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет

3.11	Port de bras I, II ,III	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, задания на применение ЗУН, упражнения
4	Мероприятия воспитательно - познавательного характера	16	2	14	практическое занятие	наблюдение, беседа
5	Контрольные срезы	16	-	-	практическое занятие	наблюдение. зачёт
6.	заключительное занятие	2	1	1	практическое занятие	открытое занятие
	Итого	144	53	91		

## **Содержание программы 1-й год обучения**

**Раздел 1.** «*Инструктаж по технике безопасности*». Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности.

**Теория.** Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях Правила поведения во Дворце, в общественных местах.

**Практика.** Определение ближайших эвакуационных выходов.

**Формы контроля:** устный опрос, викторина среднего уровня.

**Раздел 2.** Упражнения на развитие силы.

**Тема 2.1.** «*Упражнения для развития силы мышц рук*»

**Теория:** ознакомление с основными мышцами рук. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

**Практика:** упражнения для мышц рук - отжимания

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, тест, творческие задания.

**Тема 2.2.** «*Упражнения для развития силы мышц живота*»

**Теория:** ознакомление с основными мышцами живота. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

**Практика:** упражнения для мышц пресса- скручивания, наклоны лёжа, подтягивание колена к груди.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, демонстрация, творческие задания.

**Тема 2.3.** «*Упражнения для развития силы мышц спины*»

**Теория:** Ознакомление с основными мышцами спины. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

**Практика:** упражнения для мышц спины- скручивания, «Лодочка», «Корзиночка». Шелл-стрейч.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, использование дистанционного материала:

[https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнение%20лодочка%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1617526484366391-11026247697151181649-balancer-knoss-search-ур-сас-3-BAL&wiz\\_type=vital&filmId=11024681840119269807](https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнение%20лодочка%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1617526484366391-11026247697151181649-balancer-knoss-search-ур-сас-3-BAL&wiz_type=vital&filmId=11024681840119269807)

**Тема 2.4.** «*Упражнение для развития силы толчка ногами- «Запрыгивание на гимнастическую скамейку»*

**Теория:** правила техники безопасности и выполнения упражнения, ритмичность, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, положение коленей. Постановка стопы на скамейку, выравнивание корпуса.

**Практика:** упражнения для подготовки к запрыгиванию. Подпрыгивание на полу с подтягиванием коленей к животу.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, показ, тест.

**Тема 2.5.** «*Комплекс упражнений, лёжса на животе*»

**Теория:** правила выполнения упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот», воображение.

*Практика:* упражнения для вырабатывания навыка подтягивания мышц низа живота.

*Упражнения:* «Самолётик», Прогиб змейки, «Баллон»

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, соревнования, демонстрация.

#### **Тема 2.6. «Упражнение «Планка»- подготовка»**

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса., « поджатый живот».

*Практика:* упражнения для подготовки к выстраиванию планки – « Солдатик», «Столик», Вытягивание ноги назад в диагональ, работа плечами.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, соревнования, упражнения.

#### **Тема 2.7. «Упражнения для развития силы мышц пресса»**

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, понятие «Сильные ноги».

*Практика:* упражнения для мышц пресса- скручивания, наклоны лёжа, подтягивание коленей к груди, разведение ног – «З пружинки»

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие., использование дистанционного

материала:[https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнение%20корзиночка%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1617526728825425-2568768959285774134-balancer-knoss-search-yp-sas-8-BAL&wiz\\_type=vital&filmId=3589633564081895036](https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнение%20корзиночка%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1617526728825425-2568768959285774134-balancer-knoss-search-yp-sas-8-BAL&wiz_type=vital&filmId=3589633564081895036)

#### **Тема 2.8. «Упражнения для развития силы мышц спины - прогибания»**

*Теория:* ознакомление с основными мышцами спины. Правила выполнения упражнения в паре, темп упражнения, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

*Практика:* упражнения для мышц спины - скручивания, «Лодочка», «Корзиночка». Прогибы-работа в парах.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, тест, творческие задания.

#### **Тема 2.9. «Упражнение для развития силы ног - «Запрыгивание на гимнастическую скамейку»**

*Теория:* техника безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание спокойное, положение коленей и стоп на возвышении. Постановка стопы на скамейку, выравнивание корпуса.

*Практика:* упражнения для подготовки к запрыгиванию. Подпрыгивание на полу с подтягиванием коленей к животу. Прыжок «Разножка на полу»

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие.[https://avatars.mds.yandex.net/get-zhen\\_doc/171054/pub\\_5a9e4e2857906a3f350e0db5\\_5a9e51f2a815f185b26392c1/scale\\_12](https://avatars.mds.yandex.net/get-zhen_doc/171054/pub_5a9e4e2857906a3f350e0db5_5a9e51f2a815f185b26392c1/scale_12)

#### **Тема 2.10. «Упражнения для развития силы мышц живота- нижний пресс»**

*Теория:* ознакомление с основными мышцами живота. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилии), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

*Практика:* упражнения для мышц пресса- скручивания с подъёмом разноимённых рук-ног, наклоны сидя, ноги скрестно, подтягивание колена к груди.

*Форма и методы проведения занятия:* тренировочное занятие, соревнование.

### **Тема 2.11. «Упражнение «Планка»- подготовка к полному отжиманию»**

**Теория:** правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

**Практика:** упражнения для подготовки к выстраиванию планки - «Столик», вытягивание ног назад- плавный выход в планку, работа плечами.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, показ, тест.

### **Тема 2.12. «Группа упражнений для развития силы мышц живота»**

**Теория:** правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), различные положение рук, корпуса, выравнивание корпуса относительно оси тела.

**Практика:** упражнения для мышц пресса- различные виды скруток, наклоны лёжа, подтягивание коленей к груди, разведение ног – «З пружинки» с подъёмом кора.

**Форма и методы проведения занятия:** тренировочное занятие, соревнование.

### **Тема 2.13. «Упражнения для развития силы мышц спины»**

**Теория:** правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), плавность, осознанность, выравнивание корпуса.

**Практика:** упражнения для мышц спины- скручивания, «Лодочка», «Корзиночка» с переплетением. Покачивания.

**Форма и методы проведения занятия:** тренировочное занятие, соревнование.

### **Тема 2.14. «Упражнение для развития силы толчка ногами- «Запрыгивание на гимнастическую скамейку»**

**Теория:** правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, положение коленей. Постановка стопы на скамейку, выравнивание корпуса, термин «упор присев».

**Практика:** упражнения для подготовки к запрыгиванию. Запрыгивание на скамейку с места двумя ногами, запрыгивание и спрыгивание на пол в позицию «упор присев»

**Форма и методы проведения занятия:** тренировочное занятие, соревнование.

## **Упражнения на развитие гибкости**

### **Тема 2.15. «Упражнение «Мостик» с пола. Подготовка»**

**Теория:** техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, головы, стоп.

**Практика:** лёжа на спине, выполняем мостик на 3 счёта. Контроль: положение стоп и рук. Локти стараться вытянуть.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://alfiakhabirova.ru/mostik>

### **Тема 2.16. «Упражнение для растяжки мышц внутренней поверхности бедра «Бабочка»**

**Теория:** техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, головы, коленей на полу стоп, принцип «вытягивания корпуса».

**Практика:** упражнения для формирования навыка выравнивания корпуса и сведения стоп сидя, перед собой. Раскрытие стоп без помощи рук («дунул ветер».)

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, показ, тест.

*Тема 2.17. «Упражнение для растяжки мышц корпуса «Собачка мордой вниз»*

*Теория:* техника безопасности. Правила выполнения упражнения, темпа, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, головы, стоп, правило «ровной спины».

*Практика:* стоя в позиции «столик» (колени под тазобедренным суставом, кисти рук – под плечами, голова не висит, является продолжением спины)- выполняем выпрямление ног вверх, с одновременным прогибанием спины в поясничном отделе. Ноги прямые. Контроль: руки не заворачиваем.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, тест.

*Тема 2.18. «Упражнение для укрепления мышц стопы «Хвостик рыбки». С модификациями»*

*Теория:* техника личной безопасности. Самоконтроль. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение корпуса, рук, стоп, принцип «вытягивания корпуса».

*Практика:* сидя с вытянутыми ногами, руки вытянуты в стороны, спина прямая. Колени и стопы зажаты. Разводим пальцы стоп в стороны, стараясь удержать колени вместе, а мизинцы стоп положить на пол. То же самое. Но с удержанием пальцами ног карандаша.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие. Тест.

*Тема 2.19. «Упражнение «Мостик» с коленей. Подготовка»*

*Теория:* техника безопасности и правила выполнения упражнения, счёт, дыхание спокойное, положение рук, корпуса, головы, стоп.

*Практика:* стоя на коленях, руки вытянуты над головой. Прогибаясь назад- опускаем 1) поочерёдно кисти на пятки, закинув голову назад;2) Прогибаясь назад- опускаем кисти на пол, по возможности- на пятки. Контроль прогибания в спине.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://alfiakhabirova.ru/daleko-ne-vsyo-o-mostike-most>

*Тема 2.20. «Упражнение для растяжки мышц внутренней поверхности бедра «Бабочка» и «Широкий угол»*

*Теория:* техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, рук, коленей, стоп, принцип «вытягивания корпуса».

*Практика:* выполняем упражнения с различным расположением стоп и рук. В «Бабочке»- приближая к себе и отодвигая пятки от себя. Сидя с широко разведёнными натянутыми ногами. Руки вытянуты в стороны. Выполняя наклон в сторону- укладываем корпус на бедро. Развороты корпуса.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие. Тест.

*Тема 2.21. «Упражнение для растяжки мышц корпуса «Собачка мордой вниз»*

*Теория:* техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, головы, стоп, принцип «выравнивания корпуса».

*Практика:* стоя в позиции «столик» (колени под тазобедренным суставом, кисти рук – под плечами, голова не висит, является продолжением спины)- выполняем выпрямление ног вверх с одновременным прогибанием спины в поясничном отделе. Ноги прямые. Контроль: руки не заворачиваем.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, тест, использование дистанционного материала: <https://yogaveda.ru/wp-content/uploads/2018/11/22i5bee5cd925b160.23026341.jpg>

**Тема 2.22. «Упражнение для растяжки мышц ног: «Птичка, голубь, балеринка»**

**Теория:** техника безопасности. Правила выполнения упражнений растяжки, счёт, дыхание (свободное), выравнивание положения корпуса, рук, стоп, принцип «вытягивания корпуса».

**Практика:** упражнения «Птичка, голубь, балеринка» для растягивания мышц бедра, подколенных сухожилий и подготовки к шпагату.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, демонстрация, творческие задания.

**Тема 2.23. «Упражнение «Мостик» с пола»**

**Теория:** техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, головы, стоп. Ориентиры при ходьбе в мостице.

**Практика:** из положения лёжа на спине, выполняем мостик на 3 счёта. Вытягиваем колени- толкаем себя в плечи. Выполняем 2-3 шага ногами и руками вперёд и назад. Выполняем мост из положения стоя

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, тест.

**Упражнения на развитие координации**

**Тема 2.24. «Кувырок вперед- подготовка»**

**Теория:** правила личной техники безопасности. «Группировка корпуса». Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение головы при приземлении, постановка рук, корпуса, выравнивание корпуса.

**Практика:** кувырок вперед - подготовка; прыжки «Зайчик на 4-х лапках» лицом вперёд и спиной вперёд. Группировка корпуса . Перекаты в форме мячика.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://alfiakhabirova.ru/kuvyrok-vpered>

**Тема 2.25. «Перекат «Неваляшка» - подготовка»**

**Теория:** правила безопасности и выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, термин «сильные ноги»

**Практика:** сидя с выпрямленными ногами, руки вытянуты по бокам, выполнить перекат и, максимально напряжёнными ногами, прикоснуться пальцами ног за головой. Сесть. То же со слегка разведёнными ногами в стороны.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, соревнования, демонстрация.

**Тема 2.26. «Прыжки со скакалкой- подготовка»**

**Теория:** правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, коленей и стоп.

**Практика:** тестирование детей. Просмотр манеры прыжка. Разбор правил положения скакалки в руках, прокручивания скакалки. Бег через скакалку.

**Форма и методы проведения занятия:** тест, практическое занятие.

**Тема 2.27. «Колесо- подготовка, упражнение «Стойка на руках у стены»**

**Теория:** правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание без форсированного выдоха на усилии, положение рук на полу, корпуса, выравнивание корпуса.

**Практика:** постановка рук на пол около стены. Прижать спину к стене. Сильный мах «рабочей» ногой вверх и к стене. Прижать корпус, натянуть ноги и стопы. Раскрыть ноги в поперечный шпагат. Стоять 3-4 сек.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, соревнования, демонстрация.

**Тема 2.28. «Кувырок вперёд»**

*Теория:* правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, группировки, темпа движения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, стоп.

*Практика:* прыжки «Зайчик на 4-х лапках» лицом вперёд и спиной вперёд. Перекаты в форме мячика. Кувырок вперед с возвышенности.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://alfiakhabirova.ru/kuvyrok-vperyod>

**Тема 2.29. «Выполнение целого переката «Неваляшки»**

*Теория:* правила техники безопасности. Отталкивание руками от пола. Правила выполнения упражнения, положение рук, корпуса, выравнивание линии переката.

*Практика:* сидя с выпрямленными ногами, руки вытянуты по бокам, ноги раскрыть на 60-80 см. Выполнить перекат и, максимально напряжёнными ногами, поставить ноги на пол за головой. Кисти рук поставить на пол к ушам. Оттолкнуть себя руками от пола, перекатиться через голову и встать - руки вытянуты в стороны.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие. Тест.

**Тема 2.30. «Прыжковая комбинация со скакалкой «Стандарт + Слалом»**

*Теория:* правила техники безопасности при занятиях со скакалкой. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), хват ручек скакалки, корпуса, коленей и стоп во время приземления. *Практика:* выполнение поочерёдно стандартных прыжков. Изучение прыжка «Слалом». Наработка навыка прыжка. Соединение в комбинацию с различным количеством прыжков.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие. Тест.

**Тема 2.31. «Колесо»**

*Теория:* правила техники безопасности групповых упражнений. Правила выполнения упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса в движении.

*Практика:* выполнение стойки на руках в центре зала. Упражнение «Зайчик боком», колесо с согнутыми ногами, полное колесо.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://alfiakhabirova.ru/koleso>

**Раздел 3. Классический тренаж. Элементы классического танца**

**Тема 3.1 «Экзерсис на полу. Сидя. Фиксация исходного положения»**

*Теория:* понятие экзерсиса. Выработка навыка правильной постановки корпуса. Фиксация исходного положения, движения руками. Сгибание и вытягивание стоп.

*Практика:* узнает правила постановки корпуса. Овладевает правильным положением корпуса при исполнении упражнений на середине зала. движения руками. Сгибание и вытягивание стоп.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

**Тема 3.2 «Экзерсис на полу. Упражнения сидя»**

*Теория:* понятие экзерсиса. Фиксация исходного положения, движения руками. Сгибание и вытягивание стоп.

*Практика:* узнает правила постановки корпуса. Сгибание корпуса вперёд. Круговые движения стоп en dehors, en dedans. В сочетании с руками.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

#### *Тема 3.3 «Экзерсис на полу. Упражнения для выворотности стоп»*

*Теория:* понятие выворотности. Фиксация исходного положения, движения руками, положение стопы на полу целиком (а не на ребре).

