

**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 № 407
от « 19 » 08 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАЗНУРОВНЕВАЯ ПРОГРАММА
«КОЛОР-ДЕНС»**

*направленность: художественная
возраст обучающихся: 7-16 лет
срок реализации: 5 лет (1008 часов)*

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

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	Полное название программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа студии современного танца «Колор - денс»
3.	Направленность программы	художественная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Косякова Ольга Викторовна, педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	5 лет
5.2.	Возраст обучающихся	7-16 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	прирост физических показателей (сила, гибкость, координация, выносливость) в условиях специально организованной образовательной деятельности.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	стартовый уровень предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения учащимися материала базовых элементов ОФП; базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять и комбинировать при выполнении творческих заданий; продвинутый уровень предполагает формирование навыков импровизации, умения создавать свой собственный стиль на основе базовых движений
6.	Формы и методы образовательной деятельности	формы: практическое занятие, конкурс, творческая мастерская, фестиваль; методы: словесные, наглядные, дистанционное изложение материала, демонстрационно – словесный, практические, контроль и самоконтроль, частично поисковый, стимулирования и мотивации, инструктивно – репродуктивный, наблюдения; технология «Творческая мастерская», технология формирования положительной «Я-концепции» учащихся

7.	Формы мониторинга результативности	отчетный концерт
8.	Результативность реализации программы	<p>обучающийся овладеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знанием основных разделов общей физической подготовки, начальной акробатики и пилатеса; - умением применять знания в практической деятельности; - знанием техники исполнения и правильного выполнения базовых элементов; - умением излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения; - навыком и умением самостоятельной и коллективной работы; - навыком творчества в движениях и импровизации; - умением развивать индивидуальные возможности личности (музыкальную, пластическую, сценическую выразительность); - умением адекватно воспринимать оценку и оценивать правильность своих действий. <p>В области развития личностных качеств обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявит положительное отношение к танцу; - получит установку на здоровый образ жизни; - будет проявлять компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми; - будет проявлять творческую активность; - сможет быть настойчивым и целеустремленным в преодолении трудностей; - будет обладать компетенциями, способствующими саморазвитию и самосовершенствованию личности: самостоятельности, проявлению инициативы и свободы выбора, индивидуальности восприятия и самовыражения; - сможет проявлять ответственность за творческий результат; - сможет проявлять артистическую смелость и непосредственность на сцене; <p>по окончании курса обучения по программе учащиеся будут владеть знаниями в области общей физической подготовки, начального уровня гимнастики пилатес. Будут проявлять творческую активность.</p> <p>Приведем положительную динамику освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей разноуровневой программы «Колор денс» 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</p>

		<p>уровень – 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>обучающиеся смогут принять в конкурсах различного уровня. Представим результаты участия обучающихся в конкурсах, фестивалях различного уровня в 2020-2023 гг.:</p> <p>международный уровень:</p> <p>-XV фестиваль для самых маленьких «Начало» фестивальной программы, 2021-2023 годы</p> <p>«Друзья Болгарии», Лауреат 1 степени;</p> <p>-фестиваль- конкурс молодых исполнителей « Челны собирают друзей», Лауреаты 1,2,3 степени 2021-2023 годы;</p> <p>-открытый проект «Таланты России» Квалификационный конкурс- фестиваль « В центре внимания», Лауреаты 1 степени 2020-2023 годы.</p> <p>Всероссийский уровень:</p> <p>- фестиваль - конкурс детского и юношеского творчества «Палитра искусств», Лауреаты 1 степени 2021-2023 годы;</p> <p>- фестиваль- конкурс хореографического искусства «Пантера 2021» дипломы 1 ,3 степени, 2020 год</p> <p>республиканский уровень:</p> <p>- фестиваль «Танцевальная карусель», Гран-При Призёры, 2021-2023 годы;</p> <p>- открытый конкурс хореографических коллективов «В вихре танца», Гран-При. призёры, 2020-2023 годы</p> <p>муниципальный уровень:</p> <p>- республиканский конкурс детского и юношеского творчества «Звездная осень», призёры, 2021-2023 годы</p> <p>- республиканский фестиваль- конкурс юных исполнителей «Звёздное лето», Лауреаты 1,2 степени, 2021-2023 годы.</p>
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	<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.	Рецензенты	<p>Костина Виктория Ивановна – методист отдела художественного воспитания Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»</p>

Оглавление

Информационная карта образовательной программы	2
Пояснительная записка.....	6
Матрица дополнительной общеобразовательной программы.....	16
Учебно-тематический план 1 года обучения.....	21
Учебно-тематический план 2 года обучения.....	23
Учебно-тематический план 3 года обучения.....	26
Учебно-тематический план 4 года обучения.....	29
Учебно-тематический план 5 года обучения.....	32
Содержание программы 1 года обучения.....	37
Содержание программы 2 года обучения.....	57
Содержание программы 3 года обучения.....	92
Содержание программы 4 года обучения.....	128
Содержание программы 5 года обучения.....	164
Раздел II. Комплекс организационно – педагогических условий.....	222
2.2. Формы контроля.....	223
Список использованных источников и литературы	224
Приложения.....	227
<i>Приложение 1. Оценочные материалы</i>	
<i>Приложение 2. Возраст, в котором появляются благоприятные условия преимущественного развития отдельных физических качеств</i>	
<i>Приложение 3. Критерии оценки физических качеств</i>	
<i>Приложение 4. Гимнастика «Пилатес» как элемент общефизической подготовки в хореографическом коллективе</i>	
<i>Приложение 5. Прыжки со скакалкой как элемент общефизической подготовки</i>	
<i>Приложение № 6. Выборка из таблицы рекомендательных школьных контрольных нормативов по физкультуре 2018-2020гг.</i>	
<i>Приложение № 7. Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития учащихся объединения Колор-Денс. Календарный учебный график 1-5 года обучения</i>	

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Колор-денс» (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 «Калейдоскоп». Содержание программы направлено на формирование и развитие творческих и физических способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в художественно-эстетическом, физическом и нравственном развитии.

Программа нацелена на выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся в области хореографического искусства, на создание и обеспечение необходимых условий для их личностного развития и профессионального самоопределения.

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 данной Программы на сегодняшний день базируется на анализе растущего спроса родителей и детей на образовательные услуги в области хореографии, включающие в себя новейшие веяния в области физического развития, эстрадного и сценического искусства.

Современное общество характеризуется повышением внимания к художественному развитию учащихся и уникальным возможностям отдельно взятой личности. В связи с этим на первый план выходит проблема выявления и развития творческого потенциала каждого ребёнка, степени его одаренности. Именно в школьном возрасте важно сформировать интерес и потребность в регулярных занятиях общефизическими упражнениями, приобщить детей к регулярным занятиям спортом и танцем.

Программа по акробатике/общефизической подготовке особо актуальна в современном хореографическом творчестве. На сегодня ни один номер не обходится без акробатических элементов. Убыстряется темп музыкального сопровождения, усиливаются танцевальные связки, возрастает сложность элементов танца - всё это повышает требования к физическим качествам танцоров. Средства гимнастики и акробатики являются наиболее эффективными в физическом воспитании детей, оказывают значительное влияние на их здоровье, развитие физических качеств.

Педагогическая целесообразность программы. Программа создает условия, обеспечивающие решение задач по формированию здорового образа жизни, формирование танцевальных навыков в области современного танца, развитию музыкальных способностей, творческому воображению, целеустремленности, артистичности, формированию культуры общения в коллективе, взаимопомощи и доброжелательности.

Новизна состоит в том, что ее содержание включает в себя упражнения и движения, которые позволяют научиться владеть своим телом и контролировать его посредством исполнения танцевальных элементов, а также поддержать свою физическую форму, не просто выполняя элемент, но и исполнять его под музыкальную композицию. Содержание построено по принципу «от простого к сложному», постепенно наращивая интенсивность.

Отличительными особенностями данной Программы является то, что в ходе образовательного процесса объединяются три компонента – общефизическая подготовка (далее-ОФП), гимнастики «Пилатес» и Йога, элементы начальной акробатики, что в комплексе позволяет эффективно подвести воспитанников к самосовершенствованию: занимаясь акробатикой невозможно не развить волю, выносливость, эмоции, а включение в программу различных видов гимнастик способствуют воспитанию нравственности, развитию интеллекта, эмоций, эстетики. В программе учтены, адаптированы к возможностям детей разных возрастов и суммированы образовательные особенности различных компонентов хореографического мастерства. Темы, изучаемые в рамках программы, зачастую изучаются не блоками, как во многих дисциплинах, а охватывают все занятия в течение учебного года. Это связано со спецификой изучаемого предмета – темы, связанные с физической подготовкой и отработкой техники исполнения, требуют постоянного повторения для закрепления результата.

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 учащихся. 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 учащимся поддержки в принятии решения о выборе профиля обучения, направления дальнейшего образования, а также создания условий для повышения готовности детей к социальному и культурному самоопределению.

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».

Содержание Программы ориентировано на предметные, метапредметные и личностные результаты образования, соответствует возрастным и индивидуальным особенностям детей, отличается вариативностью, гибкостью и мобильностью.

Данная программа содержит больше возможности для *формирования личностных компетенций учащихся*.