*Практика:* узнает правила постановки корпуса. Сгибание корпуса вперёд в I позиции. Раскрытие стоп в I выворотную позицию. В сочетании с руками.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

#### *Тема 3.4 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжка на спине»*

*Теория:* понятие выворотности. Фиксация исходного положения, положение рук, стопы, взгляд ровно в потолок

*Практика:* узнает правила положения корпуса. Поднимание вытянутых ног вперёд наверх и опускание в исходное положение (поочерёдно и вместе, без перерыва). «Лягушка» и вытягивание ног вперёд.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

#### *Тема 3.5 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжка на спине»*

*Теория:* понятие выворотности. Фиксация исходного положения, положение рук, стопы, взгляд ровно в потолок. Упражнение для укрепления мышц выворотного положения бёдер.

*Практика:* узнает правила положения корпуса. Поднимание вытянутых ног вперёд наверх и опускание в исходное положение (поочерёдно и вместе, без перерыва). «Лягушка» с выпрямлением коленей в сторону и вытягиванием ног в стороны.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

#### *Тема 3.6 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжка на спине. Battements jetes вперёд-наверх»*

*Теория:* понятие выворотности. Угол подъёма ноги 30 градусов. Фиксация исходного положения, положение рук, стопы, взгляд ровно в потолок. Упражнение для максимальной концентрации внимания на вытянутости ног.

*Практика:* узнает правила положения корпуса. Поднимание вытянутых ног над полом на 30 градусов и опускание в исходное положение (поочерёдно и вместе, без перерыва).

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

#### *Тема 3.7 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжка на спине. Grand battements jetes вперёд-наверх»*

*Теория:* понятие выворотности, угол подъёма ноги. Фиксация исходного положения, положение рук, стопы, взгляд ровно в потолок. Упражнение направлено на скоростной подъём ноги вперёд – вверх в вытянутом положении, развитие «шага» вперёд.

*Практика:* узнает правила плотно прижатого корпуса. Быстрое поднимание вытянутых ног над полом и опускание в исходное положение (поочерёдно и вместе, без перерыва).

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

*Тема 3.8 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements developpes в сторону»*

**Теория:** понятие выворотности, угол подъёма ноги. Фиксация исходного положения, положение рук, стопы, взгляд ровно перед собой. Упражнение направленно на развитие выворотности бёдер и «шага» в сторону.

**Практика:** узнает правила выполнения упражнений, лёжа на боку. Правила выполнения упражнения, понятие « Внутренняя поверхность колена» - колено сбоку. Выполнить с двух сторон.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, демонстрация, упражнения.

*Тема 3.9 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements jetes и Grand battements в сторону»*

**Теория:** понятие выворотности, угол подъёма ноги. Фиксация исходного положения, лёжа на боку, положение рук, стопы, взгляд ровно перед собой. Упражнение хорошо концентрирует собранность корпуса и вытянутость ног.

**Практика:** узнает правила выполнения упражнений, лёжа на боку. Правила выполнения упражнений , понятие « Внутренняя поверхность колена»- колено сбоку. Выполнить с двух сторон.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, демонстрация, упражнения.

*Тема 3.10 «Экзерсис на полу. Упражнения, сидя на коленях. Спуск с пальцев на целую стопу»*

**Теория:** понятие выворотности, угол подъёма ноги. Упражнение хорошо способствует вытянутости ноги в стопе, растяжке «ахиллового» сухожилия, понятие «подъём стопы».

**Практика:** узнает правила выполнения упражнений. Выполняет : опираясь на ладони рук, выпрямление ног в коленях (из седа на коленях) -встать на подвернутые пальцы- опустить стопы на полупальцы-опуститься на всю стопу-через переход на полупальцы вернуться в исходное положение.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, демонстрация, упражнения.

*Тема 3.11 «Экзерсис на полу. Упражнения для развития прыжка»*

**Теория:** узнаёт понятие начала прыжка « из-за такта», вытягивание ног в коленях и стопах в воздухе, правила приземления.

**Практика:** узнает правила выполнения прыжков. Выполняет: трамплинные прыжки, прыжки с поджатыми ногами, прыжки « пингвин», «разножка», «Лягушка».

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, тест.

#### Раздел 4. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Посещение концертов. Выступления на городских концертах, приуроченных к общероссийским, республиканским датам (День Победы, Сабантуй, День Республики Татарстан). Совместные походы на детские концерты, конкурсы, просмотр видеозаписей выступлений. Обсуждения. Внутристудийные мероприятия : осенний выход в парк «Золотая Осень», зимние «Веселые старты» на катке «Медео», «Арбузник» (квест-игра), «Новогодний MIX» (тематическая вечеринка), «В кругу друзей» (викторины, круглые столы).

## **Раздел 5. Контрольные срезы**

### **Вводный контроль**

**Теория:** контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, счёт, дыхание, положение рук, корпуса.

**Практика:** выполнение упражнений на развитие координации, силы ног.

**Форма и методы проведения занятия:** контрольное занятие, тест, соревнование.

### **Промежуточный контроль**

**Теория:** правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность.

**Практика:** выполнение изученных упражнений ОФП и партерной гимнастики.

**Форма и методы проведения занятия:** контрольное занятие, тест, соревнование.

### **Промежуточный контроль**

Отчётный концерт объединения, исполнение танцевальных номеров на высоком уровне.

## **Содержание программы 2-й год обучения**

**Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности.** Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности.

**Теория.** Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях Правила поведения во Дворце, в общественных местах.

**Практика.** Определение ближайших эвакуационных выходов.

**Формы контроля:** устный опрос, викторина среднего уровня.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы**

### **Тема 2.1. «Упражнения для развития силы мышц рук «Диагональная тяга»**

**Теория:** правила выполнения упражнения сидя на мяче, счёт, положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, правила работы с эластичной лентой.

**Практика:** сесть на гимнастический мяч, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах под углом 90 градусов и прижать ступни к полу. Привязать один конец ленты выше левого плеча и взяться за другой конец обеими руками. Корпус развернут влево, но таз остаётся в нейтральном положении. Вытянутые руки находятся точно перед грудиной. На выдохе, напрягая мышцы живота, повернуть корпус вправо и выполнить движение руками по диагонали вправо и вниз. Преодолевая сопротивление ленты. Задержаться на 2-4 секунды, удерживая натянутую ленту и медленно вернуться в исходное положение. Контроль: стабильный поясничный отдел.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, показ, тест.

### **Тема 2.2. «Комплекс упражнений для развития силы мышц живота»**

**Теория:** ознакомление с основными мышцами живота. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

**Практика:** упражнения для мышц пресса - различные виды скручиваний, «наклоны» лёжа, подтягивание колена к груди с удержанием ног.

**Форма и методы проведения занятия:** тренировочное занятие, соревнование.

### **Тема 2.3. «Упражнение для мышц спины «Аист» с резиновой лентой в руках»**

**Теория:** правила выполнения упражнения с резиной, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, «вытягивание и выравнивание корпуса», поджатые мышцы центра».

**Практика:** исходное положение: стоя, лента в руках. 1) Поднимая прямую ногу выйти в положение «ласточки» 2) Удерживая ногу постоянно в воздухе -натянуть ленту в руках

и выполнить наклон впрёд.3) Вернуться в «ласточку», убрать натяжение ленты. Нога поднята. Выполнить 15 раз. Повторить на другую ногу. Контроль темпа упражнения, плавности движений. Вытянутости ноги. Всё движение выполняется за счёт работы мышц поясничного отдела и ягодиц.

*Форма и методы проведения занятия:* тренировочное занятие, соревнование.

**Тема 2.4. «Упражнение для развития сил боковых мышц корпуса - «боковая книжечка»**

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра», «верхняя» и «нижняя» руки.

*Практика:* выполнение упражнений для развития силы боковых мышц корпуса- «боковая книжечка». Выравнивание по краю коврика. Положение «верхней» и «нижней» рук.

*Форма и методы проведения занятия:* тренировочное занятие, соревнование.

**Тема 2.5. «Упражнения для развития силы мышц спины на шведской стенке- «подтягивания»**

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук - правильный хват за перекладину, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра».

*Практика:* выполнение упражнений для развития силы мышц спины на шведской стенке - «подтягивание», включение соревновательного момента- удержание корпуса на полусогнутых руках.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, соревнования.

**Тема 2.6. «Отжимание с коленей, узкая постановка рук»**

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, понятие «поджатые мышцы центра». Варианты постановки рук.

*Практика:* выполнение упражнений для формирования навыка «поджатый центр живота». Упражнение «столик» с выходом в положение на колени для отжимания. Узкая постановка рук. Выравнивание корпуса. Во время выполнения упражнения- контроль положения локтей.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, показ, тест.

**Тема 2.7. «Упражнения для развития силы мышц пресса на гимнастической скамейке»**

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук - правильный хват за скамейку, корпуса, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра». Правила работы в парах.

*Практика:* выполнение упражнений для развития силы мышц живота на гимнастической скамейке. Работа в парах. Скручивания корпуса- ноги на полу, руки на полу

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, тест.

**Тема 2.8. «Упражнения для развития силы мышц спины «Прогибы»**

*Теория:* правила выполнения упражнения, концентрация, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра».

*Практика:* поднимание натянутых ног и таза вверх, лёжа на животе. Одновременно и поочерёдно. Лицом вниз.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, соревнования.

*Тема 2.9. «Упражнение для развития силы боковых мышц корпуса - «боковая книжка с разведением ног»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра». Воображение.

*Практика:* выполнение упражнений для развития силы боковых мышц корпуса - «боковая книжечка». Выравнивание по краю коврика. Положение «верхней» и «нижней» рук.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, творческие задания.

*Тема 2.10. «Упражнения для развития силы мышц пресса на шведской стенке-уголок»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук - правильный хват за перекладину, корпуса, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра».

*Практика:* выполнение упражнений для развития силы мышц живота в висе на шведской стенке. Подъём согнутых коленей к груди, прямых ног в угол 90 градусов.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, соревнования.

*Тема 2.11. «Планка»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, вытягивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра».

*Практика:* выполнение подводящих упражнений для правильного выстраивания планки - столик. Выход в планку. Контроль положения головы.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, показ, тест, использование дистанционного материала: <https://avatars.mds.yandex.net/get->

*Тема 2.12. «Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, правила работы в парах, счёт упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра».

*Практика:* выполнение упражнений для развития силы мышц пресса: медленное поднимание туловища до положения сидя с касанием туловищем коленей; поднимание верхней части туловища с поворотами в стороны.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, тест.

*Тема 2.13. «Упражнения для развития силы мышц спины с резиновой лентой»*

*Теория:* техника безопасности выполнения упражнений с резиновой лентой, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра».

*Практика:* исходное положение: лежа на спине, резиновая лента в вытянутых за голову руках. 1) На выдохе, выполняя все требования упражнения Roll up, садимся с абсолютно прямой спиной .2) Вдох-на выдох округляя спину заворачиваем корпус вперёд, тянемся прямыми руками так же вперёд. 3)На вдох- выпрямить спину, руки оставит перед грудью.4) На выдох- натянуть ленту открывая руку в сторону .5) Вдох- собрать руки вместе, 6) Выдох-медленно опустить спину на пол, вернуть руки в исходное положение. Повторить с разворотом в другую сторону. Контроль темпа упражнения, плавности движений. Вытянутости корпуса.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, тест.

*Тема 2.14. «Упражнение для развития сил боковых мышц корпуса – «Скрутка стоя и лёжа»*

**Теория:** правила выполнения упражнения, точность, темп движения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра».

**Практика:** стоя, руки за головой. Подъёмы колена к противоположному локтю. Лежа: подтягиваем локоть к противоположному согнутому колену.

**Форма и методы проведения занятия:** тренировочное занятие, соревнование.

### **Упражнения на развитие гибкости**

*Тема 2.15. «Упражнения для растяжки мышц ног «Скобочка на животе»*

**Теория:** техника безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание лежа на животе, положение корпуса, принцип «вытягивания корпуса», угол в коленном суставе.

**Практика:** из исходного положения лёжа на животе- ноги раскрываются в поперечный шпагат, колени согнуты. Корпус лежит на полу, кисти рук упираются в пол на уровне плеч. На счёт 1-2- выпрямляем руки, одновременно прогибая поясничный отдел. 3-4- Заглядывая за плечо - проверяемнатянутость стоп и положение коленей 5-6- плавно сгибая локти укладываем корпус на пол. Контроль положения головы и стоп.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, показ, тест.

*Тема 2.16 «Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа (с малым инвентарём)»*

**Теория:** техника безопасности. Основные мышцы стопы .Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса.

**Практика:** из исходного положения сидя на полу-1) «Когти орла». 2) захватить пальцами ног небольшие предметы (карандаши, платочек, мешочек с песочком) поднимать и выпрямлять ноги, нероняя предмета.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие. Соревнование.

*Тема 2.17. «Пилатес - вытягивание спины вперёд. «Spine stretch forwards».*  
*Подготовка»*

**Теория:** техника безопасности. История возникновения гимнастики Джозефа Пилатеса. Основные правила и принципы. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, знакомство с основными принципами пилатеса- «вытягивания корпуса».

**Практика:** упражнения для формирования навыка скручивания корпуса- Roll-up и Roll-down – стоя. Упражнение выполняем сидя.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие., использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/skruchivanie-s-naklonom-vpered>

*Тема 2.18. «Пилатес – «Плечевой мост». Подготовка»*

**Теория:** техника безопасности. История возникновения гимнастики Джозефа Пилатеса. Основные правила и принципы - «вытягивания корпуса», «контроль». Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот).

**Практика:** упражнения для формирования навыка скручивания корпуса лёжа на спине. Колени согнуты, руки вытянуты вдоль корпуса Подкручивая таз на себя - прижимаем поясницу к полу (прижимаем «поясничный изгиб» к полу) и продолжая волнообразное движение, поднимаем корпус в одну линию с бёдрами. Удержание корпуса. Медленно, без артикуляции, укладываем корпус на пол.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, демонстрация, творческие задания.

### *Тема 2.19. «Стрейчинг. Упражнения для растяжки мышц ног «Птичка» и «Голубь»*

*Теория:* техника личной безопасности при выполнении упражнений на растяжку. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание спокойное, расслабленное, положение корпуса, принцип «вытягивания корпуса».

*Практика:* 1) «Птичка». Из исходного положения сидя на коленях- плавно вытягиваем ногу назад (сохраняя положение колена в пол, пятка направлена в потолок.) Плечи ровные. Задержаться в данном положении на 3-4 дыхательных цикла. 2) «Голубь». Переводим нижнюю ногу слегка вперёд, укладываем корпус на ногу, выпрямляем руки вперёд. Задержаться в данном положении на 3-4 дыхательных цикла. Контроль положения головы и стоп.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, тест, использование дистанционного материала:

<https://propilates.ru/upr/base/shoulder-bridge.html>

### *Тема 2.20 «Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа на гимнастической скамье»*

*Теория:* техника безопасности при растягивании ног с возвышенностей. Правила выполнения упражнения, ось движения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, принцип «вытягивания корпуса».

*Практика:* из исходного положения стоя на краю гимнастической скамьи и придерживаясь за станок, пятки вместе- 1) медленно поднимаемся на высокие полу-пальцы и медленно опускаем максимально пятки вниз.2) Ходьба по скамейке на высоких полу- пальцах на прямых ногах.

*Форма и методы проведения занятия:* тест, практическое занятие.

### *Тема 2.21. «Пилатес. «Roll-up, Roll-down – лёжа на спине»*

*Теория:* техника безопасности при выполнении гимнастики Джозефа Пилатеса. Основные правила и принципы. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса.

*Практика:* упражнения для формирования навыка скручивания корпуса- Roll-up, Roll-down – лёжа на спине. Сидя с прямыми ногами, руки вытянуты вперёд. Спина в нейтральном положении. На выдохе - подкручивая таз под себя медленно опускаем спину на пол, переводим руки в район висков. Вдох. На выдохе- начиная движение руками вперёд отрываем корпус от пола. Медленно садимся. Контроль плеч и пятынных ног.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/skruchivanie-s-naklonom-vpered>

### *Тема 2.22. «Пилатес – «Плечевой мост» с артикуляцией позвоночника»*

*Теория:* техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, и принципы «вытягивания корпуса», «акцент на центр».

*Практика:* упражнения для формирования навыка скручивания корпуса лёжа на спине. Колени согнуты, руки вытянуты вдоль корпуса. Подкручивая таз на себя- прижимаем поясницу к полу (прижимаем «поясничный изгиб» к полу) и продолжая волнобразное движение, поднимаем корпус в одну линию с бёдрами. Удержание корпуса. Медленно, сантиметр за сантиметром, укладываем корпус на пол. Соединяем выполнение упражнения с вдохом и выдохом. Контроль положения плеч.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/mostik-na-plechakh>

### **Тема 2.23. «Блок упражнений для растяжки «Поперечный шпагат»**

**Теория:** техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, бёдер, принцип «вытягивания корпуса».

**Практика:** выполняем последовательно следующие упражнения 1) «Бабочка». Из исходного положения сидя. Ноги согнуты в коленях, стопы соединены, колени лежат на полу - опускаем корпус вперёд. Одновременно вытягивая руки вперёд по полу. Плечи ровные. Задержаться в данном положении на 3-4 дыхательных цикла. 2) «Широкий угол». Задержаться в данном положении на 3-4 дыхательных цикла. Контроль положения коленей и стоп. 3) Стоя спиной у стены - разводим ноги вдоль стены в поперечный шпагат- опираясь руками на пол.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, контрольный срез.

### **Упражнения на развитие координации**

#### **Тема 2.24. «Кувырок перёд - назад с открыванием ног в широкий угол»**

**Теория:** правила техники безопасности. Правила выполнения кувыроков, счёт, дыхание (без задержки), положение рук, корпуса, ног во время исполнения.

**Практика:** сидя в упоре присев - выполнить кувырок вперёд, во время приземления таза начать открывать ноги в широкий угол. Так же, из упора присев, выполнить кувырок назад. Выполнить перекаты вперёд по всей длине дорожки.

**Форма и методы проведения занятия:** тренировочное занятие, соревнование.

#### **Тема 2.25. «Комплекс упражнений, лёжа на боку»**

**Теория:** правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, воображение для выстраивания оси тело-ноги, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот».

**Практика:** упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор», «Бананчик». Боковой прогиб с поднятием одной ноги.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, показ, тест.

#### **Тема 2.26. «Прыжковая комбинация со скакалкой «Стандарт + Слалом+ Зайчик» на одной ноге»**

**Теория:** правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

**Практика:** выполняем стандартный прыжок через скакалку. Прыжки «Слалом» и «Зайчик». Соединить в связку. Прыжки на правой ноге. Прыжки на левой ноге. Контроль стоп, мягких коленей во время приземления.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие. Тест. демонстрация, упражнения.

#### **Тема 2.27. «Колесо» на одной руке»**

**Теория:** правила безопасности и выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. Взаимостраховка.

**Практика:** выполнение стойки на руках в центре зала. Упражнение «Зайчик боком», колесо с согнутыми ногами, полное колесо на две руки. Колесо на одну руку с заведённой за спину второй рукой. Контроль вытянутых коленей и натянутых стоп. Линия выполнения.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, демонстрация, упражнения.

### *Тема 2.28. «Длинный кувырок»*

*Теория:* правила техники безопасности. Правила выполнения кувырка, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса. Контроль выполнения каждого движения.

*Практика:* по технике выполнения почти все также, что и в обычном кувырке, но важно уметь из приседа выпрыгивать вперед, практически выпрямляться и уходить в кувырок. Или же просто выпрыгивая вперед, сразу уходить в кувырок. Если выполнение идет без препятствий, то его можно просто представить, как будто мы стараемся кувыркнуться через что-то. При выполнении помнить о том, что оттолкнуться и выпрыгнуть нужно вперед и немного вверх. Если выпрыгивание будет только вверх, то можно упасть на голову или просто не удастся уйти в кувырок, если же только вперед, то можно просто растянуться на полу. Поэтому нужно найти то нужное положение выталкивания, чтобы выполнять кувырок было комфортно.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения, использование дистанционного материала <https://alfiakhabirova.ru/kuvyrok-s-pruzhka>

### *Тема 2.29. «Лёжа на боку шаги»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, ног, стоп в позиции flex; корпуса, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот».

*Практика:* упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор», «Бананчик». Выполнение. Лёжа на боку, руки в исходном положении. Приподнять ноги на высоту таза. Начинаем плавно открывать ноги, имитируя шаги по воздуху. Контроль положения тела. Величины шага. Дыхания.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

### *Тема 2.30. «Прыжок на скакалке «Петелька» (со скрещением рук)»*

*Теория:* правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), работа кистью, корпуса.

*Практика:* выполняем стандартный прыжок через скакалку. Перекрецывая руки перед собой на уровне талии выполнить прыжок в образовавшуюся петлю, когда скакалка пройдет под ногами - вновь разводим руки в стандартное положение. Так же- с прокручиванием скакалки назад. Контроль стоп, мягких коленей во время приземления, следить за центром тяжести.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

### *Тема 2.31 «Акробатическая связка «Колесо» с переходом в шпагат»*

*Теория:* правила техники безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. «Концентрация», «Интеграция движений».

*Практика:* выполнение стойки на руках в центре зала. Упражнение «Зайчик боком», колесо с согнутыми ногами. Выполняем полное колесо на две руки и после преземления ног уходим в продольный шпагат (на удобную ногу) после наработки навыка правильного исполнения- переход на «неудобную» ногу. Контроль вытянутых коленей и натянутых стоп. Линия выполнения.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, показ, тест.

### **Раздел 3. Классический тренаж. Элементы классического танца**

#### *Тема 3.1 «Постановка корпуса на середине зала»*

*Теория:* понятие постановки корпуса. Правильное положение корпуса, шеи и головы на середине зала. Выработка навыка правильной постановки корпуса.

*Практика:* узнает правила постановки корпуса. Овладевает правильным положением корпуса при исполнении упражнений на середине зала.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

#### *Тема 3.2 «Позиции ног: I, II, III (полу выворотные)»*

*Теория:* положение стопы и подъёма. Понятие 3 точки опоры стопы. Понятие выворотность и полувыворотность. Позиции ног (I, II, III).

*Практика:* узнает правильное положение стопы и подъёма, понятие 3 точки опоры стопы. Узнает понятие выворотность и полувыворотность. Узнает позиции ног (I, II, III).

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

#### *Тема 3.3 «Прыжки на двух ногах в VI, I позиции (соте)»*

*Теория:* положение стопы и подъёма. Понятие 3 точки опоры стопы. Понятие выворотность и полувыворотность. Позиции ног.

*Практика:* понятие Элевация и Ballon. Техника прыжков. Виды прыжков (малые, средние и большие прыжки).

Узнаёт понятие Элевация и Ballon. Знает виды прыжков. Знает правила исполнения прыжка из VI, I позиции. Сохраняет правильное положение корпуса, ног и четкие позиции в прыжке.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

#### *Тема 3.4 «Позиции рук: подготовительная, I, II, III»*

*Теория:* правильная постановка рук. Положение локтя и кисти в позициях рук. Понятие исходное положение рук. Приемы рук: arrondi и allonge. Понятие высота и линия руки.

*Практика:* знает понятие исходное положение рук и основные позиции рук. Держит высоту и четкие линии рук. Знает приемы рук: arrondi и allonge.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения, использование дистанционного материала: <https://i.ytimg.com/vi-1feSW0cvnw/maxresdefault.jpg>

#### *Тема 3.5 «Подъем на полупальцах из I, II, III позиции (релеве)»*

*Теория:* понятие релеве. Техника исполнения релеве из I, II, III позиции. Понятие выворотности и центра тяжести.

*Практика:* понятие релеве. Знает технику исполнения релеве из I, II, III позиции. Исполняет упражнение сохраняя, выворотность и центр тяжести между двух стоп.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

#### *Тема 3.6 «Плавное движение руками (пор де бра 1,2). Подготовительное движение к переходу с одной ноги на другую (па де гаже)»*

*Теория:* понятие пор де бра. Виды пор де бра. Техника исполнения пор де бра. Средства выразительности при исполнении пор де бра. Понятие па де гаже. Техника исполнения па де гаже.

*Практика:* знает понятие и виды, пор де бра. Знает технику исполнения пор де бра. При исполнении пор де бра соблюдает технику исполнения, активно использует средства выразительности.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

*Тема 3.7 «Полуприседание на двух ногах, не отрывая пяток от пола (деми-пле)* из I, II, III позиции»

*Теория:* понятие деми плие. Техника исполнения деми плие из I, II, III позиций.

*Практика:* узнает технику исполнения деми плие I, II, III позиций. Исполняет движение уверенно, соблюдая технику исполнения, плавно и музикально.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

*Тема 3.8 «Выдвижение ноги на полу Battement tendu (батман тандю) вперед, из I позиции»*

*Теория:* понятие Battement tendu (батман тандю). Понятие опорная и рабочая нога. Техника исполнения батман тандю.

*Практика:* знакомиться с понятием батман тандю. Узнает технику исполнения батман тандю вперед из I позиции. Исполняет движение уверенно, соблюдая технику исполнения, четко и музикально.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

*Тема 3.9 «Перевод ноги вперед—назад через I позицию (пасе - партер)»*

*Теория:* понятие пасе-партер. Понятие опорная и рабочая нога. Техника исполнения пасе-партер.

*Практика:* узнает понятие пасе-партер. узнает технику исполнения пасе-партер вперед-назад через I позицию. Исполняет движение уверенно, соблюдая технику исполнения, четко и музикально.

*Форма проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

*Тема 3.10 «Полукруговое движение ногой по точкам с остановками вперед, в сторону, назад Rond de jambe par terre (Ронд дэ жамб пар тер)»*

*Теория:* понятие деми ронд де жамб партер. Понятие опорная и рабочая нога. Техника исполнения деми ронд де жамб партер. Понятие en dehors, en dedans.

*Практика:* знакомиться с понятием деми ронд де жамб партер. Узнает технику исполнения деми ронд де жамб партер. Знает направления движения ногой в деми ронд де жамб партер. Исполняет движение уверенно, соблюдая технику исполнения, четко и музикально.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

*Тема 3.11 «Прогибы корпуса назад»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, ощущение стоп на полу. Понятие «подтянутые бедра». Прикрепление стопы к полу по всей площади. Работа корпуса и ощущение сцепления стоп с полом. Понятие «квадрат плеч и бёдер», «наклон двумя плечами».

*Практика:* выполнение упражнения. Работа с корпусом. Следить, что бы корпус не перекаивался на одну сторону. Внимание на распределении площади стопы по полу, ощущениями.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

#### **Раздел 4. Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Посещение концертов. Выступления на городских концертах, приуроченных к общероссийским, республиканским датам (День Победы, Сабантуй, День Республики Татарстан). Совместные походы на детские концерты, конкурсы, просмотр видеозаписей выступлений. Обсуждения. Внутристудийные мероприятия : осенний выход в парк «Золотая Осень», зимние «Веселые старты» на катке «Медео», «Арбузник» (квест-игра), «Новогодний MIX» (тематическая вечеринка), «В кругу друзей» (викторины, круглые столы).

#### **Раздел 5. Контрольные срезы**

##### *Вводный контроль*

*Теория:* контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, счёт, дыхание, положение рук, корпуса.

*Практика:* выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы ног, рук, начальной акробатики, партерной гимнастики. Скакалка.

*Форма и методы проведения занятия:* контрольное занятие, тест, соревнование.

##### *Текущий контроль*

*Теория:* контроль знаний основных правил и принципов гимнастики пилатес. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса. Работа с малым оборудованием.

*Практика:* выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота. Упражнения с малым оборудованием.

*Форма и методы проведения занятия:* контрольное занятие, тест, соревнование.

##### *Промежуточный контроль*

Отчётный концерт объединения, исполнение танцевальных номеров на высоком уровне.

### **Содержание программы 3-й год обучения**

**Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности.** Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности.

*Теория.* Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях Правила поведения во Дворце, в общественных местах.

*Практика.* Определение ближайших эвакуационных выходов.

*Формы контроля:* устный опрос, викторина среднего уровня.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы**

##### *Тема 2.1. «Отжимание «Пике» - упражнение для развития силы мышц рук»*

*Теория:* ознакомление с основными мышцами рук. Техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

*Практика:* упражнения для мышц рук - отжимания «Пике», с широкой и узкой постановкой рук, с приподниманием одной ноги. От гимнастической скамейки.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, показ, тест.

##### *Тема 2.2. «Пилатес – «Плечевой мост» с выпрямлением ноги вперёд»*

*Теория:* техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, «вытягивания корпуса» и «поджатые мышцы живота».

**Практика:** колени согнуты, руки вытянуты вдоль корпуса. Подкручивая таз на себя-прижимаем поясницу к полу (прижимаем «поясничный изгиб» к полу) и продолжая волнообразное движение, поднимаем корпус в одну линию с бёдрами. Удерживая таз поднятым- поднимаем правую ногу до уровня корпуса. Удержание ноги на 2 счёта. Медленно, сантиметр за сантиметром, укладываем корпус на пол. Соединяем выполнение упражнения с вдохом и выдохом. Контроль положения рук и таза.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, соревнования, демонстрация.

#### *Тема 2.3. «Пилатес - упражнение «Сотня»*

**Теория:** правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес - «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

**Практика:** исходное положение- лёжа на спине, колени согнуты и стопы поставлены на ширине плеч. Руки вытянуты вдоль корпуса. Спина плотно прижата к полу. На выдохе приподнимаем голову и руки над полом. Вдох- выполняем 4-5 пружинящих движения руками в воздухе имитируя хлопки по воде, и на выдох продолжаем эти же движения. Вдох и выдох длинный. Контроль положения головы (подбородок к груди не прижимается).

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://ok.ru/video/1119984880215>

#### *Тема 2.4 «Пилатес – «Маятник», preparation»*

**Теория:** правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, поясничного отдела, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес - «поджатые мышцы центра».

**Практика:** исходное положение - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и стопы находятся в воздухе. Руки вытянуты в стороны. Спина плотно прижата к полу. На выдохе переводим зажатые колени в сторону (НЕ БОЛЕЕ 45 ГРАДУСОВ). Вдох-позвращаем колени в исходное положение. Повторить тоже в другую сторону. Контроль: верхняя часть корпуса не двигается.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId= =упражнение+маятник+в+пилатесе>

#### *Тема 2.5. «Упражнения для мышц спины «Roll- up с резиновой лентой в руках»*

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений с натягиванием резиновой ленты, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес - «вытягивание и выравнивание корпуса».

**Практика:** исходное положение: лежа на спине, резиновая лента в вытянутых за голову руках. 1) На выдохе, выполняя все требования упражнения Roll up, садимся с абсолютно прямой спиной . 2) Вдох-на выдох округляя спину заворачиваем корпус вперёд, тянемся прямыми руками так же вперёд. 3)На вдох - выпрямить спину, руки оставит перед грудью. 4) На выдох - натянуть ленту открывая руку в сторону .5) Вдох-собрать руки вместе, 6) Выдох-медленно опустить спину на пол, вернуть руки в исходное положение. Повторить с разворотом в другую сторону. Контроль темпа упражнения, плавности движений. Вытянутости корпуса.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, соревнования, упражнения, использование дистанционного материала:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6549959062361045096&text=упражнение+роллап+с+резиной+в+руках+в+пилатесе>

### *Тема 2.6. «Упражнения лёжса на животе. Лента в руках»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот», «оттянутые назад плечи», правила работы с резиновой лентой.