Образовательный процесс строится на связи с такими общеобразовательными предметами как:

- музыка (воспитанники усваивают основы музыкальной грамоты);
- физическая культура (гармонично укрепляется и развивается всё тело, развивается координация);
- анатомия (влияние упражнений на определённые группы мышц и органы);
- история (изучается история гимнастик, т.к. каждая гимнастика имеет свои корни, историю);
- русский язык (изучаются специфические термины);
- иностранный язык (большинство терминов имеют иностранные корни или произносятся на иностранном языке);
- математика (изучаются углы поворота, градусы, доли счёта);
- театральное искусство (актёрское мастерство);
- психология (восприятие движений, осмысление, запоминание, ощущение, чувства, эмоции, развитие коммуникативных навыков).

Принцип построения Программы предполагает постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование физических умений и навыков детей от одной ступени к другой, что вносит творческий и продуктивный характер результатов образования.

Программа является разноуровневой.

Стартовый уровень предполагает освоение учащимися простых, базовых элементов ОФП, акробатики, пилатеса.

На базовом уровне программы учащиеся осваивают более сложные элементы ОФП, акробатики, пилатеса, йоги, идет подготовка к участию в конкурсах и фестивалях.

Продвинутый уровень предполагает освоение учащимися сложных технических элементов, умение выполнять акробатические элементы и в целом владеть своим телом. На этом уровне изучаются продвинутые элементы, учащиеся активно принимают участие в конкурсах и фестивалях, являются участниками республиканских и городских концертных программ. Каждый учащийся достаточно хорошо владеет телом и техниками, что позволяет в танце выражать себя и свои эмоции, реализовать свой потенциал. Особую роль занимает работа в команде и умение выстраивать отношения в коллективе, разрешать самостоятельно конфликтные ситуации и приходить к совместным коллективным решениям.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Содержание Программы предоставляет шанс каждому ребенку организовать обучение таким образом, чтобы максимально использовать его возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей.

Каждый участник Программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Цель и задачи программы

Цель программы: прирост физических показателей (сила, гибкость, координация, выносливость) в условиях специально организованной образовательной деятельности.

Обучающие задачи

Стартовый уровень:

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- развить навыки и умения владения телом под музыкальное сопровождение.

Базовый уровень:

- расширить и систематизировать знания об истории, видах, жанрах и направлениях танцевального искусства;
- обучить выполнению базовых, начальных акробатических элементов;
- познакомить и обучить начальным упражнениям гимнастики «Пилатес», Йога;
- обучить детей приемам сценического движения и актерского мастерства; - развить навыки и умения самостоятельного применения полученных знаний на практике.

Продвинутый уровень:

- сформировать систему знаний в области хореографического искусства;
- расширить и систематизировать знания об истории и направлениях физического развития человека;
- сформировать понимание ценности безопасного и здорового образа жизни;
- развить умения самостоятельно выстраивать личный тренировочный процесс;
- развить навыки и умения самостоятельной и коллективной работы, само- и взаимоконтроля, выстраивание межличностных отношений и развитие коммуникативных навыков.

Развивающие задачи

Стартовый уровень:

- развить художественный вкус; творческие способности учащихся, познавательный интерес к хореографическому искусству и окружающей действительности, информационную и коммуникативную культуру личности;
- развить познавательные процессы: мышление, восприятие, внимание, память, речь, воображение.
- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом.

Базовый уровень:

- развить способности к сотрудничеству и коммуникации, решению личностно и социально значимых проблем и воплощению решений в практику;
- развить интерес к самостоятельной творческой деятельности;
- развить общие способности обучающихся, образное и ассоциативное мышление, фантазию и творческое воображение, эмоционально-ценностное отношение к явлениям жизни и искусства.
- развить чувства ритма и координации движений, гибкости, скоростно-силовых качеств, эмоциональную сферу

Продвинутый уровень:

- развить способности к самоорганизации, само-регуляции и рефлексии;
- развить способность учащихся к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- развить индивидуальные творческие способности и возможности учащихся
- развить артистическую смелость и непосредственность учащегося, его самостоятельность;
- развить коммуникативные и организационные способности.

Воспитательные задачи

Стартовый уровень:

- сформировать социально активную личность, сочетающую в себе нравственные качества, толерантность, гуманность, гражданственность;
- сформировать компетенции, способствующих дисциплинированности, организованности, трудолюбия, потребности вести здоровый образ жизни;

Базовый уровень:

- сформировать мировоззрение ребенка, его нравственные качества, ценностные ориентации, умение убежденно отстаивать свою точку зрения; опыт социальных контактов со сверстниками, сотрудничества в коллективе;
- развить коммуникативные и организационные способности учащихся.

- сформировать творческую личность.

Продвинутый уровень:

- сформировать настойчивость и целеустремлённость в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за творческий результат;
- сформировать компетенции, способствующие саморазвитию и самосовершенствованию личности: самостоятельности, проявлению инициативы и свободы выбора, индивидуальности восприятия и самовыражения;
- сформировать эстетическое сознание через освоение художественного наследия народов Республики Татарстан, России и мира, творческой деятельности;
- сформировать профессиональную ориентацию, с целью поступления в средние и высшие профессиональные учебные заведения в области искусства и педагогики.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 16 лет и разработана с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

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 замотивировать 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.

В студию приходят дети по собственному желанию, имеющие разные стартовые способности и разный уровень начальной подготовки. Численный состав группы составляет 15 человек.

Объем программы.

Занятия проводятся для первого года обучения - два раза в неделю – ОФП, по 2 часа (144 часа); II-V год обучения три раза в неделю – ОФП, акробатика, пилатес, йога по 2 часа (216 часов).

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

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

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

Основными формами обучения являются: теоретические и практические учебные занятия, фестивали, конкурсы, концерты, коллективно-творческие работы.

Предусмотрены индивидуальные дифференцированные, а так же творческие задания с учетом интересов, способностей детей и в соответствии с уровнем обучения.

Виды занятий определяются содержанием программы – это теоретические и практические занятия, выполнение самостоятельной работы.

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Режим занятий установлен Уставом МАУДО «ГДТДиМ №1», в соответствии с рекомендациями санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Продолжительность занятия составляет 40 минут (академический час) с перерывом длительностью 10 мин. Занятия проводятся:

- для первого года обучения 2 раза в неделю по 2 академических часа;
- для второго и последующих годов обучения 3 раза в неделю по 2 академических часа.

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, возвращает, 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 образовательном процессе используются *инновационные педагогические технологии*:

- технология развития творческих способностей учащихся;
- информационно – коммуникативные технологии;
- технология развивающего обучения;
- здоровье сберегающие технологии;

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности и коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность

учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений.

Стартовый уровень:

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Базовый уровень:

- освоение способов решения проблем творческого характера;
- при разрешении конфликтов готовность к учету интересов сторон и сотрудничества.

Продвинутый уровень:

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения содержания программ. Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Стартовый уровень:

- овладение начальными навыками адаптации в окружающем мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Базовый уровень:

- формирование представлений о нравственных нормах, социальной справедливости;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Продвинутый уровень:

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, стремление к сотрудничеству и взаимопониманию.

Предметные результаты:

Стартовый уровень:

- знание базовых элементов ОФП, истории возникновения гимнастики «Пилатес», комплекса упражнений стартового уровня;
- способность исполнять самостоятельно простые элементы ОФП и стартовых упражнений.

Базовый уровень:

- умение слышать музыку и ритм;
- умение точно воспроизводить преподаваемый материал;
- знание и выполнение базовых акробатических элементов;
- знание и выполнение базовых упражнений гимнастики «Пилатес», Йоги.

Продвинутый уровень:

- владение углубленным уровнем техники «Пилатес»;
- умение составлять комплексы упражнений различной сложности и правильно их исполнять;

Организация воспитательной работы в рамках программы

Воспитательный процесс в студии современного танца «Калейдоскоп» заключается в приобщения учащихся к общественно полезной досуговой деятельности, участие в которой

будет способствовать приобретению ими навыков здорового образа жизни, культуры общения, гражданско-патриотическому, эстетическому, экологическому воспитанию.

Основным принципом воспитательного процесса студии - коллективная творческая деятельность - основу этой деятельности составляет коллективное (совместное) творческое дело.

Каждый год проводятся творческие смены в загородных лагерях для отдыха детей.
Воспитательная работа входит в общее количество часов по программе.

Цель: создание единого воспитательного пространства.

Задачи:

- создать условия для интеллектуального, эстетического, физического, коммуникативного, самовыражения личности воспитанников;
- воспитывать в детях взаимоуважение (взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение друг к другу);
- развивать активную жизненную позицию воспитанников,
- патриотическое воспитание.

Поставленные цели и задачи достигаются через организацию участия детских коллективов совместно с педагогами и родителями:

- в государственных, народных праздниках, других мероприятиях, посвященных знаменательным датам, событиям в жизни республики, страны и международным событиям;
- в мероприятиях Дворца творчества, городских, республиканских, всероссийских, международных конкурсах, фестивалях, акциях;
- в подготовке и проведении праздников, игровых программ, конкурсов внутри студии, профильных творческих смен.

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

Освоение программы в заочной форме происходит посредством *дистанционного обучения*.

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 регуляторных 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/id625041652> 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.

Начало изучения каждой из тем определяется получением методических материалов по теме. Вместе с этими материалами направляются рекомендации по их изучению: сроки освоения темы, правила оформления отчета по теме. На каждый раздел программы учащийся получает план-график всех необходимых промежуточных мероприятий и сроки их прохождения.

Именно дистанционная форма обучения является наиболее оптимальной для детей, проживающих далеко от УДО.

Формы подведения итогов:

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: входной контроль (сентябрь); текущий контроль (в течение всего учебного года); промежуточная аттестация (апрель - май); итоговая аттестация (май).