*Практика:* исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперёд. На кисти надета резиновая лента в петли. Выполнение. На выдохе - выполняем прогиб, упираясь руками перед собой в пол. Вдох. Упираясь на правую руку, а левую руку открываем в сторону (выполняя натяжение ленты.) Голова поворачивается вслед за рукой. На выдохе возвращаем руку на исходное место. Повторить в другую сторону. Контроль: положения тела, положения головы, стопы, дыхания.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, соревнования, демонстрация.

### *Тема 2.7. «Дыхательные упражнения с боковыми наклонами»*

*Теория:* техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, понятие «нейтральное положение спины».

*Практика:* исходное положение - сидя на полу. Ноги - «по-турецки», упираемся ладонями в пол по бокам от тела. Таз и позвоночник в нейтральном положении. Вдох. На выдох-вытягиваем позвоночник вверх и напрягая мышцы живота и спины наклоняемся вправо, мягко скользя правой ладонью по полу. Поднять левую руку над головой. Продолжая наклон- мягко опускаем локоть правой руки на пол, но не опираемся на него. Сделать вдох- выдох. Вернуться в исходное положение. Повтор в другую сторону. Контроль наклона- строго во фронтальной плоскости. Тазовые кости во время наклона от пола не отрываются.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, творческие задания.

### *Тема 2.8. «Пилатес - упражнение «Сотня» с выпрямлением ног»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес - «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

*Практика:* исходное положение - лёжа на спине, ноги в позиции «Пятки на стуле». Руки вытянуты вдоль корпуса. Спина плотно прижата к полу. На выдохе приподнимаем голову и руки над полом. Вдох - выполняем 4-5 пружинящих движений руками в воздухе имитируя хлопки по воде одновременно вытянув ноги в диагональ, и на выдох- продолжаем движения руками возвращаем ноги в исходное положение. Вдох и выдох длинный. Контроль положения головы (подбородок к груди не прижимается) и коленей (угол 90 градусов).

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, соревнования, демонстрация, использование дистанционного материала:  
[https://www.youtube.com/watch?v=YYYC8GkBiro&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=YYYC8GkBiro&feature=emb_logo)

### *Тема 2.9. «Пилатес – «Маятник»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес - «поджатые мышцы центра».

*Практика:* исходное положение - лёжа на спине, ноги выпрямлены, стопы натянуты. Руки вытянуты в стороны. Спина плотно прижата к полу. На выдохе переводим прямые ноги в сторону (не более 45 градусов). Вдох - ноги в исходное положение. Повторить тоже в другую сторону. Контроль: верхняя часть корпуса не двигается. Исключить

смещение стоп относительно друг друга.

*Форма проведения занятия:* практическое занятие, тест.

**Тема 2.10. «Упражнения для мышц спины «Roll-up с изотоническим кольцом в руках»**

*Теория:* правила выполнения упражнения с кольцом, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, принципы гимнастики пилатес - «вытягивание и выравнивание корпуса», «плавность».

*Практика:* исходное положение: лежа на спине, кольцо в вытянутых руках. 1) На выдохе, выполняя все требования упражнения Roll up, садимся с абсолютно прямой спиной. 2) Вдох-на выдох округляя спину заворачиваем корпус вперёд, тянемся прямыми руками так же вперёд. 3) На вдох - выпрямить спину, руки оставит перед грудью. 4) На выдох - сдавить кольцо, открывая локти в сторону. 5) Вдох-расслабить руки. 6) Выдох - медленно опустить спину на пол, вернуть руки в исходное положение. Повторить с разворотом в другую сторону. Контроль темпа упражнения, плавности движений. Вытянутости корпуса.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, практическое занятие, соревнования, демонстрация.

**Тема 2.11. «Упражнения для развития силы мышц рук»**

*Теория:* ознакомление с основными мышцами рук. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

*Практика:* упражнения для мышц рук - различные виды отжиманий, с широкой и узкой постановкой рук, с приподниманием одной ноги. От гимнастической скамейки. С натягиванием резиновой ленты.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, тест, творческие задания.

**Тема 2.12. «Ножницы- упражнение для развития силы мышц живота»**

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес - «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

*Практика:* исходное положение: лежа на спине. Выпрямить ноги. Вдох. На выдохе оторвать плечи с руками от пола и потянуть правую ногу, на выдохе поменять местами ноги. Локти держим широко раскрытыми, положение таза нейтральное, колени вытягиваем. Контроль: исключить перекатывание из стороны в сторону. Положение головы.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, соревнования, демонстрация, использование дистанционного материала:

<https://youtu.be/Lb0ncx77RRw>

**Тема 2.13. «Пилатес - упражнение «Сотня» с длинным циклом дыхания»**

*Теория:* правила выполнения упражнения, воображение, счёт, цикличность дыхания, положение рук, ног при модификациях, корпуса, принципы гимнастики пилатес - «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

*Практика:* исходное положение - лёжа на спине, ноги в позиции «Пятки на стуле». Руки вытянуты вдоль корпуса. Спина плотно прижата к полу. На выдохе приподнимаем голову и руки над полом. Вдох - выполняем ШЕСТЬ пружинящих движения руками в воздухе имитируя хлопки по воде одновременно вытянув ноги в диагональ, и на выдох-продолжаем движения руками возвращаем ноги в исходное положение. Вдох и выдох длинный. Контроль положения головы (подбородок к груди не прижимается) и коленей (угол 90 градусов).

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, соревнования, демонстрация.

#### **Тема 2.14. «Маятник с открытием ноги»**

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание тазобедренных суставов, принципы гимнастики пилатес - «поджатые мышцы центра», «точность».

*Практика:* исходное положение - лёжа на спине, ноги выпрямлены, стопы натянуты. Руки вытянуты в стороны. Спина плотно прижата к полу. На выдохе переводим прямые ноги в право (не более 45 градусов). Вдох. На выдох - Левой ногой начинаем рисовать большую дугу вниз, одновременно открывая ноги в широкий угол. Остановить ногу в воздухе. Выполнив правой ногой такое же движение соединить ноги вместе. Вернуть ноги в исходное положение. Повторить в другую сторону. Контроль: верхняя часть корпуса не двигается. Диаметр дуги должен быть одинаковый.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, тест, творческие задания.

### **Упражнения на развитие гибкости**

#### **Тема 2.15. «Пилатес «Spine twist»- подготовка»**

*Теория:* техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох - на усилие через рот), положение корпуса, принцип «концентрации внимания», понятие «вытягивание за макушкой вверх».

*Практика:* принять сходное положение - сидя с абсолютно прямой спиной, ноги скрестно. Руки вытянуты в стороны. На вдохе попытаться максимально потянуться макушкой к потолку. На выдохе развернуть корпус вправо. Сделать глубокий вдох и на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Контроль: плечи должны быть опущены, руки вытянуты. Следить за спиной. Если удержать спину трудно- можно сесть на йога-блок. Включить воображение: представить, что при каждом скручивании мы выжимаем из тела весь воздух, как воду из мокрого полотенца.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, опрос, использование дистанционного материала: <https://youtu.be/hb0lRrvcHN8>

#### **Тема 2.16 «Пилатес - «Полкуруга спиной», подготовка»**

*Теория:* техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох - на усилие через рот), понятие «подкрутить таз под себя».

*Практика:* принять сходное положение- сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Стопы прижаты к полу на ширине бёдер. Вытянуть руки перед собой. Ладони обращены вниз. Вдох-выпрямить спину, опустить плечи вниз на выдох - подкручивая таз под себя начинаем опускать корпус назад, до уровня бёдер. Позвоночник образует мягкую кривую линию от крестца до лопаток. После того. Как почувствовали, что крестец прикоснулся к полу- начинаем движение в обратную сторону и возвращаемся в исходное положение.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, творческие задания.

#### **Тема 2.17. «Пилатес- «Rollover с открытием ног»**

*Теория:* техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса. Особо-головы.

*Практика:* ноги выпрямлены вверх, руки вытянуты вдоль корпуса. Вдох. На выдохе за счёт мышц живота подкручиваем таз и заводим прямые ноги за голову, в параллель с полом. Стопы к полу не прикасаются. Взгляд только на ноги. На вдохе раздвигаем ноги примерно на 30 сантиметров, стопы на себя. Удержание корпуса в воздухе происходит

за счёт упора на руки и затылок. Медленно выдыхая опускаем таз на место, удерживая ноги в раскрытом положении. Только после соприкосновения таза с полом стопы соединяются вместе. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, тренировочное занятие, соревнование, использование дистанционного материала:  
<https://justsport.info/exercises/perekaty-s-pryamymi-nogami>

#### **Тема 2.18. «Растяжка - четвёрка»**

*Теория:* техника безопасности. Основные правила выполнения упражнений на растяжке, счёт, дыхание ровное, на натяжении мышцы- не задерживается, положение корпуса. Самодиагностика.

*Практика:* исходное положение: лёжа на спине, правое колено согнуто и правая лодыжка располагается над коленом левой ноги. Раскрывая правое колено в сторону - обхватить левое бедро руками и подтянуть ногу к себе. Удерживая таз в нейтральном положении, голова на полу, постепенно (по мере привыкания к ощущениям растягивания во внешней части бедра) - притягиваем бедро ближе к корпусу. Задержаться в позиции. Медленно снять ногу. Выполнить с другой ноги.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, тест, творческие задания.

#### **Тема 2.19. «Пилатес «Spine twist»**

*Теория:* техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох- на усилие через рот), положение корпуса, принцип «концентрации внимания», понятие «вытягивание за макушкой вверх». Воображаемый винт.

*Практика:* исходное положение: сидя с абсолютно прямой спиной, ноги прямые. Стопы в позиции флекс. Руки вытянуты в стороны. На вдохе попытаться максимально потянуться макушкой к потолку. На выдохе развернуть корпус вправо. Сделать глубокий вдох и на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Контроль: плечи должны быть опущены, руки вытянуты. Исключить движения в стопах (пятки сильно прижаты друг к другу). Следить за спиной. Если удержать спину трудно- можно сесть на йога-блок. Включить воображение: представить, что при каждом скручивании мы выжимаем из тела весь воздух, как воду из мокрого полотенца.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, опрос, использование дистанционного материала: <https://youtu.be/hbolRrvcHN8>

#### **Тема 2.20. «Пилатес - «Полукруга спиной» с руками»**

*Теория:* техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох - на усилие через рот), понятия «подкрутить таз под себя» и «оттянутые вниз плечи».

*Практика:* исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, Стопы прижаты к полу на ширине бёдер. Вытянуть руки перед собой. Ладони обращены вниз. Вдох- выпрямить спину, опустить плечи вниз на выдох - подкручивая таз под себя начинаем опускать корпус назад, до уровня бёдер. Позвоночник образует мягкую кривую линию от крестца до лопаток. После того, как крестец прикоснулся к полу-поочерёдно поднимаем руки вверх в 3 позицию рук. Так же, медленно, возвращаем руки на место и начинаем движение в обратную сторону к исходному положению. Контроль: дыхание и опущенные плечи.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, тест, творческие задания.

### **Тема 2.21. «Пилатес- «Rollover с захлёстом ног»**

**Теория:** техника безопасности при выполнении Rollover, основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, ног.

**Практика:** ноги выпрямлены вверх, руки вытянуты вдоль корпуса. Вдох. На выдохе за счёт мышц живота подкручиваем таз и заводим прямые ноги за голову, в параллель с полом. Стопы к полу не прикасаются. Взгляд только на ноги. На вдохе раздвигаем ноги примерно на 30 сантиметров, стопы натянуты и начинаем выполнять захлёт ноги за ногу 4 раза. Возвращаем ноги в открытое положение. Удержание корпуса в воздухе происходит за счёт упора на руки и затылок. Медленно выдыхая опускаем таз на место. Только после соприкосновения таза с полом стопы соединяются вместе. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, демонстрация, творческие задания.

### **Тема 2.22. «Растяжка мышц спины «Черепаха»**

**Теория:** техника безопасности. Основные правила выполнения упражнений для растяжки мышц, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), контроль и осознанность.

**Практика:** сидя на полу. Ноги открыть в широкий угол. Согнуть колени и подсунуть под них руки в районе предплечья. Прижимая подбородок к груди, округлить верхнюю часть спины. Медленно дыша- постараться опустить лоб на пол. Медленно, расслабляя бедра, начать вытягивать ноги в стороны тем самым добавляя растягивание мышцам спины. Задержаться в конечном положении на несколько секунд. Плавно вытянуть руки из под коленей и, только после этого, медленно развернуть корпус.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, соревнования, демонстрация.

### **Тема 2.23. «Пилатес «Spine twist», лента в руках»**

**Теория:** техника безопасности. Воображаемый винтик на голове. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох - на усилие через рот), положение корпуса, стоп, принцип «концентрации внимания», понятие «вытягивание за макушкой вверх».

**Практика:** принять исходное положение - сидя с абсолютно прямой спиной, ноги прямые. Стопы в позиции флекс. Руки вытянуты перед собой, в ладонях концы эластичной ленты. На вдохе попытаться максимально потянуться макушкой к потолку. На выдох оставить левую руку на месте, потянуть ленту правой рукой, развернуть корпус вправо. Сделать глубокий вдох и на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Контроль: плечи должны быть опущены, руки вытянуты, локти мягкие. Исключить движения в стопах (пятки сильно прижаты друг к другу). Следить за спиной. Если удержать спину трудно- можно сесть на йога-блок. Лента натягивается плавно, без рывков и растягивается в одной плоскости.

**Форма и метод проведения занятия:** практическое занятие, демонстрация, творческие задания.

## **Упражнения на развитие координации**

### **Тема 2.24. «Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье»**

**Теория:** правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. Правила работы со скакалкой.

**Практика:** ходьба «Мышиный шаг» на высоких полу-пальцах, повороты, прыжки на гимнастической скамье.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, тест.

### *Тема 2.25. «Упражнения, лёжа на боку с резиновой лентой и мячом»*

**Теория:** правила техники безопасности и выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса на боку, выравнивание корпуса. Правила работы с эластичной лентой.

**Практика:** исходное положение: лёжа на боку. Эластичная лента надета на стопы. Упираясь рукой на мяч выполнить все известные маховые движения. Контроль: не заваливаться назад или вперёд.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, тест, зачёт.

### *Тема 2.26. «Базовый комплекс прыжков со скакалкой»*

**Теория:** правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание.

**Практика:** - прыжок с высоким подъемом колена;

- прыжок с выносом ноги вперёд;

- прыжок горнолыжника (вправо-влево на 5-7 см.);

- колокольный прыжок (вперед- назад на 15 см.);

- прыжок с половинным поворотом (разворот коленей вправо и влево с возвратом в центр);

- прыжок с полным поворотом вправо-влево;

- прыжок со скрещением ног;

- прыжок с ногой вперёд;

- прыжок с ногой назад;

- прыжок с пятки на носок («каблучок»);

- прыжок с обратным вращением скакалки;

- прыжок со скрещением рук («петелька»);

- подготовительный прыжок с переменой сторон;

- прыжок с переменой сторон («справа, слева и запрыгивание в петлю»).

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие. Тест.