Формы подведения итогов:

- *вводный контроль*: тестовые задания;
- *текущий контроль*: тестовые и творческие задания; контрольные занятия; зачеты; участие в конкурсах и фестивалях различных уровней;
- *промежуточная аттестация*: отчетный концерт;
- *итоговая аттестация*: отчетный концерт.

Матрица дополнительной общеобразовательной программы

уровни	критерии	формы и методы диагностики	методы и педагогические технологии	результаты	методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	предметные результаты				
	- знание базовых элементов акробатики, способность исполнять самостоятельно простые элементы; -средний уровень физической подготовки, знание техники и правильное выполнение упражнений самостоятельно, сдача нормативов; -синхронное исполнение связок; -умение правильно выстраивать и составлять разминочные комбинации.	наблюдение, тестирование, выполнение творческих заданий	педагогика сотрудничества и сотворчества; технология развитие творческих способностей; словесный, наглядный	умеет правильно исполнять базовые элементы акробатики, изученные в рамках курса программы; знает правильную технику выполнения упражнений на развитие мышечной силы и общей физической подготовки, выполняет упражнения правильно, сдает нормативы; знает правила построения разминочных комбинаций и умеет выстраивать разминку перед занятием	комплексы ОРУ на развитие гибкости, силы, координации Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка. Учебник»; упражнения на развитие музыкальности
	метапредметные результаты				
	-освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; -умение излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; -умение самостоятельно определять цели своего обучения и анализировать пути достижения поставленных целей; -умение использовать коммуникативные навыки при самостоятельном усвоении знаний и навыков.	наблюдение беседа опрос	педагогика сотрудничества и сотворчества; технология развитие творческих способностей; словесный, наглядный	умеет ставить самостоятельно цели своего обучения и знает пути достижения поставленных целей; умеет анализировать свою деятельность и проводить причинно-следственные связи в происходящих событиях; умеет излагать свою точку зрения, аргументировать свое мнение; в самостоятельной работе умеет выстраивать коммуникативные связи и находить решение при достижении коллективных задач	беседа семинар тренинги

	личностные результаты				
	-овладение начальными навыками адаптации в окружающем мире; -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; -ответственное отношение к учению, готовность к саморазвитию и самообразованию; -доброжелательное и уважительное отношение к другим людям, их мнению, мировоззрению; -творческая активность.	наблюдение беседа тестирование анализ	педагогика сотрудничества; лично-ориентированные технологии	умеет адаптироваться в окружающем мире и социальной среде; несет самостоятельно ответственность за свои поступки; проявляет ответственное отношение к обучению, готовность к саморазвитию и самообразованию; проявляет по отношению к другим людям доброжелательное и уважительное отношение, к их мнению, мировоззрению; проявляет творческую активность	тренинг, творческие задания
Базовый	предметные результаты				
	-знание базовых упражнений гимнастики «Пилатес», начальных акробатических элементов. -умение слышать музыку и ритм; -умение точно воспроизводить преподаваемый материал; -владение навыками импровизации с использованием базовых движений; -навыки коллективной работы, умение работать как в паре так и небольшими группами; -развита пластическая, сценическая выразительность; -техническое и чистое исполнение танцевальных комбинаций и танцевальной постановки; -хорошее сценическое исполнение танцевальной постановки.	наблюдение, тестирование, выполнение творческих заданий, участие в фестивалях	педагогика сотрудничества и сотворчества; технология развитие творческих способностей; словесный, наглядный	знает комплекс базовых упражнений гимнастики «Пилатес»; умеет правильно слышать музыку, слышит ритмический рисунок верно; на занятиях точно воспроизводит преподаваемый материал; умеет работать в парах и небольших группах при постановке коллективной задачи; развита сценическая и пластическая выразительность Технично исполняет танцевальные комбинации и танцевальную постановку; участвует вместе с коллективом в конкурсах на исполнение танцевальной постановки	базовый комплекс пилатеса; Брук Сайлер. «Совершенствование тела по методу Пилатеса»; упражнения на развитие музыкальности; упражнения на развитие импровизации

метапредметные результаты				
-освоение способов решения проблем творческого характера; -при разрешении конфликтов готовность к учету интересов сторон и сотрудничества; -умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; -умение оценивать правильность выполнения поставленной учебной задачи, собственные возможные решения; -самостоятельное принятие решений в разрешении и достижении поставленных задач при обучении.	наблюдение беседа опрос	педагогика сотрудничества и сотворчества; технология развитие творческих способностей; словесный, наглядный	самостоятельно принимает решения относительно проблем творческого характера; при разрешении конфликтов готов к учету интересов сторон и сотрудничеству; умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; умеет оценивать правильностью выполнения поставленной учебной задачи, возможны собственные решения; самостоятельно принимает решения при достижении поставленных при обучении задач	беседа семинар тренинги
личностные результаты				
-формирование представлений о нравственных нормах, социальной справедливости; - формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; -творческая активность; -уважительное отношение к сверстникам и старшим людям, компетентность в общении; -нравственное поведение, осознанность и ответственное отношение к поступкам.	наблюдение беседа тестирование анализ	педагогика сотрудничества; лично- ориентированные технологии	имеет правильное представление о нравственных нормах, социальной справедливости; обладает мотивацией к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявляет творческую активность; проявляет уважительное отношение при общении как со сверстниками, так и со старшими людьми, компетентность в общении;	тренинг, творческие задания

				является примером нравственного поведения, ведет себя осознанно, ответственно относится к поступкам и решениям	
Продвинутый	предметные результаты				
	-владение продвинутом уровнем выполнения упражнений техники Пилатес; -умение быстро осваивать упражнения различной сложности и правильно их исполнять; -умение составлять комбинации из упражнений различной сложности; -умение выражать свои идеи через танец; -высокий уровень физической подготовки и умение исполнять сложные акробатические элементы.	наблюдение, тестирование, выполнение творческих заданий, участие в фестивалях	педагогика сотрудничества и сотворчества; технология развитие творческих способностей; словесный, наглядный	владеет углубленным уровнем техники; умеет быстро осваивать комбинации различной сложности и правильно их исполнять; умеет свободно составлять комбинации различной сложности; показывает высокий уровень при участии на конкурсах, умеет выражать свои идеи через танец; показывает высокий уровень физической подготовки и умение исполнять сложные акробатические элементы	продвинутый комплекс гимнастики «Пилатес»; Мураками Кетлин. «Пилатес . 9 программ для всех уровней подготовки»; упражнения на развитие импровизации
	метапредметные результаты				
	-умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; -умение организовывать учебную работу в сотрудничестве, как с педагогом, так и с другими учащимися; -самоконтроль, самооценка, принятие самостоятельных решений при выполнении творческих заданий и поставленных задач; -умение работать как индивидуально, так и в коллективе, сотрудничать,	наблюдение беседа опрос	педагогика сотрудничества и сотворчества; технология развитие творческих способностей; словесный, наглядный	умеет договариваться о распределении функций и ролей при совместной деятельности; умеет работать не только индивидуально, но и в коллективе, умение принимать совместные решения, находить решение конфликта; умение организовать учебную работу в сотрудничестве с педагогом и другими учащимися; умение оценивать собственное поведение и поведение	беседа семинар тренинги

	принимать совместно решения, находить самостоятельно решение конфликта.			окружающих	
	личностные результаты				
	-формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир; -формирование уважительного отношения к иному мнению, стремление к сотрудничеству и взаимопониманию; -коммуникативные и организационные способности; -творческая активность; -компетентность в общении; -осознанное, ответственное отношение к собственным поступкам; -стремление к самопознанию, самообразованию.	наблюдение беседа тестирование анализ	педагогика сотрудничества; личностно-ориентированные технологии	сформирован целостный, социально-ориентированный взгляд на окружающий мир; уважительное отношение к чужому мнению, в общении стремится к сотрудничеству и взаимопониманию; проявляет коммуникативные и организационные способности; проявляет творческую активность; компетентен в общении с другими людьми; проявляет осознанное, ответственное отношение к собственным поступкам; стремится к самопознанию и самообразованию	тренинг, творческие задания

**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		стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
1.	Раздел 1							
1.1.	Повторение правил внутреннего распорядка, техники безопасности	2	2	-	беседа викторина	тест на Google- платформе беседа	тест на Google- платформе, беседа, викторина	тест на Google- платформе, тестирование устный опрос, беседа, викторина
	Раздел 2							
2.	Упражнения на развитие силы	40	6	34				
2.1.	Отжимания в упоре лежа (подготовка)	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт, конкурс
2.2.	Упражнения для мышц пресса	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт, конкурс
2.3.	Упражнения для мышц спины	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт, конкурс
2.4.	Запрыгивания на гимнастическую скамью	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт, конкурс
2.5.	Упражнения лежа на боку	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт, конкурс
2.6.	Упражнения лежа на животе	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный	тест, отчетный	зачёт, отчетный

						концерт	концерт, конкурс	концерт, конкурс
Раздел 3.								
3.	Упражнения на развитие гибкости	40	6	34			.	
3.1.	«Мост» с пола - подготовка	10	2	8	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.2.	Упражнения на растяжку ног- «Бабочка», складка	10	2	8	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.3.	Упражнения на растягивание и скручивание мышц корпуса	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт.	тест, отчетный концерт, конкурс.	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.4.	Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
Раздел 4.								
4	Упражнения на развитие координации	42	4	36			.	
4.1.	Кувырок вперед- назад - подготовка	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.2.	Кувырок «Неваляшка»	10	2	8	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.3.	Базовый- прыжковый комплекс со скакалкой	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.5.	«Колесо»-подготовка	12	2	10	практическое занятие	тест, отчетный	тест, отчетный	зачёт, отчетный

						концерт	концерт	концерт конкурс
5.	Мероприятия воспитательно - познавательного характера	10	2	8	практическое занятие	наблюдения, беседа	изучение продуктов деятельности, творческие задания	
6.	Контрольные срезы	8	2	6	практическое занятие, соревнование	контрольное занятие	тест	зачет
7.	Заключительное занятие	2	1	1	практическое занятие	отчетный концерт	отчетный концерт	
	итого	144	21	123				

**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		стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
1.	Раздел 1.							
1.1.	Повторение правил внутреннего распорядка, техники безопасности	2	2	-	беседа викторина	тест на Google- платформе беседа	тест на Google- платформе, беседа, викторина	тест на Google- платформе, тестирование устный опрос, беседа, викторина
	Раздел 2.							
2.	Упражнения на развитие силы.	66	10	56				
2.1.	Отжимания в упоре лежа	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.2.	Упражнения для мышц пресса	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт,	зачёт, отчетный концерт

							конкурс	конкурс
2.3.	Упражнения для мышц спины	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.4.	Запрыгивания и спрыгивания с гимнастической скамьи	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.5.	Упражнения лежа на боку	10	2	8	учебное занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.6.	Упражнения лежа на животе	10	2	8	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.7.	Упражнение «Планка»	10	2	8	учебное занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
Раздел 3.								
3.	Упражнения на развитие гибкости	62	8	54				
3.1.	«Мост» из положения стоя, с колен	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.2.	Упражнения на растяжку мышц ног	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.3.	Упражнения на растягивание и скручивание мышц корпуса	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.4.	Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа.	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.5.	Пилатес-«Вытягивание спины вперёд»	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт,	зачёт, отчетный концерт

							конкурс	конкурс
3.6.	Плечевой мост	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.7.	Roll over »- подготовка	8	1	7	учебное занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.8.	«Брасс» -подготовка	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
Раздел 4.								
4	Упражнения на развитие координации.	68	13	55				
4.1.	Кувырок вперед- назад	12	2	10	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.2.	Пилатес- «перекат в форме мяча»	10	2	8	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.3.	Маховые упражнения- лежа на боку.	12	2	10	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.4.	Боковой прогиб.	12	3	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.5.	Базовый- прыжковый комплекс со скакалкой.	10	2	8	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.6.	«Колесо» на одну руку	12	2	10	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
5.	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	8	2	6	практическое занятие	наблюдения, беседа	изучение продуктов деятельности, творческие задания	

6.	Контрольные срезы	8	2	6	практическое занятие	контрольное занятие,	тест	зачет
7.	Заключительное занятие	2	1	1	практическое занятие	отчетный концерт	отчетный концерт	
	итого	216	31	185				

**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		стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
	Раздел 1							
1.	Повторение правил внутреннего распорядка, техники безопасности	2	2	-	беседа викторина	тест на Google- платформе беседа	тест на Google- платформе, беседа, викторина	тест на Google- платформе, тестирование устный опрос, беседа, викторина
	Раздел 2.							
2.	Упражнения на развитие силы	70	8	62				
2.1.	.Отжимания в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке; упражнения для мышц пресса	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.2.	Пилатес- упражнение «Сотня»	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.3.	Упражнения для мышц спины-прогибы	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.4.	Запрыгивания и спрыгивания с гимнастической скамьи	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт,	зачёт, отчетный концерт

							конкурс	конкурс
2.5.	Упражнения лежа на боку с резиновой лентой	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.6.	Упражнения лежа на животе с резиновой лентой	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.7.	Упражнение «Планка» с опорой на одну ногу	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.8.	Пилатес, упражнение «Маятник»-подготовка	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт.	тест, отчетный концерт, конкурс.	зачёт, отчетный концерт конкурс.
	Раздел 3.							
3	Упражнения на развитие гибкости	62	9	53				
3.1.	«Мост» из положения стоя, с колен	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.2.	Упражнения на растяжку ног с возвышенностей	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.3.	Упражнения на растягивание и скручивание мышц корпуса	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.4.	Пилатес – «Spain Twist»	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.5.	Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа с резиновой лентой.	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.6.	Пилатес-«Полкруга спиной»	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный	тест, отчетный	зачёт, отчетный

						концерт	концерт, конкурс	концерт конкурс
3.7.	Плечевой мост с вытягиванием ноги в диагональ	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.8.	«Roll over»	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.9.	«Брасс» с различным положением рук и ног	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
Раздел 4.								
4	Упражнения на развитие координации	62	6	56		.		
4.1.	Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.2.	Пилатес- «баланс, сидя на полу»	12	1	11	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.3.	Маховые упражнения- лежа на боку	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.4	Тема 4.4.Боковой прогиб	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.5.	Базовый- усложненный прыжковый комплекс со скакалкой	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.6.	Комбинация – планка+ перекат, баланс+ перекат	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс

5.	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	10	2	8	практическое занятие	наблюдения, беседа	изучение продуктов деятельности, творческие задания	
6.	Контрольные срезы	8	2	6	практическое занятие	контрольное занятие	тест	зачет
7.	Заключительное занятие	2	1	1	практическое занятие	отчетный концерт	отчетный концерт	
	итого	216	35	181				

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
4-й год обучения**

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля		
		всего	теория	практика		стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
	Раздел 1.							
1.	Повторение правил внутреннего распорядка, техники безопасности	2	2	-	беседа викторина	тест на Google- платформе беседа	тест на Google- платформе, беседа, викторина	тест на Google- платформе, тестирование устный опрос, беседа, викторина
	Раздел 2.							
2.	Упражнения на развитие силы	70	9	61				
2.1.	Отжимание в упоре лежа, одна рук на йога-блоке; ноги на гимнастической скамейке; упражнения для мышц рук	12	1	11	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.2.	Упражнения для развития силы мышц но.	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.3.	Упражнения йоги	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный	тест, отчетный	зачёт, отчетный

						концерт	концерт, конкурс	концерт конкурс
2.4.	Запрыгивания на мягкую опору (гимнастический мат)	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.5.	Силовые «связки» в партере	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.6.	Упражнения лежа на животе	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.7.	Упражнения пилатеса	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.8.	Пилатес-«Перевернутая планка»	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.9.	Круговая тренировка	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
	Раздел 3.							
3.	Упражнения на развитие гибкости	64	10	54				
3.1.	Мост из положения стоя в переворот назад	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.2.	Упражнения на растяжку ног с возвышенностей	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.3.	Упражнения на растягивание и скручивание мышц корпуса	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.4.	Пилатес – «Spain Twist» с	8	1	7		тест, отчетный	тест, отчетный	зачёт, отчетный

	вытянутыми ногами; и руками				практическое занятие	концерт	концерт, конкурс	концерт конкурс
3.5.	Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа с йога-блоками	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.6.	Упражнения с валиком	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.7.	Упражнения йоги	10	2	10	учебное занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.8.	«Пила» с прогибом	6	1	5	учебное занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
Раздел 4.								
4	Упражнения на развитие координации	56	10	46				
4.1.	Кувырок «промокашка»	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.2.	Пилатес -«Маятник» с различным положением мяча в ногах	10	2	8	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.3.	Упражнения йоги	10	3	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.4.	Упражнения с координационной лесенкой	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
4.5.	Продвинутый прыжковый комплекс со скакалкой; Парные прыжки; «Прыжковая комбинация с разворотами»	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс

4.6.	Акробатические связки	10	2	8	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт конкурс
5.	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	12	2	10	практическое занятие	наблюдения, беседа	изучение продуктов деятельности, творческие задания	
6.	Контрольные срезы	8	2	6	практическое занятие	контрольное занятие	тест	зачет
7.	Заключительное занятие	2	1	1	практическое занятие	отчетный концерт	отчетный концерт	
	итоги:	216	37	179				

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
5-й год обучения**

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля		
		всего	теория	практика		стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
	Раздел 1.							
1.	Повторение правил внутреннего распорядка, техники безопасности	2	2	-	беседа викторина	тест на Google- платформе беседа	тест на Google- платформе, беседа, викторина	тест на Google- платформе, тестирование устный опрос, беседа, викторина
	Раздел 2.							
2.	Упражнения на развитие силы	70	9	61				
2.1.	Отжимания с упором на лавку, модификации	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.2.	Отжимания с упором на лавку « ПИКЕ»	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.3.	Пилатес, « Сотня» с различным положением рук и ног	10	1	19	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.4.	Пилатес- упражнение «Перочинный нож»	10	2	8	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.5.	Упражнения лежа на боку, мяч между ног	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.6.	Упражнения лежа на животе с резиновым мячом	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс

2.7.	Пилатес- « Планка» на локтях .Нижняя скобка	10	1	9	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
2.8.	Упражнения с валиком	10	1	19	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
Раздел 3.								
3.	Упражнения на развитие гибкости	68	9	59	учебно-практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, концерт, конкурс
3.1.	Пилатес- упражнение «Лебедь»	8	1	7	учебное занятие	тест, отчетный концерт	тест, концерт, конкурс	зачёт, концерт конкурс
3.2.	Упражнения на растяжку ног с йога-блоками, с гимнастической скамьи	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.3.	Упражнения на растягивание и скручивание мышц корпуса	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.4.	Пилатес -«Spaintvist» с прогибом назад	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт конкурс
3.5.	Упражнения для развития стопы с использованием резиновой ленты	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт, конкурс
3.6.	Пилатес - « Русалка» с боковым прогибом	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт, конкурс
3.7.	Пилатес - плечевой мост, подъем ноги в верх и сторону,с различными движениями рук и/или ног	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт
3.8.	Пилатес- «Rollover»	6	1	5	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт, конкурс