### *Тема 2.27. «Пилатес - «баланс, сидя на полу» + перекат»*

**Теория:** правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса в балансе, выравнивание плеч. Правила работы с эластичной лентой.

**Практика:** исходное положение: сидя на копчике, придите в положение равновесия, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, голени параллельны полу, в руках эластичная лента. Слегка потянуть носки и согнуть позвоночник. Вдох, с помощью мышц пресса лечь на спину, одновременно натягивая эластичную ленту в руках, перевести руки за голову. Выполнить перекат на живот, задействуя только мышцы кора. Прогнуться, натянуть ленту. На выдохе, поворачиваясь через другой бок, вернуться на спину и. задействуя мышцы центра, сесть в баланс.

**Форма и методы проведения занятия:** тренировочное занятие, соревнование.

### *Тема 2.28. «Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье. Мяч в руках»*

**Теория:** правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. Правила работы с теннисным мячом.

**Практика:** ходьба «Мышиный шаг» на высоких полу-пальцах, повороты, прыжки на гимнастической скамье. Выполняем упражнения с одновременным подбрасыванием мячика вверх, с перебрасыванием из руки в руку.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, тест, творческие задания.

### **Тема 2.29. «Боковой прогиб с изоляцией рук»**

**Теория:** правила техники безопасности. Боковые мышцы кора. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук (изоляция), выравнивание корпуса относительно оси.

**Практика:** лёжа на боку. Выполняем боковой прогиб без опоры на верхнюю руку. Рука вытянута вверх. Задействуя только боковые мышцы корпуса, выполняем максимальный отрыв от пола ног и корпуса. Тянемся ладонью вверх, к потолку.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, соревнования, упражнения.

### **Тема 2.30. «Акробатическая (большая) скакалка»**

**Теория:** правила техники безопасности при выполнении упражнений с большой скакалкой. Понятие «Баллон». Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание.

**Практика:** 1) Выполняем забегание и выбегание в крутящуюся большую скакалку.2) Соединяем прыжок на маленькой скакалке в большую скакалку.3) Выполняем прыжки через большую скакалку с разворотом корпуса и разножкой.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие. Тест.

### **Тема 2.31. «Блок упражнений, лёжа на боку в балансе»**

**Теория:** правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. «Подтянутые мышцы центра», точность движений.

**Практика:** принять исходное положение для упражнений. Лёжа на боку. Выполнить сначала поочерёдно. Затем соединить в связку: 1) толчок ногой, мах ногой вперёд, мах ногой вверх, пассе, круг одной ногой перед собой. Через перекат «бананчик» повернуться на другой бок. Контроль: все движения плавные, нога вытягивается, корпус и таз стабильны.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, демонстрация, творческие задания.

## **Раздел 3. Классический тренаж. Элементы классического танца**

### **Тема 3.1 «Прогибы корпуса назад и в стороны с рукой»**

**Теория:** правила выполнения упражнения, ощущение стоп на полу. Понятие «подтянутые бедра». Прикрепление стопы к полу по всей площади. Работа корпуса и ощущение сцепления стоп с полом. Понятие «квадрат плеч и бёдер», «наклон двумя плечами».

**Практика:** выполнение упражнения. Работа с корпусом. Следить, чтобы корпус не перекаивался на одну сторону. Внимание на распределении площади стопы по полу, ощущениями.

**Форма и методы проведения занятия:** практическое занятие, демонстрация, упражнения.

### **Тема 3.2 «Полуприседания (деми плие) из I, II позиции боком к станку»**

**Теория:** правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «тянуться вверх макушкой», «раскрывать колени». Положение стоп на полу, удержание выворотности. Положение корпуса во время исполнения приседания. Работа мышц во время исполнения полуприседания.

**Практика:** выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения, использование дистанционного материала:  
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5012193181957208067&text=основы+классического+танца+деми+пле+из+I+%2CII+позиции+боком+к+станку.&where=all>

#### *Тема 3.3 «Деми пле по 2 позиции в сочетании с релеев»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «тянуться вверх макушкой», «раскрывать колени». Положение стоп на полу, удержание выворотности. Положение корпуса во время исполнения приседания. Работа мышц во время исполнения полуприседания.

*Практика:* выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

#### *Тема 3.4 «Battement tendu c double»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени». Положение стоп на полу в начале движения, удержание выворотности, проведение стопы по полу до вытянутого положения (все этапы) вперед и назад. Положение корпуса во время исполнения батман тандю.

*Практика:* выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

#### *Тема 3.5 «Battement tendu в сочетании с pour le pied»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени». Положение стоп на полу в начале движения, удержание выворотности, проведение стопы по полу до вытянутого положения (все этапы) вперед и назад. Положение корпуса вовремя исполнения батман тандю. Правила исполнения пурле пиед и соединение с движением батман тандю.

*Практика:* выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

#### *Тема 3.6 «Battements tendu jetes из V позиции»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени». Положение стоп на полу в начале движения, удержание выворотности, проведение стопы по полу до вытянутого положения (все этапы) вперед и назад. Положение корпуса во время исполнения батмент тандю жете.

*Практика:* выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, практическое занятие, демонстрация, упражнения, использование дистанционного материала:

[https://s0.slide-share.ru/s\\_slide/6f41814c61f6a4ce8aee5eb553ecf1ab/31600304-7336-4478-a431-3b56f03ab616.jpeg](https://s0.slide-share.ru/s_slide/6f41814c61f6a4ce8aee5eb553ecf1ab/31600304-7336-4478-a431-3b56f03ab616.jpeg)

### *Тема 3.7 «Relevéent во всех направлениях»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Положение стоп на полу в начале движения, удержание выворотности, проведение стопы по полу и правила подъема ноги на 90. Положение корпуса во время исполнения релеве лянд.

*Практика:* выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения, использование дистанционного материала:

<https://i.pinimg.com/originals/98/c4/81/98c48148e80c194994db6a8e25133f9a.jpg>

### *Тема 3.8 «Grands battements jetés pointes из I позиции»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «бросок ноги». Положение стоп на полу в начале движения, удержание выворотности, проведение стопы по полу и правила выброса ноги на 90 и выше. Положение корпуса во время исполнения гранд батмент.

*Практика:* выполнение упражнения в темпе 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения, использование дистанционного материала:

<https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/03c2/0017d181-d564372c/img7.jpg>

### *Тема 3.9 «Маршировка, шаги из I позиции»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении движения на середине зала. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени». Правила шага с носка. Правила подъема бедра, натянутости стопы при движении.

*Практика:* выполнение упражнения в темпе 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

### *Тема 3.10 «Полуповороты на двух ногах в позиции с переменной ногой»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении движения на середине зала. Ощущение мышц, положение стоп. Понятие «выворотных ног», «раскрывать колени». Правила полуповоротов на двух ногах. Правила натянутости ног при движении.

*Практика:* выполнение упражнения в темпе 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, упражнения.

### *Тема 3.11 «Port de bras I, II, III»*

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении движения на середине зала. Ощущение мышц, положение стоп. Понятие «локоть в сторону», «дышащая кисть». Правила работы руками по позициям 1,2,3.

*Практика:* выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://flamingostudio.ru/images/materials/classic/12.jpg>

## **Раздел 4. Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Посещение концертов. Выступления на городских концертах, приуроченных к общероссийским, республиканским датам (День Победы, Сабантуй, День Республики Татарстан). Совместные походы на детские концерты, конкурсы, просмотр видеозаписей выступлений. Обсуждения. Внутристудийные мероприятия: осенний выход в парк «Золотая Осень», зимние «Веселые старты» на катке «Медео», «Арбузник» (квест-игра), «Новогодний MIX» (тематическая вечеринка), «В кругу друзей» (викторины, круглые столы).

## **Раздел 5. Контрольные срезы**

### *Вводный контроль*

*Теория:* контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, основных правил и принципов гимнастики пилатес, счёт, дыхание, положение рук, корпуса.

*Практика:* выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы, гибкости, упражнений гимнастики пилатес начального уровня, партерной гимнастики и классического тренажера.

*Форма и методы проведения занятия:* контрольное занятие, тест, соревнование.

### *Текущий контроль*

*Теория:* контроль знаний основных правил и принципов гимнастики пилатес. Правила выполнения упражнений, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса.

*Практика:* выполнение упражнений гимнастики Пилатес I уровня, самостоятельное составление прыжковых комбинаций со скакалкой, самостоятельное составление связок классического тренажера.

*Форма и методы проведения занятия:* контрольное занятие, тест, зачёт.

### *Итоговый контроль*

Отчётный концерт объединения, исполнение танцевальных номеров на высоком уровне.

**Предполагаемые результаты освоения программы**  
**1 год обучения**

№	Раздел программы	предметные результаты			механизм отслеживания
		низкий	средний	высокий	
1.	Раздел 1.Вводное занятие	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	беседа
2	Раздел 2.Общая физическая подготовка	2.1 Упражнения на развитие силы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), историю возникновения гимнастики Пилатес; умеет перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы; владеет: навыком групповой работы в партере	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, историю возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы выполнения упражнений. умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы; владеет: навыком самостоятельной работы	запоминает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) историю возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений; умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы определенных групп мышц;

				владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	
	2.2 Упражнения на развитие гибкости.	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот);</p> <p>умеет: перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития гибкости;</p> <p>владеет: навыком групповой работы в партере</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса;</p> <p>умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития гибкости;</p> <p>владеет: навыком самостоятельной работы</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений.</p> <p>умеет: перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса</p>	<p><i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, викторина.</p> <p><i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение,</p> <p><i>контрольное занятие</i></p> <p><i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, зачет</p>
	2.3 Упражнения на развитие координации.	<p>знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), правила работы со скакалкой, перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития координации,</p> <p>владеет навыком групповой работы в партере</p>	<p>знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, перечисляет упражнения ОФП, упражнения со скакалкой и упражнения начального уровня Пилатеса для развития координации.</p> <p>владеет навыком самостоятельной работы</p>	<p>знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений, перечисляет упражнения ОФП и упражнения</p>	<p><i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, викторина.</p> <p><i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение,</p> <p><i>контрольное занятие</i></p> <p><i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест</p>

				начального уровня Пилатеса для развития координации, выполняет базовый прыжковый комплекс со скакалкой, владеет навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	
3	Раздел 3. Основы классического танца				
	3.1 Разминка	имеют представление о постановке корпуса, кисти, основные позиции рук, ног, могут выполнять основные движения экзерсиса в медленном темпе, основные движения классического танца	знают постановку корпуса, кисти, основные позиции рук, ног, умеют выполнять основные движения лицом к станку в медленном темпе, основные движения классического танца – держась одной рукой за палку, развивают прыгучесть, устойчивость, гибкость; навык работы у станка, экзерсис, партерный экзерсис	знают основы классического танца: экзерсис у станка, партерный экзерсис и акцент на работу на середине зала, свободно владеют всеми теоретическими и практическими навыками программы	наблюдение опрос открытое занятие
	3.2 Классический экзерсис у станка	не знают постановку корпуса, не освоили положение боком к станку, не знают позиции рук, вступительных аккордов, не умеют выполнять все предложенные в программе движения, не	знают постановку корпуса лицом к станку, знают позиции рук, значение вступительных аккордов, но не всегда знают правила исполнения движений, предложенные в программе	знают постановку корпуса лицом к станку, освоили положение боком к станку, знают позиции рук, знают значение вступительных аккордов, умеют исполнить все	наблюдение опрос беседа контрольное занятие

		знают правила исполнения		предложенные в программе движения, знают правила исполнения	
	3.4 Работа на середине зала	не умеют исполнять все программные элементы	умеют исполнять все программные элементы, но не всегда выполняют грамотно	умеют исполнять все программные элементы	творческие задания открытое занятие
4	Раздел 5. Контрольные срезы	<b>вводный контроль</b>			
		знание правил техники безопасности, правил выполнения упражнений, счёт, дыхание положение рук, корпуса, проверка двигательных навыков	знание - правил техники безопасности, правил выполнения упражнений, счёт, дыхание положение рук, корпуса, демонстрация двигательных навыков, тестовые упражнения на силу и гибкость	контроль знаний - правил техники безопасности, правил выполнения упражнений, счёт, дыхание положение рук, корпуса, уверенная демонстрация двигательных навыков, тестовые упражнения на силу, гибкость, координацию	устный опрос, наблюдение, тест.
		<b>промежуточный контроль</b>			
		правила техники безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, не осознанность. выполнение изученных упражнений ОФП и партерной гимнастики	правила техники безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность в выполнение изученных упражнений ОФП и партерной гимнастики	правила техники безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность и самостоятельность в выполнение	устный опрос, наблюдение, тест

			изученных упражнений ОФП и партерной гимнастики	
итоговый контроль				
	знание простых базовых движений, исполнение танцевальных номеров с существенными техническими ошибками	знание базовых движений, умение составлять комбинацию при помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с небольшими техническими ошибками	знание сложных движений, умение составлять комбинацию без помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	наблюдение, творческое задание
<i>метапредметные результаты</i>				
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень
освоены способы решения проблем творческого и поискового характера		сформирована способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации		сформировано умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
<i>личностные результаты</i>				
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень
сформирован целостный, социально ориентированный взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий		сформировано понимание ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций		сформировано понятие основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов

**Предполагаемые результаты освоения программы  
2 год обучения**

№	Раздел программы	предметные результаты			механизм отслеживания
		низкий	средний	высокий	
1	Раздел 1. Вводное занятие	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	беседа
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	2.1 Упражнения на развитие силы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), историю возникновения гимнастики пилатес, перечисляет упражнения офт и начального уровня пилатеса для развития мышечной силы, владеет: навыком групповой работы в партере	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, историю возникновения гимнастики пилатес, основные принципы выполнения упражнений, перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня пилатеса для развития мышечной силы. владеет: навыком самостоятельной работы	стартовый уровень: устный опрос, наблюдение. базовый уровень: устный опрос, наблюдение, контрольное занятие. продвинутый уровень: устный опрос, наблюдение, тест

				и самостоятельно	
	2.2 Упражнения на развитие гибкости.	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития гибкости, владеет навыком групповой работы в партере	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития гибкости, владеет навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений, перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, зачет
	2.3 Раздел Упражнения на развитие координации.	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), правила работы со скакалкой, перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития координации; владеет навыком групповой работы в партере	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, перечисляет упражнения ОФП, упражнения со скакалкой и упражнения начального уровня Пилатеса для развития координации; владеет навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений. перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития координации,	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест

				выполняет базовый прыжковый комплекс со скакалкой; владеет навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	
3	Раздел 3. Основы классического танца				
	3.1 Разминка	имеют представление о постановке корпуса, кисти, основные позиции рук, ног, могут выполнять основные движения лицом к станку в медленном темпе, основные движения классического танца	знают постановку корпуса, кисти, основные позиции рук, ног; умеют выполнять основные движения лицом к станку в медленном темпе, основные движения классического танца – держась одной рукой за полку; развивают прыгучесть, устойчивость, гибкость; умеют работать у станка; экзерсис, партерный экзерсис	знают основы классического танца: экзерсис у станка, партерный экзерсис и акцент на работу на середине зала. свободно владеют всеми теоретическими и практическими навыками программы	наблюдение  опрос  открытое занятие
	3.2 Классический экзерсис у станка	не знают постановку корпуса лицом к станку, не освоили положение боком к станку, не знают позиции рук, вступительных аккордов; не умеют исполнять все предложенные в программе движения, не знают правила исполнения	знают постановку корпуса лицом к станку, знают позиции рук, значение вступительных аккордов, но не всегда знают правила исполнения движений, предложенные в программе	знать постановку корпуса лицом к станку; освоить положение боком к станку, знать позиции рук, знать значение вступительных аккордов; уметь исполнить все предложенные в программе движения, знать правила исполнения.	наблюдение  опрос  беседа  контрольное занятие
	3.3 Работа на середине зала	не умеют исполнять все программные элементы	умеют исполнять все программные элементы, но не	уметь исполнять все программные элементы	творческие задания  открытое занятие