3.9.	«Велосипед»	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт, конкурс	зачёт, отчетный концерт, конкурс
	Раздел 4.							
4	Упражнения на развитие координации	56	7	49	учебно-практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт, конкурс
4.1.	Балансы, пилатес «Бумеранг»	8	1	7	учебное занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт
4.2.	Пилатес- упражнение «Винт двумя ногами»	8	1	7	учебно-практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт, конкурс
4.3.	Пилатес- «Кресло-качалка» с различным положением ног.	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт, конкурс
4.4.	Продвинутый прыжковый комплекс со скалкой	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, концерт, конкурс
4.5.	Пилатес- «Тюлень»	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт, конкурс
4.6.	Пилатес -Упражнения для растяжки с резиновой лентой	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт, конкурс
4.7.	Пилатес- упражнение «Головоломка»	8	1	7	практическое занятие	тест, отчетный концерт	тест, отчетный концерт	зачёт, отчетный концерт, конкурс
5.	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	10	2	8	практическое занятие	наблюдения, беседа	изучение продуктов деятельности, творческие задания	
6.	Контрольные срезы	8	2	6	практическое занятие	контрольное занятие	тест	зачет
7.	Заключительное занятие	2	1	1	практическое занятие	отчетный концерт	отчетный концерт	
	итого	216	37	179				

Цели и задачи по годам обучения

Цель 1 года обучения: развитие физических данных и творческого потенциала обучающихся в области хореографического искусства на основе педагогической поддержки индивидуальности учащегося.

Задачи:

Стартовый уровень:

- формировать волевое поведение воспитанников, смелость;
- развитие физических данных;
- развитие силовые, координационные способности, формирование правильной осанки.

Базовый уровень:

- закрепление навыка самостоятельной работы;
- работа над развитием силовых, координационных способностей, формированием правильной осанки;

Продвинутый уровень:

- сформировать навыки волевого поведения воспитанников на занятии;
- целенаправленная работа над развитием данных, требуемых в хореографии;
- работа над выразительностью сценического образа, передаваемого через мимику, жесты, пластику движений;

Цель 2 года обучения: расширение параметров общей физической подготовки.

Стартовый уровень:

- развитие физических данных;
- обучить воспитанников выполнению начальных элементов акробатики (шпагаты, мосты с пола, мосты с колен, мосты из положения стоя, кувырок вперед - назад);
- закрепление навыка самостоятельной работы на занятии;
- обучить воспитанников выполнению упражнений начального уровня гимнастики «пилатес»;

Базовый уровень:

- развитие физических данных;
- формирование ощущения положения тела в пространстве;
- развитие навыков дыхания по правилам гимнастики «пилатес»;

Продвинутый уровень:

- целенаправленная работа над правильным и точным исполнением начальных элементов акробатики и упражнений начального уровня гимнастики «пилатес»;
- работа над выразительностью сценического образа, передаваемого через мимику, жесты, пластику движений.

Цель 3 года обучения: закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений и знаний в области Общей физической подготовки.

Задачи:

Стартовый уровень:

- формирование художественного вкуса и эстетического отношения к исполнительскому мастерству;

Базовый уровень:

- развитие и закрепление у воспитанников выполнения начальных элементов акробатики (переворот «Колесо», стойки на руках);

Продвинутый уровень:

- расширение знаний о возможностях гимнастики «пилатес» и переход на базовый уровень упражнений,
- формирование и развитие осознанного отношения к регулярным занятиям физическими упражнениями, развитие творческих и организаторских способностей, коммуникативных навыков.

Цель 4 года обучения: развитие физического состояния с учетом возрастных изменений в организме.

Задачи:

Стартовый уровень:

- закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений и знаний в области ОФП;
- расширение знаний о врачебном контроле и самоконтроле;
- формирование художественного вкуса.

Базовый уровень:

- развитие физического состояния с учетом возрастных изменений в организме;
- формирование и развитие осознанного эмоционального отношения к самосовершенствованию;

Продвинутый уровень:

- формирование и развитие осознанного эмоционального отношения к ведению здорового образа жизни;
- развитие творческих и организаторских способностей, коммуникативных навыков.

Цель 5 года обучения: владение знаниями, умениями и навыками в области Общей физической подготовки и умение применять их в танцевальном исполнительстве.

Задачи:

Стартовый уровень:

- развитие природных данных учащегося, овладение навыками самоконтроля;
- закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений и знаний в области общей физической подготовки;
- формирование художественного вкуса и эстетического отношения к танцевальному мастерству;

Базовый уровень:

- развитие природных данных учащегося, овладение навыками самоконтроля, гигиены, о первой медицинской помощи при травмах;
- закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений и знаний в области общей физической подготовки , акробатики;

Продвинутый уровень:

- развитие природных данных учащегося, овладение навыками самоконтроля, гигиены, о первой медицинской помощи при травмах;
- закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений и знаний в области общей физической подготовки, акробатики, йоги, гимнастики «пилатес» всех уровней;
- развитие творческих и организаторских способностей.

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.

Стартовый уровень: узнает правила ТБ

Базовый уровень: знает правила ТБ, самостоятельно находит пути эвакуации.

Продвинутый уровень: знает правила ТБ, самостоятельно находит пути эвакуации, рассказывает о правилах поведения, помогает товарищам при ответе.

Формы контроля:

стартовый уровень: устный опрос, беседа

базовый уровень: устный опрос, викторина первого уровня сложности

продвинутый уровень: устный опрос, викторина среднего уровня.

Раздел 2. Упражнения на развитие силы

Тема 2.1. Вводный контроль. «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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, практическая тренировка.

Тема 2.2. «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».

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

материала:

<https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнение%20лодочка%20для%20детей&path=wizard&>

Тема 2.3. «Упражнение «Планка»- подготовка

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 ноги назад в диагональ, работа плечами

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 2.4. «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 стоп на скамейку, выравнивание корпуса.

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическая тренировка.

Тема 2.5. «Комплекс упражнений, лёжа на животе»

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

Практика: упражнения для выработки навыка подтягивания мышц низа живота. Упражнения: «Самолётик», Прогиб змейки, «Баллон».

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: практическая тренировка, упражнения.

Тема 2.6. «Комплекс упражнений, лёжа на боку»

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

Практика: упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор», «Бананчик».

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, упражнения, показ.

Тема 2.7. «Отжимание с коленей»

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

Практика: упражнения для формирования навыка правильной постановки корпуса.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма проведения занятия: практическое занятие, игра, демонстрация, упражнения, использование дистанционного материала: <https://www.youtube.com/watch?v=Ox2YG7haDYY>

Тема 2.8. «Упражнения для развития силы мышц живота»

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

Практика: упражнения для мышц пресса- скручивания, наклоны лёжа, подтягивание коленей к груди, разведение ног – «3 пружинки»

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, соревнования, практическая тренировка, 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

Тема 2.9. «Упражнения для развития силы мышц спины»

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

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: показ, соревнования, упражнения.

Тема 2.10. «Упражнение для развития силы толчка ногами- «Запрыгивание на гимнастическую скамейку»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение рук, корпуса, положение коленей. Постановка стоп на центр скамейки, выравнивание корпуса.

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие. конкурс, демонстрация, упражнения. использование

Тема 2.11. «Упражнения для развития силы мышц рук»

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

Практика: упражнения для мышц рук с эспандерами сидя: тяга резины к груди. Лёжа на спине: колени согнуты, стопы прижаты к полу, разведение рук в стороны с растягиванием эспандера.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 2.12. «Упражнения для развития силы мышц ног»

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

Практика: упражнения для мышц ног: «Глубокое приседание» и

«Приседание $\frac{3}{4}$ ».

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, практическая тренировка, показ, упражнения.

Тема 2.13. «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), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 2.14. «Упражнения для развития силы мышц спины - «Прогиб змеи на локтях»

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

Практика: упражнение для мышц спины-«Прогиб змеи» на локтях. Контроль положения плеч. Подтянутый живот.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 2.15. «Комплекс упражнений, лёжа на боку»

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

Практика: упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор», «Боковой прогиб».

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные

ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, практическая тренировка упражнения.

Тема 2.16. «Комплекс упражнений, лёжа на животе»

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

Практика: упражнения для подготовки подтягивания мышц низа живота «Баллон», Упражнения: «Самолётик», «Руки-Ноги- Голова» с задержкой.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения, использование дистанционного материала: https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/98986/pub_5b05b340a936f4770c7d6f7d_5b05c25fdd248439097fc577/scale_1200

Тема 2.17. «Упражнения для развития силы толчка ногами»

Теория корпуса, положение коленей: правила выполнения упражнения, ритм дыхания, положение рук

Практика: подпрыгивание на полу с подтягиванием коленей к животу. Прыжки: «Стрелочка», «Разножка на полу».

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 2.18. «Упражнения для развития силы мышц рук»

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

Практика: упражнения для мышц рук с эспандерами стоя: тяга резины к груди. Лёжа на спине: колени согнуты, стопы прижаты к полу, разведение рук в стороны с растягиванием эспандера.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, практическая тренировка упражнения.

Тема 2.19. «Упражнение «Планка» - подготовка к полному отжиманию»

Теория: правила выполнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, контроль положения плечей.

Практика: упражнения для подготовки к выстраиванию планки - «Столик» правильная постановка кистей рук и коленей на пол, вытягивание ноги назад- плавный выход в планку, работа стопами.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, показ, соревнования.

Тема 2.20. «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 стоп на скамейку, выравнивание корпуса.

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости

Тема 3.1. «Перекаты в «форме Мячика» - подготовка»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, головы, хвата коленей руками и стоп.

Практика: упражнения для формирования навыка принятия группировки.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, практическая тренировка, упражнения.

Тема 3.2. «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, стоп, принцип «вытягивания корпуса».

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, показ, демонстрация.

Тема 3.3. «Упражнение для растяжки мышц корпуса «Наклоны в стороны- сидя со скрещенными ногами»

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

Практика: сидя по-турецки с прямой спиной, руки согнуты за голову. Наклоны вправо и влево с охранением абсолютно прямой спины. Локоть к полу не прикасается.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, репетиция упражнения.

Тема 3.4. «Упражнение для укрепления мышц стопы «Хвостик рыбки»

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

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 3.5. «Упражнение для укрепления голенистопа «Flex and Point»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, головы, стоп, понятия «Flex and Point».

Практика: сидя с вытянутыми ногами, руки вытянуты в стороны, спина прямая, колени и стопы зажаты. Натягиваем пальцы стоп вперёд, стараясь удерживать колени вместе, а затем сильно сокращаем стопы на себя. Пятки отрываются от пола.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками, не удаётся оторвать пятки от пола.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, высоко удерживает пятки над полом, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 3.6. «Упражнение «Мостик» с пола. Подготовка»

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

Практика: из положения «лёжа на спине» выполняем мостик на 3 счёта. Контроль: положение стоп и рук. Локти стараться вытянуть.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 3.7. «Упражнение для растяжки мышц корпуса «Кошечка»

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 выгибание, округление спины(подбородок тянем к носу) , и прогибание спины(затылок тянем к плечам, спина прогибается) + модификации.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, игра, упражнения.

Тема 3.9. «Упражнение для растяжки мышц корпуса «Кошечка с модификациями».

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, дыхания и положения 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 выгибание, округление спины (подбородок тянем к носу) , и прогибание спины(затылок тянем к плечам, спина прогибается) + модификации: заглядывание за плечо и движение корпусом по кругу.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 3.10. «Упражнение «Мостик» с коленей. Подготовка»

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

Практика: стоя на коленях, руки вытянуты над головой. Прогибаясь назад- опускаем кисти на пол, по возможности- на пятки. Контроль прогибания в спине.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 3.11. «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, стоп, принцип «вытягивания корпуса».

Практика: сидя с широко разведёнными натянутыми ногами. Руки вытянуты в стороны. Выполняя наклон в сторону- укладываем корпус на бедро. Тот же наклон , но с разворотом корпуса.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, практическая тренировка.

Тема 3.12. «Упражнение для укрепления мышц стопы «Когти орла».

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, головы, стоп, понятия «длинные ноги» и «вытягивания корпуса».

Практика: сидя с вытянутыми ногами, руки вытянуты в стороны, спина прямая, колени и стопы натянуты и зажаты. 1.Зажимаем пальцами стоп тканевые носочки, 2.Выполняем стопой Flex and Poin.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 3.13. «Упражнение для укрепления и растягивания голеностопа «Горочка»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, стоп, удлинение корпуса.

Практика: сидя на пятках, стопы и пятки сильно соединены. Ставим руки на пол перед собой, выпрямляем ноги одновременно поднимая таз. Стоим на подвёрнутых пальцах стопы и руках. Пятки вместе. Колени и спина – прямые.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 3.14. «Упражнение «Мостик» с пола»

Теория: техника безопасности при выполнении. Правила выполнения упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), постановка рук, корпуса, головы, стоп.

Практика: лёжа на спине, выполняем мостик на 3 счёта. Вытягиваем колени, выпрямляем ноги и толкаем себя в плечи.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 3.15. «Упражнение для растяжки мышц внутренней поверхности бедра «Широкий угол с упором на пятки»

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

Практика: сидя с широко разведёнными натянутыми ногами. Руки вытянуты в стороны. 1) Выполняя наклон вперёд- укладываем корпус на пол, стопы Flex. 2) Упираясь на пятки- отрываем таз от пола.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками. Приподняться над полом получается только при помощи рук.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 3.16. «Упражнение для растяжки мышц корпуса «Собака мордой вниз»

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

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 3.17. «Упражнение для укрепления мышц стопы и голеностопа»

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

Практика: сидя на коленях, руки вытянуты в стороны, спина прямая, колени и стопы зажаты. Отрываем колени от пола, поднимаем их вверх. Контроль пяток. Выпрямляя ноги-встать на полупальцы.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 3.18. «Упражнение для растяжки мышц корпуса «Кошечка пролезает под забор»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, стоп, принцип «выравнивания плеч».

Практика: сидя на пятках- начинаем тянуться за руками пролезая под воображаемым препятствием. В конечной точке- ноги выпрямлены. корпус приподнят упираемся на прямые руки. Движение обратно.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 3.19. «Упражнение «Мостик» с пола. Ходьба в мостике»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт упражнения на шагах, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, головы, стоп во время движения.

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, опрос, практическая тренировка.

Тема 3.20. «Упражнение для растяжки мышц ног: «Птичка, голубь, «балеринка»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, рук, стоп, понятия «вытягивания и удлинения ног».

Практика: упражнения для растягивания мышц бедра и подготовки к шпагату.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Раздел 4. Упражнения на развитие координации

Тема 4.1. «Кувырок вперёд - подготовка»

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

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 4.2. «Колесо- подготовка, упражнение «Полочка»

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

Практика: сидя с выпрямленными ногами, упереться максимально напряжёнными пальцами рук и ладонями в пол- оторвать ноги от пола, удержаться 3-4 секунды.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, репетиция.

Тема 4.3. «Перекат «Неваляшка» - подготовка»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, «округление» спины.

Практика: сидя с выпрямленными ногами, руки вытянуты по бокам, выполнить перекат и максимально напряжёнными ногами прикоснуться пальцами ног за головой. Сесть.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, игра, показ, упражнения.

Тема 4.4. «Прыжки со скакалкой- подготовка»

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

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 4.5. «Прыжки со скакалкой- подготовка к движению»

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

Практика: тестирование детей. Просмотр манеры прыжка. Разбор правил положения

скакалки в руках, прокручивания скакалки. Бег через скакалку. Стандартный прыжок.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 4.6. «Кувырок вперёд - подготовка рук»

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

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 4.7. «Колесо- подготовка, упражнение «Стойка на руках у стены»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, , дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение кистей рук, 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 стопы. Стоять 3-4 сек.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 4.8. «Перекал «Неваляшка»- подготовка»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, свободное дыхание, положение рук и стоп, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: сидя с выпрямленными ногами, руки вытянуты по бокам, ноги раскрыть на 60-80 см. Выполнить перекал и, максимально напряжёнными ногами, прикоснуться пальцами ног за головой. Сесть.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, практическая тренировка

Тема 4.9. «Прыжки со скакалкой - Стандартный прыжок. Вариации»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, удержания скакалки в руках.

Практика: выполнение стандартного прыжка через скакалку. Контроль приземления. Варианты исполнения.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнование.

Тема 4.10. «Перекаат «Неваляшка»- подготовка к выпрямлению»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, натянутых ног и стоп в позиции Flex.

Практика: сидя с выпрямленными ногами, руки вытянуты по бокам, ноги раскрыть на 60-80 см. Выполнить перекаат и, максимально напряжёнными ногами, прикоснуться пальцами ног за головой. Согнуть локти и кисти рук поставить на пол к ушам. Вернуться. Сесть.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, практическая тренировка.

Тема 4.11. «Кувырок вперёд»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение рук, корпуса, плотная группировка.

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 4.12. «Колесо- подготовка, упражнение «Стойка на руках у стены»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, дыхание спокойное, положение рук, корпуса, ног, выравнивание корпуса.

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 4.13. «Выполнение целого переката «Неваляшка»

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

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, практическая тренировка, тест.

Тема 4.14. «Прыжки со скакалкой «Слалом»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, цикличность дыхания. положение рук, ось корпуса, стоп. выравнивание корпуса относительно центра смещения.

Практика: выполнение прыжка «Слалом». Контроль положения стоп во время приземления. Ось корпуса. Варианты исполнения.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.15. «Перека́т «Неваляшка» с возвратом»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения кувырка, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, ширина постановки ног.

Практика: сидя с выпрямленными ногами, руки вытянуты по бокам, ноги раскрыть на 60-80

см. Выполнить перекат и максимально напряжёнными ногами прикоснуться пальцами ног за головой. Кисти рук поставить на пол к ушам. Оттолкнуть себя руками от пола, перекатиться через голову и встать на ноги- руки вытянуты в стороны. Подкручивая голову, через перекат вернуться в исходное положение

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.16. «Кувырок назад»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, группировка, одинаковая сила толчка руками.

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 4.17. «Колесо- подготовка, упражнение «Стойка на руках»

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

Практика: выполнение стойки на руках в центре зала с подстраховкой и самостоятельно. Вытягивание корпуса.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 4.18. «Полный перекат «Неваляшка»

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

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

вернуться в исходное положение .