			всегда выполняют грамотно		
4	Раздел 5. Контрольные срезы		вводный контроль		
		контроль знаний и правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, выполнение упражнений офт на развитие координации, силы ног, рук, начальной акробатики, партерной гимнастики; скакалка	контроль знаний и правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы ног, рук, начальной акробатики, партерной гимнастики; скакалка - составление связок и переходов	контроль знаний и правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы ног, рук, начальной акробатики, партерной гимнастики; скакалка - составление связок и переходов	устный опрос, наблюдение, тест
		промежуточный контроль			
		контроль знаний основных правил гимнастики Пилатес; правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, работа с малым оборудованием; выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота упражнения с малым оборудованием	контроль знаний основных правил и принципов гимнастики Пилатес, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса; работа с малым оборудованием, выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота с малым оборудованием	контроль знаний основных правил и принципов гимнастики пилатес. правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса; работа с малым оборудованием выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота с малым оборудованием,	устный опрос, наблюдение, тест

			составление индивидуального тренировочного плана, исполнение всех программных элементов классического тренажа	
итоговый контроль				
	знание простых базовых движений, исполнение танцевальных номеров с существенными техническими ошибками	знание базовых движений, умение составлять комбинацию при помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с небольшими техническими ошибками	знание сложных движений, умение составлять комбинацию без помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	наблюдение, творческое задание

метапредметные результаты		
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
освоены начальные формы познавательной и личностной рефлексии	сформировано умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха	сформировано умение использования знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач
личностные результаты		
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
сформировано овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	сформировано принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	сформировано развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

**Предполагаемые результаты освоения программы  
3 год обучения**

№	Раздел программы	предметные результаты			механизм отслеживания
		низкий	средний	высокий	
1.	Раздел 1. Вводное занятие	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	беседа
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка				
	2.1 Упражнения на развитие силы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), историю возникновения гимнастики пилатес, перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы. владеет: навыком групповой работы в партере	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, историю возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы выполнения упражнений, перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы. владеет навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) историю возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие. <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест

			мышечной силы определенных групп мышц. владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	
2.2 Упражнения на развитие гибкости	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития гибкости; владеет навыком групповой работы в партере	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития гибкости. владеет навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений; перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, зачет
2.3 Упражнения на развитие координации	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), правила работы со скакалкой, перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития координации; владеет навыком групповой	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, перечисляет упражнения ОФП, упражнения со скакалкой и упражнения начального уровня Пилатеса для развития координации,	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие <i>продвинутый уровень:</i>

		работы в партере	навыком самостоятельной работы	упражнений, перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития координации, выполняет базовый прыжковый комплекс со скакалкой. владеет навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	устный опрос, наблюдение, тест
3	Раздел 3. Основы классического танца				
	3.1 Разминка	имеют представление о постановке корпуса, кисти, основные позиции рук, ног; могут выполнять основные движения лицом к станку в медленном темпе, основные движения классического танца	знают постановку корпуса, кисти, основные позиции рук, ног; умеют выполнять основные движения лицом к станку в медленном темпе, основные движения классического танца – держась одной рукой за полку; развивают прыгучесть, устойчивость, гибкость. умеют работать у станка; экзерсис, партерный экзерсис	знают основы классического танца: экзерсис у станка, партерный экзерсис и акцент на работу на середине зала. свободно владеют всеми теоретическими и практическими навыками программы	наблюдение опрос открытое занятие

	3.2 Классический экзерсис у станка	не знают постановку корпуса лицом к станку, не освоили положение боком к станку, не знают позиции рук, вступительных аккордов; не умеют исполнять все предложенные в программе движения, не знают правила исполнения	знают постановку корпуса лицом к станку, знают позиции рук, значение вступительных аккордов, но не всегда знают правила исполнения движений, предложенные в программе	знать постановку корпуса лицом к станку; освоить положение боком к станку, знать позиции рук, знать значение вступительных аккордов. уметь исполнить все предложенные в программе движения, знать правила исполнения	наблюдение опрос беседа контрольное занятие
	3.3 Работа на середине зала	не умеют исполнять все программные элементы	умеют исполнять все программные элементы, но не всегда выполняют грамотно	уметь исполнять все программные элементы	творческие задания открытое занятие
4	Раздел 5. Контрольные срезы	вводный контроль	контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, основных правил и принципов гимнастики Пилатес, счёт, дыхание, положение рук, корпуса, выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы, гибкости, упражнений гимнастики Пилатес начального уровня,	контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, основных правил и принципов гимнастики Пилатес, счёт, дыхание, положение рук, корпуса, выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы, гибкости, упражнений гимнастики Пилатес	устный опрос, наблюдение, тест

	партерной гимнастики и классического тренажа	начального уровня, партерной гимнастики и классического тренажа	силы, гибкости, упражнений гимнастики Пилатес начального уровня, партерной гимнастики и классического тренажа	
промежуточный контроль				
	проверка знаний основных правил и принципов гимнастики Пилатес, правила выполнения упражнений, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, выполнение упражнений гимнастики Пилатес I уровня, самостоятельное составление прыжковых комбинаций со скакалкой, самостоятельное составление связок классического тренажа	проверка знаний основных правил и принципов гимнастики пилатес. правила выполнения упражнений, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, выполнение упражнений гимнастики Пилатес I уровня, самостоятельное составление прыжковых комбинаций со скакалкой, самостоятельное составление связок классического тренажа	проверка знаний основных правил и принципов гимнастики пилатес; правила выполнения упражнений, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, выполнение упражнений гимнастики Пилатес I уровня, самостоятельное составление усложнённых прыжковых комбинаций со скакалкой, самостоятельное составление и демонстрация связок классического тренажа	устный опрос, наблюдение, тест

		итоговый контроль			
		знание простых базовых движений, исполнение танцевальных номеров с существенными техническими ошибками	знание базовых движений, умение составлять комбинацию при помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с небольшими техническими ошибками	знание сложных движений, умение составлять комбинацию без помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	наблюдение, творческое задание

метапредметные результаты		
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
сформирован навык использования знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач; измеряемые величины и анализировать изображения	сформировано активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач	сформирован навык различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета
личностные результаты		
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
сформированы эстетические потребности, ценности и чувства	развиты этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживания чувствам других людей	развиты навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

## **Раздел II. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы:**

1. Наличие учебного класса
2. Оборудование классов: станки, зеркала, раздевалки.
3. Техническое оснащение: магнитофоны, фортепиано, ноутбук.
4. Нотный материал, музыкальное оформление номеров.
5. Наличие малого инвентаря: коврики, мячи разного диаметра, резиновые петли и ленты, гимнастическая скамейка.
6. Обувь для сцены.
7. Сценическая площадка для репетиций и выступлений.

### **Методическое обеспечение программы:**

1. Метод сенсорного восприятия – просмотр видео-фильмов;
2. Словесный метод – рассказ нового материала, беседа о коллективе;
3. Наглядный метод – личный пример педагога, видео-просмотр выступлений профессиональных коллективов;
4. Практический метод – самый важный, работа у станка, тренировка упражнений на середине зала;
5. Метод стимулирования деятельности и поведения – соревнования, поощрения, создание ситуации успеха.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

### **Принципы дидактики:**

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов чувашского танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

### **Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно – тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

**Приемы:**

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

**Формы контроля**

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

вводный контроль (сентябрь); текущий контроль (в течение всего учебного года); промежуточный контроль (апрель - май); итоговый контроль (май).

Формы подведения итогов:

- вводный контроль: тестовые и творческие задания;
- текущий контроль: тестовые и творческие задания; контрольные занятия; участие в конкурсах и фестивалях различных уровней;
- промежуточный контроль: отчетный концерт;
- итоговый контроль: отчетный концерт.

Аттестация по завершении освоения программы проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ. По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учётом освоения материала программы.

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся (Приложение № 4). Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

## **Список использованных источников и литературы**

### *нормативно-правовые документы*

1. Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [Электронный ресурс] / Закон. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/424031955>] (дата обращения 05.05.2023г.);
2. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. – Режим доступа: [[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_9959/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/)] (дата обращения 05.05.2023г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [Электронный ресурс] / Концепция. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/350163313>] (дата обращения 05.05.2023г.);
4. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [Электронный ресурс] / Лицензия. – Режим доступа: [<https://clck.ru/gkz4e>] (дата обращения 05.05.2023г.);
5. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. – Режим доступа: [[https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07\\_03\\_23\\_2749-23%20Метод\\_реком%20по%20ДОП%20\(новые\).pdf](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf)] (дата обращения 05.05.2023г.);
6. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. – Режим доступа: [<https://clck.ru/gkzdq>] (дата обращения 05.05.2023г.);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/436767209>] (дата обращения 05.05.2023г.);
8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 02.02.2021г.)». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/561232576>] (дата обращения 05.05.2023г.);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>] (дата обращения 05.05.2023г.);

10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н). [Электронный ресурс] / Профессиональный стандарт. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/726730634>] (дата обращения 05.05.2023г.);
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р. [Электронный ресурс] / Стратегия. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/420277810>] (дата обращения 05.05.2023г.);
12. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. – Режим доступа: [ <https://clck.ru/gm3kA> ] (дата обращения 05.05.2023г.);
13. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ. [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/902389617>] (дата обращения 05.05.2023г.);
14. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. – Режим доступа: [<https://edu.gov.ru/national-project/projects/success/>] (дата обращения 05.05.2023г.).

*печатные издания*

15. Андреев, В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития: учеб. пособие для вузов / В.И. Андреев. – Казань: Изд-во Казанского университета, 2006. – С. 293-294.
16. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии/ Г.К. Селевко. – М.: Издательская корпорация «Логос», 2015.- 345с.
17. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия.-М.: ООО «Издательство «Э»,2015.-357 с.
18. Барышникова. Азбука хореографии.Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов,балетных школ и студий.- СПб.: Мокси,Респект.-1996.-256с.
19. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2.Челябинск, 2012
20. Боброва Г.К. Искусство грации/ Г.К.Боброва, 3-е изд.-М.: Детская литература,2000.-110с.
21. Броунинг Миллер Э. Упражнения на растяжку.Простая йога/ Броунинг Миллер Э.,К.Блекмен.-М.:ГРАНД,2004.
22. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие.-Ростов н/Д.: Феникс,2010.-249ст.: ил.9.
23. В.В.Козлов. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика [текст] / В.В.Козлов – Москва; ВЛАДОС, 2013. – 64 с.11.
24. Контрeras Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса. Иллюстрированное пособие по развитию силы, выносливости, координации движений./ Б.Контрeras ; пер с англ. С.Э. Борич.-Минск : Поппурри,2014.-220 с.: ил.21.
25. Ли,Б. Тренировки со скакалкой; пер.с англ. В.М.Боженов.- Минск: Поппурри,2014.- 272с.: ил.

26. В.А. Муравьёва, Н.Н Назарова. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. Методическое пособие./ Айрис пресс. Москва,2014
27. Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов-100 ответов: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.-М.: Изд. ВЛАДОС-ПРЕСС,2003
28. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии/ Г.К. Селевко. – М.: Издательская корпорация «Логос», 2015.- 345с

*литература для детей*

29. Барышникова. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.:Мокси, Респект. – 2002.-256 с.
30. Боброва Г.К. Искусство грации / Г.К. Боброва – М.: Детская литература, 2003. – 110с.
31. Броунинг Миллер Э. Упражнения на растяжку. Простая йога / Броунинг Миллер Э., К. Блэкмен. – М.: ГРАНД, 2004.
32. Смит Люси, Танцы (начальный курс), - Академия развития, Ярославль, 2002г.

## Технология «Формирование положительной «Я – концепции».

### Рефлексивный аспект

Описательный компонент «Я-концепции» часто называют «образом Я» или картиной «Я». «Образ Я» – это сложное, многокомпонентное явление, включающее знание о себе в данный период жизни, о том, каким он может стать, каким он должен быть, знание о том, каким изображать себя, знание о том, каким он выступает для окружающих. «Образ Я» выступает теоретической базой для анализа некоторых аспектов самоанализа. В системе «образа Я» выделяются следующие уровни:

*Первый уровень* «образа Я» составляют неосознанные, представленные только в переживании установки;

*второй* – осознание и самооценка отдельных качеств и свойств;

*третий* – целостный «образ Я» («Я-концепция»), складывающийся на основе частных самооценок и парциальных «образов Я»;

*четвертый* – «Я-концепция» «вписывается» в систему ценностей, целей и средств, необходимых для достижения этих целей. Оценочный компонент «Я-концепции» – это не только констатация, описание черт своей личности, но и вся совокупность оценочных характеристик и связанных с ними переживаний. Оценочный компонент «Я-концепции» неразрывно связан с такими понятиями, как самооценка и самопринятие.

*Самооценка* – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей; ценность, приписываемая ею себе или отдельным качествам личности. Относясь к ядру личности, она выступает важным регулятором поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида. К главным функциям можно отнести: - регуляторную функцию, на основе которой происходит решение задач личностного выбора; - защитную, обеспечивающую относительную стабильность и независимость личности. Основными измерениями, или параметрами, самооценки являются степень адекватности, критичность и мера устойчивости. Названные параметры являются количественными и качественными характеристиками самооценки. Адекватность характеризует самооценку относительно её соответствия или расхождения с фактической мерой определённого качества у субъекта самооценки.

Самооценка результата связана с оценкой достигнутого и отражает уровень удовлетворённости – неудовлетворённости человека своими достижениями. Самооценка потенциала связана с оценкой своих профессиональных возможностей и отражает веру человека в себя, уверенность в своих силах. Самооценка не является постоянной, она изменяется в зависимости от обстоятельств. Самооценка отражает степень развития у ребенка самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я». Поэтому низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности. Завышенная самооценка, напротив, предполагает чрезмерное самодовольство собственной личностью, высокую степень уверенности в своих силах. Самооценка проявляется в сознательных суждениях педагога, в которых он пытается сформулировать свою

значимость. Всякая попытка охарактеризовать себя содержит оценочный элемент, определяемый общепризнанными нормами, критериями и целями, представлениями об уровнях собственных достижений, моральными принципами, правилами поведения и т.д. Есть три момента, существенные для понимания самооценки: во-первых, важную роль в ее формировании играет сопоставление образа «реального Я» с образом «идеального Я», т.е. соотношение реальности с представлением о том, каким педагог хотел бы быть; второй фактор, важный для формирования самооценки связан с интериоризацией внешних социальных реакций в сознании конкретного педагога; наконец, еще один взгляд на природу и формирование самооценки заключается в том, что педагог оценивает успешность своих действий и проявлений через призму своей идентичности.

Наряду с оценкой педагога деятельности учащихся мы видим необходимость самооценки своей деятельности, рефлексии. В переводе с латинского слово «рефлексия» обозначает обращение назад. Под рефлексией мы понимаем умение размышлять, заниматься самонаблюдением, самоанализом, осмысление, оценку предпосылок, условий и результатов своей деятельности, внутренней жизни. Психологи утверждают, что становление и развитие личности, её духовной жизни прежде всего связано с рефлексией. Современная педагогическая наука считает, что если ребёнок не рефлексирует, он не выполняет роли субъекта образовательного процесса. Отсутствие рефлексии – показатель направленности только на процесс деятельности, а не на те изменения, которые происходят в развитии человека.