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 4.19. «Прыжковая комбинация со скакалкой «Стандарт +Слалом»

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

Практика: выполнение стандартного прыжка. Выполнение прыжка «Слалом». Контроль положения стоп во время приземления. Варианты соединения в связку.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.20. «Колесо»

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

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. <https://alfiakhabirova.ru/koleso>

Тема 4.21. «Комбинация «Кувырок вперёд и кувырок назад»

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

Практика: прыжки «Зайчик на 4-х лапках» лицом вперёд и спиной вперёд. Перекаты в форме мячика с постановкой кистей рук на пол, к ушам. Кувырок вперёд и назад с возвышенности и на полу

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, конкурс, показ.

Раздел 5. 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. Осенний выход в парк «Золотая Осень», зимние «Веселые старты» на катке «Медео».

Раздел 6. Контрольные срезы

Вводный контроль

Теория: контроль знаний правил выполнения упражнений на силу и гибкость, растяжки.

Практика: выполнение упражнений на растяжку и выворотность, силу рук, ног, спины.

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

Текущий контроль

Теория: контроль знаний методики выполнения упражнений на силу и гибкость.

Практика: выполнение упражнений на силу рук, ног, мышц живота.

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

Промежуточное контрольное занятие

Тема « Применение полученных знаний и навыков для составления индивидуального плана тренировки»

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

Промежуточный контроль

Отчётный концерт объединения, исполнение танцевальных номеров.

Содержание программы 2 года 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.

Стартовый уровень: теряет в возможных вариантах, не помнит правила.

Базовый уровень: повторяет совместно с педагогом.

Продвинутый уровень: Сам показывает ближайший эвакуационный выход, рассказывает товарищам о правилах.

Формы контроля:

Стартовый уровень: устный опрос, беседа

Базовый уровень: устный опрос, викторина первого уровня сложности

Продвинутый уровень: устный опрос, викторина среднего уровня.

Раздел 2. Упражнения на развитие силы

Тема 2.1. Вводный контроль. «Отжимание с коленей»

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

Практика: выполнение упражнений для формирования навыка «поджатый центр живота». Упражнение «столик» с выходом в положение на колени для отжимания. Правильная постановка рук. Выравнивание корпуса.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, практическая тренировка.

Тема 2.2. «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 на шведской стенке- «уголок», включение соревновательного момента- удержание мяча на вытянутых ногах в положении виса как можно дольше.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования.

Тема 2.3. «Упражнения для развития силы мышц спины на шведской стенке- «подтягивания».

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (свободное), 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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений. Подтягивается несколько раз.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования, использование дистанционного материала: <https://www.youtube.com/watch?v=9euUZllyWGI>

Тема 2.4. «Упражнения для развития силы толчка ногами»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, положение стоп, выравнивание корпуса, понятия «поджатые мышцы центра» и «сильный толчок ногами».

Практика: выполнение упражнений для развития силы толчка ногами. «Спрыгни и выпрыгни»-Запрыгивание на скамейку, спрыгивание и повторное выпрыгивание вверх от пола. Контроль положения стоп.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.5. «Упражнение для развития сил боковых мышц корпуса- «боковая книжечка»

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

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками, заваливает корпус.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 2.6. «Блок упражнений, лёжа на животе»

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

Практика: выполнение упражнений для развития силы мышц живота: перекаты «Валиком» по залу (лёжа на спине, руки и ноги вытянуты- перевернуться на живот используя только силу корпуса). Также самое в связке с шагами в «Планке».

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования.

Тема 2.7. «Отжимание с коленей, узкая постановка рук»

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

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. *Стартовый уровень:* выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками в исполнении.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 2.8. «Упражнения для развития силы мышц пресса на гимнастической скамейке»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилии), 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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле и в выполнении упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.9. «Упражнения для развития силы мышц спины «Прогибы»

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

Практика: поднятие натянутых ног и таза вверх, лёжа на животе. Лицом вниз.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования.

Тема 2.10. «Упражнения для развития силы толчка ногами»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение стоп, выравнивание корпуса, «Сильный толчок ногами».

Практика: выполнение упражнений для развития силы толчка ногами. «Спрыгни и выпрыгни» (Запрыгивание на скамейку, спрыгивание и повторное выпрыгивание вверх от пола) и «Запрыгни- спрыгни – и выпрыгни». Контроль положения стоп.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.11. «Упражнение для развития сил боковых мышц корпуса- «боковая книжка с разведением ног»

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

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками в положении корпуса.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 2.12. «Блок упражнений, лёжа на животе «Прогибания с различным положением рук и ног»

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

Практика: выполнение упражнений для развития силы мышц живота; одновременное поднятие рук и ног с прогибом в положении лёжа на животе. Лицом вниз.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования.

Тема 2.13. «Планка»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, выравнивание корпуса, понятие «удлинённый корпус».

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-otzhimanie>

Тема 2.14. «Классическое (полное) отжимание»

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

Практика: выполнение упражнений для формирования навыка «поджатый центр живота». Переход из планки в классическое отжимание. Контроль локтей. Голова не опускается.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-otzhimanie>

Тема 2.15. «Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса»

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

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.16. «Упражнения для развития силы мышц спины»

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

Практика: поднятие одноимённых и разноимённых рук и ног в упоре стоя на коленях, («поза столика») вперёд, с разведением в стороны.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.17. «Упражнения для развития силы толчка ногами»

Теория: правила выполнения упражнения, темп, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение стоп, выравнивание корпуса, «Сильный толчок ногами».

Практика: выполнение упражнений для развития силы толчка ногами. Запрыгивание на скамейку с подхода. «Спрыгни и выпрыгни» (Запрыгивание на скамейку, спрыгивание и повторное выпрыгивание вверх) и «Запрыгни-спрыгни – и выпрыгни». Контроль положения стоп.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие .демонстрация.

Тема 2.18. «Упражнение для развития сил боковых мышц корпуса – «Скрутка стоя и лёжа»

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

Практика: стоя. руки за головой. Подъёмы колена к противоположному локтю. Лежа:отрывая голову,плечи от полаи подкручивая таз с согнутых в коленных суставах ногах подтягиваем локоть к противоположному согнутому колену.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 2.19. «Блок упражнений, лёжа на животе «Руки- ноги – голова»

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

Практика: выполнение упражнений для развития силы мышц живота: поочерёдное поднятие рук , ног , головы с прогибом спины в положении лёжа на животе. Лицом вниз.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 2.20. «Отжимание с узкой постановкой рук»

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

Практика: выполнение упражнений для формирования навыка отжимания. Переход из планки в отжимание с узкой постановкой рук. Контроль локтей. Голова не опускается.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки

в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие ,тест.

Тема 2.21. «Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса- «Поднимание ног в положении виса на шведской стенке» с модификациями»

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

Практика: выполнение упражнений для развития силы мышц пресса: медленное поднимание ног до уровня рук виса на шведской стенке; подтягивание согнутых коленей к плечам

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 2.22. «Упражнения для развития силы мышц - «Поднимание таза вверх-вперёд в упоре сзади» (Крабик)»

Теория: техника безопасности, правила выполнения упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), выравнивание корпуса, положение стоп на полу, понятие «поджатые мышцы центра».

Практика: поднимание таза вверх сидя, с упором на руки и на ноги. Голова не закидывается. Ходьба по кабинету в положении «Крабик» лицом вперёд, спиной вперёд, боком.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.23. «Упражнения для развития силы толчка ногами. С утяжелителями»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, свободное дыхание, положение стоп, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра» и «Сильный толчок ногами».

Практика: выполнение упражнений для развития силы толчка ногами. На ногах- утяжелители. Запрыгивание на скамейку с подхода. «Спрыгни и выпрыгни» (Запрыгивание на скамейку, спрыгивание и повторное выпрыгивание вверх) и «Запрыгни- спрыгни – и выпрыгни». Контроль положения стоп.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле

выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тренировочное занятие.

Тема 2.24. «Упражнение для развития сил боковых мышц корпуса – «Скрутка сидя»

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

Практика: сидя, ноги согнуты по-турецки. Руки согнуты в локтях, держим перед собой на уровне груди. На выдохе разворачиваем корпус вместе с руками в сторону, на вдохе возвращаемся в исходное положение. Контроль положения корпуса, тянемся макушкой вверх.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 2.25. «Блок упражнений для развития силы мышц живота и спины. «Тележка» с модификациями»

Теория: правила выполнения упражнения, темп движения, положение рук, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра». Правила работы в парах.

Практика: выполнение упражнений для развития силы мышц живота и спины: Тележка (работа в парах). Тележка с удержанием за одну ногу (вторая нога вытянута в диагональ). С отжиманием.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 2.26. «Планка» - шаги руки-ноги»

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

Практика: выполнение подводящих упражнений для правильного выстраивания планки-столик. Выход в планку. Контроль положения головы. 1) Выполняем небольшой шаг ногой в сторону относительно центра тела и шаг другой ногой в противоположную сторону. Стоим 3-4 дыхательных цикла. Возвращаемся в исходное положение. 2) То же самое, только шаги выполняем руками. 3) Одновременный шаг разноимёнными руками и ногами.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: соревнование ,практическое занятие.

Тема 2.27. «Планка» с подъёмом руки»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, выравнивание корпуса относительно оси тела, понятие «поджатые мышцы центра», и «удлинение корпуса».