При оценке занятия, мероприятия, педагог может предложить детям вопросы «Что ты чувствовал на уроке?», «Что удивило тебя?», «За что ты похвалишь одноклассников?», «Чему ты научился?», «Что было трудным?»

Рефлексия проводится в начале или в конце занятия в конце занятия, чтобы замотивировать или подвести итог, а так же после каждого этапа занятия.

На занятиях необходимо использовать следующие виды рефлексии:

- 1) рефлексия настроения и эмоционального состояния;
- 2) рефлексия содержания учебного материала;
- 3) рефлексия деятельности.

Данные виды рефлексии могут проводиться как в индивидуальной, так и в коллективной (групповой) формах.

При выборе того или иного вида рефлексии учитывается цель занятия, содержание и трудности учебного материала, тип занятия, способы и методы обучения, возрастные и психологические особенности учащихся.

Данная технология предполагают, что учащийся должен не только осознать содержание материала, но и осмыслить способы и приёмы своей работы, уметь выбрать наиболее рациональные.

Что я делал? С какой целью? Почему я это делаю так? Какой результат я получил? Какой вариант лучше? – вот те вопросы, которые задают себе ученики, владеющие рефлексией, т.е. умеющие осознавать свою деятельность.

Приемы рефлексии:

1. Самооценка активности на каждом этапе занятия.

*Лестница успеха.*

Приём «Что, если...?» предполагает включение на этапе рефлексии вопросов, которые начинаются со слов: «Что, если...?» Данные вопросы позволяют учащимся по-новому, с

другой стороны посмотреть на проблему, выдвинуть свои предположения, свои гипотезы развития событий, расширяя тем самым опыт спонтанного общения, способствуя развитию гипотетического мышления учащихся.

*Приём «Графический организатор»* имеет определённый смысл и значение: учащиеся продумывают свои значения, устанавливают связи между ними, образуя тем самым систему знаний. Включается эмоциональная сфера, воображение.

рефлексивным вопросам и зададим их себе:

- Что я делаю?
- С какой целью?
- Каковы результаты моей деятельности?
- Как я этого достиг?
- Можно ли сделать лучше?
- Что я буду делать дальше?

Рефлексия содержания учебного материала используется для выявления уровня осознания содержания пройденного. Эффективен прием незаконченного предложения, тезиса, подбора афоризма, рефлексия достижения цели с использованием «дерева целей», оценки «приращения» знаний и достижения целей (высказывания Я не знал... - Теперь я знаю...); прием анализа субъективного опыта и достаточно известный прием синквейна, который помогает выяснить отношение к изучаемой проблеме, соединить старое знание и осмысление нового.

В конце занятия подводятся итоги, обсуждение того, что учащиеся узнали, и того, как работали – т.е. каждый оценивает свой вклад в достижение поставленных в начале занятия целей, свою активность, эффективность работы класса, увлекательность и полезность выбранных форм работы. Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

сегодня я узнал...  
было интересно...  
было трудно...  
я выполнял задания...  
я понял, что...  
теперь я могу...  
я почувствовал, что...  
я приобрел...  
я научился...  
у меня получилось ...  
я смог...  
я попробую...  
меня удивило...  
урок дал мне для жизни...  
мне захотелось...

Рефлексивная контрольно-оценочная деятельность при организации коллективно-учебной деятельности в группе предполагает включение каждого учащегося в действие взаимоконтроля и взаимооценки. Для этого используются оценочные карты, цель которых – научить адекватно оценивать себя и других. Можно предложить учащимся

сделать краткие записи – обоснования оценки в виде похвалы, одобрения, пожелания и т.д.

*Этапы формирования рефлексии:*

1.Формирование мотивационной готовности к развитию рефлексивных способностей. Организация специального взаимодействия с учащимся для открытия смысла и мотивационной значимости рефлексии, выработка осознанного желания сосредоточить внимание на процессе и результатах мыслительной деятельности.

2.Знание учащимися структуры и содержания учебной деятельности, наличие представлений о эффективных способах ее регуляции.

Усвоение комплекса методологических знаний: о структуре деятельности, типах научного мышления, логических принципах, лежащих в основе научного знания, логике доказательств и объяснений. Система внешних требований к организации деятельности.

3. Преодоление поглощенности собственной деятельностью, обеспечение позиции анализа для выполнения дополнительных мыслительных действий.

4.Обучение интеллектуальной саморегуляции. Развитие осознаваемых действий самоконтроля (анализа цели, условий, способов, результатов, обучение самооценке, исправлению допущенных ошибок, стимуляция процессов самоанализа и др.

Разработка научно обоснованных учебно-методических пособий, выполняющих организационно-контролирующую и управляющую функции, создающих условия самоконтроля, самокоррекции, активации учебной деятельности (специально сформулированные вопросы, алгоритмы самоконтроля). Развитие процессов самонаблюдения, отслеживания наличия или отсутствия знаний, привычки оценки результатов

5. Развитие творческого компонента мышления.

Стимуляция самостоятельной постановки научных проблем в развивающем обучении. Наличие проблемных ситуаций, решаемых сообща, учет результатов индивидуальной творческой деятельности («портфель достижений»).

6. Развивающее содержание форм контроля. Замена системы отметок, системой критериев, формулировка экзаменационных вопросов, ориентирующих не на воспроизведение готового, а на поиск решения поставленной задачи. Экзамен как практическая деятельность специалиста, комплекс основных действий, входящих в будущую специальность.

7. Реализация принципов системности и проблематизации в сочетании с использованием рефлексии как метода в каждом шаге профессиональной деятельности. Игровое обучение (организационно - развивающие игры), групповая работа (обмен знаниями, навыки межличностного взаимодействия), имитация профессиональной деятельности, решение учебно -производственных задач.

8. Субъект-субъектное взаимодействие и живое общение.

Применительно к учебной деятельности рефлексия определяется как способность осознавать собственную деятельность и в первую очередь ее результат и способ, который привел к такому результату, как способность к анализу собственных средств познания. Именно способ, понятый и принятый обучаемым как эффективный, позволяет строить свою учебную деятельность, решает проблему осознания средств собственного развития. Развитая способность к рефлексии многократно повышает результативность обучения. Ведя обучаемого к осознанию эффективных способов деятельности, к их

систематизации, обобщению, к отказу от ошибочных приемов, рефлексия в итоге развивает его как личность и особенно важна при сбоях в учебной деятельности.

*Приложение № 2.*

**Выборка из таблицы рекомендательных школьных контрольных нормативов по физкультуре 2018-2020гг.**

предмет	класс	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
<i>Прыжки со скакалкой за 1 мин.</i>							
	1	40	30	15	50	30	20
	2	70	60	50	80	70	60
	3	80	70	60	90	80	70
	4	90	80	70	100	90	80
за 15 секунд	5	34	32	30	38	36	34
за 20 секунд	6	46	44	42	48	46	44
за 20 секунд	7	46	44	42	52	50	48
за 20 секунд	8	56	54	52	62	60	58
за 25 секунд	9	65	60	50	75	70	60
<i>Поднимание туловища за 1 мин.</i>							
	1	30	26	18	18	15	13
	2	23	21	19	28	26	24
	3	25	23	21	30	28	26
	4	28	25	23	33	30	28
	5	39	33	27	28	23	20
	6	40	35	25	35	30	20
	7	45	40	35	38	33	25
	8	48	43	38	38	33	25
	9	52	50	42	40	35	30
<i>Наклон вперёд сидя (см)</i>							
	1	9	3	1	12,	6	2
	2						
	3						
	4						
	5						

	6	10	6	3	14	11	8
	7	11	7	4	16	13	9
	8	12	8	5	18	15	10
	9	14	12	7	22	18	13
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i>	5	17	12	12	12	8	3
Отжимания в упоре лежа	6	20	15	10	15	10	5
Отжимания в упоре лежа	7	23	18	13	18	12	8
Отжимания в упоре лежа	8	25	20	15	19	13	9
Отжимания в упоре лежа	9	32	27	22	20	15	10

Приложение № 3.

**Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития учащихся объединения Классик-Микс**

ФИО педагога \_\_\_\_\_ объединения \_\_\_\_\_ в  
 20\_\_/20\_\_ уч. году  
 отдел \_\_\_\_\_ тип образовательной программы

группа \_\_\_\_\_ возраст детей \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ особые  
 замечания \_\_\_\_\_

№	Ф. И. воспитанника	Показатели развития личности воспитанника																Индивидуальные особенности личности ребенка	Итог							
		Активность			Развитие интеллектуальной сферы			Развитие эмоциональной сферы			Целеустремленность			Креативность			Сформированность отношений к различным сферам действительности			Нравственное развитие						
		H	C	K	H	C	K	H	C	K	H	C	K	H	C	K	H	C	K	H	C	K		H	K	
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
6.																										
7.																										
8.																										

9.																			
10.																			
11.																			
12.																			
13.																			
14.																			
15.																			
	Итого:																		

## Календарный учебный график 1 год обучения

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1				групповая	2	Вводное занятие	кабинет	викторина на Google платформе
2				групповая	2	Вводный контроль. Упражнения на развитие силы мышц рук	кабинет	опрос, наблюдение
3				групповая	2	Экзерсис на полу. Сидя. Фиксация исходного положения.	кабинет	наблюдение
4				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости-мост	кабинет	опрос, наблюдение
5				групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения сидя.	кабинет	опрос, наблюдение
6				групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения для выворотности стоп.	кабинет	наблюдение
7				групповая	2	Воспитательное мероприятие « Белокурая берёзка- символ Родины моей»	Парк Победы	наблюдение тест
8				групповая	2	Упражнения на развитие координации, кувырки	кабинет	опрос, наблюдение
9				групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц живота	кабинет	наблюдение
10				групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение тест
11				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости и растяжки	кабинет	наблюдение, опрос
12				групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине	кабинет	наблюдение викторина
13				групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины	кабинет	наблюдение тест

14			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине.	кабинет	опрос, наблюдение
15			групповая	2	Упражнения на развитие гибкости мышц корпуса	кабинет	наблюдение, тест
16			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Battements jetes вперёд-наверх.	кабинет	наблюдение, тест
17			групповая	2	Упражнение для развития силы толчка ногами «Запрыгивание на гимнастическую скамейку»	кабинет	наблюдение
18			зачет	2	Кувырок вперёд, назад.	кабинет	наблюдение, тест
19			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине.Grand battements jetes вперёд-наверх.	кабинет	опрос ,наблюдение
20			групповая	2	Контрольное занятие	кабинет	наблюдение, тест
21			групповая	2	Комплекс упражнений, лёжа на животе	кабинет	наблюдение, тест
22			групповая	2	Воспитательное мероприятие « Знаю, Помню, Горжусь» посещение музеев ГДТДиМ№1	Музеи Дворца	наблюдение
23			групповая	2	Упражнение для укрепления мышц стопы «Хвостик рыбки».	кабинет	наблюдение, тест
24			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements developpes в сторону.	кабинет	опрос, наблюдение
25			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements jetes и Grand battements всторону.	кабинет	наблюдение, тест
26			групповая	2	Перекат «Неваляшка»- подготовка	кабинет	опрос, тесты
27			Групповая ,индивидуал ьно	2	Упражнения для развития силы рук,отжимание с коленей с модификациями	Мягкий зал	наблюдение, тесты
28			групповая	2	Контрольное занятие по классическому тренажу	кабинет	опрос, наблюдение

29				групповая	2	Воспитательное мероприятие- Беседа «Символы нашего государства»	кабинет	беседа
30				групповая	2	Прыжки со скакалкой - Стандартный прыжок. Вариации	кабинет	наблюдение
31				групповая	2	Упражнение «Мостик» с пола. Подготовка.	кабинет	наблюдение
32				групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, сидя на коленях. Спуск с пальцев на целую стопу.	кабинет	опрос, наблюдение
33				групповая	2	Упражнения для развития силы мышц пресса.	кабинет	наблюдение, тест
34				групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения для развития прыжка	кабинет	наблюдение, тест
35				групповая	2	Упражнения для растяжки мышц внутренней поверхности бедра :«Бабочка», широкий угол	кабинет	наблюдение
36				групповая	2	Воспитательное мероприятие « Здоровая и дружная семья- богатство моей страны»	Каток	опрос, наблюдение
37				групповая	2	Упражнения для развития силы мышц спины- прогибания.	кабинет	наблюдение, тест
38				групповая	2	Экзерсис на полу. Сидя. Фиксация исходного положения.	кабинет	наблюдение
39				групповая	2	Текущий контроль	кабинет	наблюдение
40				групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения сидя.	кабинет	опрос, наблюдение
41				групповая	2	Упражнение для развития силы ног- «Запрыгивание на гимнастическую скамейку».	кабинет	наблюдение, тест
42				групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения для выворотности стоп.	кабинет	наблюдение
43				групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине	кабинет	наблюдение
44				групповая	2	Воспитательное мероприятие «Папа, мама и я – спортивная семья!»	кабинет	опрос, наблюдение
45				групповая	2	Упражнения для развития силы мышц живота- нижний пресс	кабинет	наблюдение, тест

46				групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине.	кабинет	наблюдение
47				групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Battements jetes вперёд-наверх.	кабинет	наблюдение
48				групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Grand battements jetes вперёд-наверх.	кабинет	опрос, наблюдение
49				групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест
50				групповая	2	Колесо, подготовка, упражнение «Стойка на руках»	кабинет	наблюдение, тест
51				групповая, индивидуально	2	Упражнения для развития силы мышц рук.	кабинет	зачёт
52				групповая	2	Воспитательное мероприятие «Я - патриот своей страны»	кабинет	опрос, наблюдение
53				групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements developpes в сторону	кабинет	наблюдение,
54				групповая	2	Контрольный срез	кабинет	опрос, наблюдение
55				групповая	2	Упражнение для растяжки мышц корпуса «Наклоны в стороны- сидя со скрещенными ногами»	кабинет	наблюдение, тест
56				групповая	2	Классический тренаж. Упражнения, лёжа на боку. Battements jetes и Grand battements в сторону.	кабинет	опрос, наблюдение
57				групповая	2	Группа упражнений для косых мышц живота, лёжа на боку.	кабинет	наблюдение, тест
58				групповая	2	Комбинация «Кувырок вперёд и кувырок назад».	кабинет	опрос, наблюдение
59				групповая	2	Экзерсис. Упражнения, сидя на коленях. Спуск с пальцев на целую стопу.	кабинет	наблюдение
60				групповая	2	Воспитательное мероприятие « Моя дружная семья»	кабинет	наблюдение,

61				групповая	2	Упражнения для развития силы мышц спины - «Прогиб змеи на локтях».	кабинет	опрос, наблюдение
62				групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест
63				групповая	2	Тренаж. Упражнения для развития прыжка	кабинет	наблюдение
64				групповая	2	Экзерсис на полу. Сидя. Фиксация исходного положения с различным положением рук и ног.	кабинет	наблюдение
65				групповая	2	Прыжковая комбинация со скакалкой «Стандарт+Слалом»	кабинет	наблюдение, тест
66				групповая	2	Упражнения для укрепления мышц стопы: «Когти орла». Карандаш.	кабинет	опрос, наблюдение
67				зачет	2	Воспитательное мероприятие ко Дню Победы «И помнит мир спасенный...»	мягкий зал	наблюдение
68				групповая	2	Упражнения на развитие координации: кувырок вперед-неваляшка-кувырок назад.	парк Победы	беседа, наблюдение
69				групповая	2	Упражнения для развития силы мышц живота.	кабинет	наблюдение, тест
70				групповая	2	Упражнение для укрепления и растягивания голеностопа «Горочка».	кабинет	опрос, наблюдение
71				Групповая	2	Промежуточный контроль	мягкий зал	наблюдение
72				Групповая	2	Итоговое занятие	кабинет	зачет
	Итого			144				

## Календарный учебный график 2 год обучения

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1				групповая	2	Вводное занятие	кабинет	тест на Google платформе
2				групповая	2	Вводный контроль. Упражнения на развитие силы мышц рук «Диагональная тяга».	кабинет	опрос, наблюдение
3				групповая	2	Постановка корпуса на середине зала.	кабинет	наблюдение
4				групповая	2	Упражнения для растяжки мышц ног «Скобочка на животе».	кабинет	опрос, наблюдение
5				групповая	2	Позиции ног: I, II, III (полу выворотные).	кабинет	опрос, наблюдение
6				групповая	2	Прыжки на двух ногах в VI, I позиции (соте).	кабинет	наблюдение
7				групповая	2	Воспитательное мероприятие «Белокурая берёзка - символ Родины моей»	кабинет	наблюдение тест
8				групповая	2	Кувырок перёд - назад с открыванием ног в широкий угол.	кабинет	опрос, наблюдение
9				групповая	2	Комплекс упражнений на развитие силы мышц живота.	кабинет	наблюдение
10				групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение тест
11				групповая	2	Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа ( с малым инвентарём).	кабинет	наблюдение, опрос
12				групповая	2	Позиции рук: подготовительная, I, II, III.	кабинет	наблюдение викторина
13				групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины «Аист» с резиновой лентой в руках.	кабинет	наблюдение тест
14				групповая	2	Подъём на полупальцах из I, II, III позиции (релееве).	кабинет	опрос, наблюдение

15				групповая	2	Пилатес - вытягивание спины вперёд. «Spinestretchforwards». Подготовка.	кабинет	наблюдение, тест
16				групповая	2	Плавное движение руками (пор де бра 1,2). Подготовительное движение к переходу с одной ноги на другую (па де гаже).	кабинет	наблюдение, тест
17				групповая	2	Упражнение для развития силы толчка ногами- «Запрыгивание на гимнастическую скамейку	кабинет	наблюдение
18				зачет	2	Комплекс упражнений для развития координации, лёжа на боку.	кабинет	наблюдение, тест
19				групповая	2	Полуприседание на двух ногах, не отрывая пяточ от пола (деми-пле) из I, II, III позиций.	кабинет	опрос , наблюдение
20				групповая	2	Контрольное занятие	кабинет	наблюдение, тест
21				групповая	2	Комплекс упражнений, лёжа на животе.	кабинет	наблюдение, тест
22				групповая	2	Воспитательное мероприятие « Знаю, Помню, Горжусь» посещение музеев ГДТДиМ№1	музеи дворца	наблюдение
23				групповая	2	Пилатес – «Плечевой мост». Подготовка.	кабинет	наблюдение, тест
24				групповая	2	Выдвижение ноги на полу (батман тандю) в вперед, из I позиции	кабинет	опрос, наблюдение
25				групповая	2	Перевод ноги вперед—назад через I позицию (пасе - партер).	кабинет	наблюдение, тест
26				групповая	2	Прыжковая комбинация со скакалкой «Стандарт + Слалом+ Зайчик» на одной ноге.	кабинет	опрос, тесты
27				Групповая	2	Упражнения для развития силы рук, отжимание с коленей с модификациями	мягкий зал	наблюдение, тесты
28				групповая	2	Контрольное занятие по классическому тренажу	кабинет	опрос, наблюдение
29				групповая	2	Воспитательное мероприятие - Беседа	кабинет	опрос,

						«Символы нашего государства»		наблюдение
30			групповая	2		«Колесо» на одной руке.	кабинет	наблюдение
31			групповая	2		Стрейчинг. Упражнения для растяжки мышц ног «Птичка» и «Голубь».	кабинет	наблюдение
32			групповая	2		Полукруговое движение ногой по точкам с остановками вперед, в сторону, назад (демиронд де жамб партер).	кабинет	опрос, наблюдение
33			групповая	2		Упражнения для развития силы мышц живота.	кабинет	наблюдение, тест
34			групповая	2		Прогибы корпуса назад.	кабинет	наблюдение, тест
35			групповая	2		Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа на гимнастической скамье.	кабинет	наблюдение
36			групповая	2		Воспитательное мероприятие «Здоровая и дружная семья - богатство моей страны»	каток	опрос, наблюдение
37			групповая	2		Упражнения для развития силы мышц спины	кабинет	наблюдение, тест
38			групповая	2		Постановка корпуса на середине зала.	кабинет	наблюдение
39			групповая	2		Текущий контроль	кабинет	наблюдение
40			групповая	2		Позиции ног: I, II, III (полу выворотные).	кабинет	опрос, наблюдение
41			групповая	2		Упражнение для развития силы толчка ногами-«Запрыгивание на гимнастическую скамейку».	кабинет	наблюдение, тест
42			групповая	2		Прыжки на двух ногах в VI, I позиции (соте).	кабинет	наблюдение
43			групповая	2		Позиции рук: подготовительная, I, II, III	кабинет	наблюдение
44			групповая	2		Воспитательное мероприятие « Папа, мама и я – спортивная семья!»	кабинет	опрос, наблюдение
45			групповая	2		Упражнения для развития силы мышц живота- нижний пресс	кабинет	наблюдение, тест
46			групповая	2		Подъем на полупальцах из I, II, III позиции (релеве).	кабинет	наблюдение
47			групповая	2		Плавное движение руками (пор де бра 1,2).	кабинет	наблюдение

						Подготовительное движение к переходу с одной ноги на другую (па де гаже).		
48				групповая	2	Полуприседание на двух ногах, не отрывая пяток от пола (деми-плие) из I, II, III позиции.	кабинет	опрос, наблюдение
49				групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест
50				групповая	2	Длинный кувырок.	кабинет	наблюдение, тест
51				Групповая	2	Упражнения для развития силы мышц рук.	кабинет	зачёт
52				групповая	2	Воспитательное мероприятие «Я - патриот своей страны»	кабинет	опрос, наблюдение
53				групповая	2	Выдвижение ноги на полу (батман тандю) вперед, из I позиции	кабинет	наблюдение,
54				групповая	2	Контрольный срез	кабинет	опрос, наблюдение
55				групповая	2	Пилатес. «Roll-up, Roll-down – лёжанаспине».	кабинет	наблюдение, тест
56				групповая	2	Перевод ноги вперед—назад через I позицию (пасе - партер).	кабинет	опрос, наблюдение
57				групповая	2	Комплекс упражнений для косых мышц живота, лёжа на боку.	кабинет	наблюдение, тест
58				групповая	2	Лёжа на боку - шаги.	кабинет	опрос, наблюдение
59				групповая	2	Полукруговое движение ногой по точкам с остановками вперед, в сторону, назад (демиронд де жамб партер).	кабинет	наблюдение
60				групповая	2	Воспитательное мероприятие « Моя дружная семья»	кабинет	наблюдение,
61				групповая	2	Упражнения для развития силы мышц спины с резиновой лентой.	кабинет	опрос, наблюдение
62				групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение,

								тест
63				групповая	2	Прогибы корпуса назад	кабинет	наблюдение
64				групповая	2	Постановка корпуса на середине зала.	кабинет	наблюдение
65				групповая	2	Прыжок на скакалке «Петелька» (со скрещением рук).	кабинет	наблюдение, тест
66				групповая	2	Пилатес – «Плечевой мост» с артикуляцией позвоночника	кабинет	опрос, наблюдение
67				зачет	2	Воспитательное мероприятие ко Дню Победы «И помнит мир спасенный...»	мягкий зал	наблюдение
68				групповая	2	Акробатическая связка «Колесо» с переходом в шпагат.	парк победы	беседа, наблюдение
69				групповая	2	Упражнения для развития силы мышц живота.	кабинет	наблюдение, тест
70				групповая	2	Блок упражнений для растяжки «Поперечный шпагат».	кабинет	опрос, наблюдение
71				групповая	2	Промежуточный контроль	мягкий зал	наблюдение
72				групповая	2	Итоговое занятие	Кабинет	Зачет
	Итого			144				

### Календарный учебный график 3 год обучения

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1				групповая	2	Вводное занятие	кабинет	викторина Google платформе
2				групповая	2	Вводный контроль. Отжимание «Пике»-упражнение для развития силы мышц рук.	кабинет	опрос наблюдение
3				групповая	2	Прогибы корпуса назад и в стороны с рукой	кабинет	наблюдение
4				групповая	2	Пилатес «SpineTwist»- подготовка.	кабинет	опрос наблюдение
5				групповая	2	Полуприседания(деми плие) из I ,II позиции боком к станку.	кабинет	опрос наблюдение
6				групповая	2	Деми плие по 2 позиции в сочетании с реверсе.	кабинет	наблюдение
7				групповая	2	Воспитательное мероприятие «Золотая осень»	парк прибрежный	наблюдение тест
8				групповая	2	Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье.	кабинет	опрос наблюдение
9				групповая	2	Пилатес – «Плечевой мост» с выпрямлением ноги вперёд.	кабинет	наблюдение
10				групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение тест
11				групповая	2	Пилатес - «Полукруга спиной», подготовка.	кабинет	наблюдение, опрос
12				групповая	2	Battementtendu с double.	кабинет	наблюдение викторина
13				групповая	2	Пилатес - упражнение «Сотня».	кабинет	наблюдение

								тест
14				групповая	2	Battement tendu всочетаниис pour le pied.	кабинет	опрос, наблюдение
15				групповая	2	Пилатес- «Rollover с открытием ног».	кабинет	наблюдение, тест
16				групповая	2	Battements tendus jetes из V позиции	кабинет	наблюдение, тест
17				групповая	2	Пилатес – «Маятник», prep	кабинет	наблюдение
18				зачет	2	Упражнения, лёжа на боку с резиновой лентой и мячом.	кабинет	наблюдение, тест
19				групповая	2	.Relevelet во всех направлениях	кабинет	опрос наблюдение
20				групповая	2	Контрольное занятие	кабинет	наблюдение, тест
21				групповая	2	Упражнения для мышц спины «Roll- up с резиновой лентой в руках».	кабинет	наблюдение, тест
22				групповая	2	Воспитательное мероприятиемероприятие « Знаю, Помню, Горжусь» посещение музеев ГДТДиМ№1	музеи дворца	наблюдение
23				групповая	2	Растяжка- четвёрка.	кабинет	наблюдение, тест
24				групповая	2	Grands battements jetes pointes из 1 позиции	кабинет	опрос, наблюдение
25				групповая	2	Маршировка, шаги из I позиции.	кабинет	наблюдение, тест
26				групповая	2	Базовый комплекс прыжков со скакалкой.	кабинет	опрос, тесты
27				Групповая ,индивидуал ьно	2	Упражнения лёжа на животе. Лента в руках.	мягкий зал	наблюдение, тесты
28				групповая	2	Контрольное занятие по классическому тренажу	кабинет	опрос, наблюдение

29				групповая	2	Воспитательное мероприятие - Беседа «Символы нашего государства»	кабинет	опрос, наблюдение
30				групповая	2	Пилатес - «баланс, сидя на полу» + перекат .	кабинет	наблюдение
31				групповая	2	Пилатес «Spinettwist».	кабинет	наблюдение
32				групповая	2	Полуповороты на двух ногах в позиции с переменной ног	кабинет	опрос, наблюдение
33				групповая	2	Дыхательные упражнения с боковыми наклонами.	кабинет	наблюдение, тест
34				групповая	2	Port de bras I, II ,III.	кабинет	наблюдение, тест
35				групповая	2	Пилатес - «Полукруга спиной» с руками.	кабинет	наблюдение
36				групповая	2	Воспитательное мероприятие « Здоровая и дружная семья - богатство моей страны»	кабинет	опрос, наблюдение
37				групповая	2	Пилатес - упражнение «Сотня» с выпрямлением ног.	кабинет	наблюдение, тест
38				групповая	2	Прогибы корпуса назад и в стороны с рукой .	кабинет	наблюдение
39				групповая	2	Текущий контроль	кабинет	наблюдение
40				групповая	2	2 Полуприседания(деми плие) из I ,II позиции боком к станку.	кабинет	опрос, наблюдение
41				групповая	2	Пилатес – «Маятник».	кабинет	наблюдение, тест
42				групповая	2	Деми плие по 2 позиции в сочетании с релеве	кабинет	наблюдение
43				групповая	2	Battlementtendu c double.	кабинет	наблюдение
44				групповая	2	Воспитательное мероприятие « Папа, мама и я –спортивная семья!»	мягкий зал	опрос, наблюдение
45				групповая	2	Упражнения для мышц спины «Roll- up с изотоническим кольцом в руках».	кабинет	наблюдение, тест
46				групповая	2	Battlement tendu всочетаниис pour le pied.	кабинет	наблюдение
47				групповая	2	Battements tendus jetes из V позиции	кабинет	наблюдение
48				групповая	2	Relevelet во всех направлениях	кабинет	опрос, наблюдение
49				групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение,

								тест
50				групповая	2	Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье. Мяч в руках.	кабинет	наблюдение, тест
51				Групповая, индивидуально	2	Упражнения для развития силы мышц рук.	кабинет	зачёт
52				групповая	2	Воспитательное мероприятие «Я - патриот своей страны»	кабинет	опрос, наблюдение
53				групповая	2	Grands battements jetes pointes из 1 позиции	кабинет	наблюдение,
54				групповая	2	Контрольный срез	кабинет	опрос, наблюдение
55				групповая	2	Пилатес- «Rollover с захлёстом ног».	кабинет	наблюдение, тест
56				групповая	2	Маршировка, шаги из I позиции.	кабинет	опрос, наблюдение
57				групповая	2	Ножницы - упражнение для развития силы мышц живота.	кабинет	наблюдение, тест
58				групповая	2	Боковой прогиб с изоляцией рук.	кабинет	опрос, наблюдение
59				групповая	2	Полуповороты на двух ногах в позиции с переменной ног	кабинет	наблюдение
60				групповая	2	Воспитательное мероприятие « Моя семья мои корни в жизни»	кабинет	наблюдение,
61				групповая	2	Пилатес - упражнение «Сотня» с длинным циклом дыхания.	кабинет	опрос, наблюдение
62				групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест
63				групповая	2	Port de bras I, II ,III.	кабинет	наблюдение
64				групповая	2	Прогибы корпуса назад и в стороны с рукой .	кабинет	наблюдение
65				групповая	2	Акробатическая (большая) скакалка.	кабинет	наблюдение, тест

66				групповая	2	Растяжка мышц спины «Черепаха».	кабинет	опрос, наблюдение
67				зачет	2	Воспитательное мероприятие к Дню Победы. "Спасибо деду за Победу"	мягкий зал	наблюдение
68				групповая	2	Блок упражнений, лёжа на боку в балансе.	парк победы	беседа,опрос, наблюдение
69				групповая	2	«Маятник с открытием ноги».	кабинет	наблюдение, тест
70				групповая	2	Пилатес «Spinetwist», лента в руках	кабинет	опрос, наблюдение
71				Групповая	2	Итоговый контроль	мягкий зал	наблюдение
72				Групповая, индивидуально	2	Итоговое занятие	кабинет	зачет.
	Итого			144				