Практика: выполнение подводящих упражнений для правильного выстраивания планки-столик. Выход в планку. Контроль положения головы. 1)Вытягиваем плавно руку вперёд.2) контроль положения тела относительно центра. Удержать 2-3 дыхательных цикла. Сменить руку

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: https://st4.depositphotos.com/4157265/22312/i/950/depositphotos_223122406-stock-photo-young-sporty-woman-doing-bird.jpg

Тема 2.28. «Отжимание с упором на одну ногу»

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

Практика: выполнение упражнений для формирования навыка «поджатый центр живота». Переход из планки в классическое отжимание. Приподнимая не высоко вытянутую ногу-выполнить отжимание. Контроль локтей. Голова не опускается.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация.

Тема 2.29. «Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса - «Угол 45*»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, понятие «угол 90 и 45 градусов».

Практика: выполнение упражнений для развития силы мышц пресса : исходное положение-лёжа на спине, зацепившись стопами за нижнюю перекладину скамейки. Поднять туловище до 45 градусов и, не теряя равновесие, выполнить наклоны в стороны.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.30. 2 Упражнения для развития силы мышц спины - «Ходьба Тюлень»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание свободное, выравнивание корпуса, бедра напряжены и соединены, понятие «поджатые мышцы центра».

Практика : стоя в планке с оттянутыми носками и зажатыми пятками. Ходьба по кабинету на руках в положении «планка» лицом вперёд, ногами вперёд.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.31. «Упражнения для развития силы толчка ногами. Прыжковые комбинации»

Теория: правила выполнения упражнения и темпа движения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение стоп, выравнивание корпуса, понятие «Сильный толчок ногами».

Практика: выполнение упражнений для развития силы толчка ногами. На ногах-утяжелители. Соединение упражнений: «Запрыгивание на скамейку с подхода», «Спрыгни и выпрыгни в разножку с приходом в положение упор присев» в одну связку. Контроль положения стоп.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 2.32. «Упражнение для развития силы мышц корпуса - «Стойка на лопатках»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилие через рот), два положения рук, вытягивание корпуса.

Практика: выполнение упражнений для развития силы мышц корпуса: Стойка на лопатках. Исходное положение- лёжа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса. Медленно поднимая ноги и вытягивая таз вверх выходим в стойку на лопатках. Положения рук: 1) упор под поясничный отдел, 2) руки вытянуты на полу. Медленно возвращаем корпус на пол.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие., использование дистанционного материала: https://www.youtube.com/watch?v=vSHWov_rlYo

Тема 2.33. «Планка» с подъёмом ноги»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра», и «вытянуть колено из сустава».

Практика: выполнение подводящих упражнений для правильного выстраивания планки-столик. Выход в планку. Контроль положения головы. 1)Вытягиваем плавно ногу назад.2) контроль положения тела относительно центра.3) контроль положения ноги- не выше уровня таза. Удерживать 2-3 дыхательных цикла. Сменить ногу.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/pod-em-nogi-iz-upora-lezha>

Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости

Тема 3.1. «Мост с пола»

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

Практика: «Мост» с пола. Из исходного положения лёжа на полу - переход в мостик с вытягиванием коленей и толчком корпуса в плечи. Контроль положения головы и стоп. Удержание.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

.

Тема 3.2. «Упражнения для растяжки мышц ног «Скобочка на животе».

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

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- проверяем натянутость стоп и положение коленей 5-6- плавно сгибая локти укладываем корпус на пол. Контроль положения головы и стоп.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле

выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация.

Тема 3.3. «Упражнения на растягивание и скручивание мышц корпуса – наклоны в стороны, сидя, ноги в широкий угол»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, понятие «открыть ноги в широкий угол».

Практика: из исходного положения сидя с широко раздвинутыми ногами, руки вытянуты в стороны, спина прямая- выполняем наклон корпуса к ноге, одновременно обнимая себя за талию рукой, находящейся снизу и вытягивая к пальцам стопы руку, находящуюся сверху.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 3.4. «Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа»

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

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, не роняя предмета.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Соревнование.

Тема 3.5 «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, принцип «вытягивания корпуса».

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 3.6. «Пилатес – «Плечевой мост». Подготовка»

Теория: техника безопасности. Основные правила и принципы. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, понятие «подкрутка таза».

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://propilates.ru/upr/base/shoulder-bridge.html>

Тема 3.7. «Пилатес – «Rollover»- prep.» Подготовка»

Теория: техника безопасности. Основные правила и принципы гимнастики. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, принцип «концентрации».

Практика: упражнения для формирования навыка скручивания корпуса лёжа на спине. Ноги выпрямлены вверх, колени скрещены, руки вытянуты вдоль корпуса. Подкручивая таз на себя- отрыв только таза от пола. Удержание корпуса. Медленно выдыхая опускаем таз на место. Добиваемся плавности в движении и соединения с вдохом и выдохом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: https://vk.com/video-58355770_456239164?t=35s

Тема 3.8. «Пилатес – «Брасс»-подготовка»

Теория: техника безопасности. Основные правила и принципы. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание боковое (латеральное), положение корпуса, принцип «вытягивания корпуса» и «поджатый центр».

Практика: только верхняя часть корпуса. Упражнения для формирования навыка вытягивания корпуса в положении лёжа на животе. Руки согнуты в локтях – «кисть на кисть, лоб на кисть». Подтягивая мышцы живота поднимаем только верхнюю часть корпуса. Контроль положения головы.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: https://www.youtube.com/watch?v=2JPXbfS3h_E

Тема 3.9. «Мост с коленей» с узкой постановкой ног»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение корпуса, рук, стоп на полу. Сильные бёдра.

Практика: «Мост» с коленей с узкой постановкой коленей на пол. Из исходного положения стоя на коленях-переход в мостик с вытягиванием бёдер и толчком корпуса в плечи. Контроль положения головы и стоп. Удержание.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 3.10. «Упражнения для растяжки мышц ног «Птичка» и «Голубь»

Теория : техника безопасности, правила выполнения упражнения, дыхание спокойное(вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, принцип «вытягивания бедра и колена».

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 3.11. «Упражнения на растягивание и скручивание мышц корпуса – «Наклоны, лёжа на спине» («Сухой листочек»)»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на скручивании), положение лопаток при выполнении упражнения. Воображение.

Практика. Исходное положение- лёжа на спине, колени согнуты, стопы прижаты к полу, поставлены на ширину плеч, руки вытянуты вдоль корпуса. Выполнение: На вдох- отрываем от пола корпус и руки, на выдох- скользя корпусом (невысоко над полом) выполняем наклон в сторону. Тянемся пальцами руки к мизинцу ноги. На выдох- возвращаемся в исходное положение. Повтор в другую сторону. Модификация- выпрямляя ногу в колене.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, игра.

Тема 3.12. «Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа на гимнастической скамье»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (спокойное), положение корпуса, ног на скамейке. Ахиллово сухожилие.

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 3.13. «Пилатес. «Roll-up, Roll-down – лёжа на спине»

Теория: техника безопасности. Основные правила и принципы. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, образ «раскручивающегося коврика».

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 натянутых ног.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками. Модификация-«Раскладушка».

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 3.14. «Пилатес – «Плечевой мост» с артикуляцией позвоночника»

Теория: техника безопасности. Основные правила и принципы. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, понятие «артикуляция позвоночника»

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, сантиметр за сантиметром, укладываем корпус на пол. Соединяем выполнение упражнения с вдохом и выдохом. Контроль положения плеч.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнование.

Тема 3.15. «Пилатес – «Rollover»- preparation»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, принцип пилатеса «плавность движения».

Практика: упражнения для формирования навыка скручивания корпуса лёжа на спине. Ноги выпрямлены вверх, колени скрещены, руки вытянуты вдоль корпуса. Подкручивая таз на себя. Отрыв только таза от пола. Удержание корпуса. Медленно выдыхая опускаем таз на место. Добиваемся плавности в движении и соединения с вдохом и выдохом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками в дыхании.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 3.16. «Пилатес –«Брасс»-подготовка»

Теория: техника безопасности. Основные правила и принципы. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание латеральное, положение корпуса, принцип «точность» и «поджатый центр».

Практика: только ноги. Упражнения для формирования навыка вытягивания корпуса в положении лёжа на животе. Руки согнуты в локтях – «кисть на кисть, лоб на кисть». Подтягивая мышцы живота поднимаем ноги. Выполняем 6 пружинящих движения ногами вверх-вниз как при плавании на вдохе и 6 на выдох. Контроль положения головы, подтянутых мышц живота

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация.

Тема 3.17. «Мост из положения стоя» подготовка»

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

Практика: для подготовки-Мостик с пола. Мостик с коленей. «Мост». Из исходного положения стоя на ногах, вдоль стены- прогибаемся, ставим руки за голову на стену и шагая руками по стене опускаемся в мостик. Лечь на пол. Повтор. Страховка. Контроль положения головы и стоп. Удержание.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 3.18. «Упражнения для растяжки мышц ног «Поперечный шпагат»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение корпуса, ось вытягивания, колени, стопы.

Практика: 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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 3.19. «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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация , практическое занятие.

Тема 3.20. «Упражнения для укрепления сводов стопы»

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

Практика: сидя на стуле. Подкладываем валик из свернутых полотенец под подушечку стопы и под пятку. Равномерно распределяем нагрузку на всю стопу.1) Поднимаем все пальцы, не отрывая подушечки стопы от валика. Опускаем пальцы.2) Напрягая внутренние мышцы стопы по всей протяжённости свода стопы постараться подтянуть пальцы к пятке. Выпрямить стопу. Контроль - пальцы ног должны оставаться прямыми. Повтор.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

3.21. «Пилатес. «Spain stretch forwards»

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

Практика: исходное положение- сидя с вытянутыми ногами и руками вперёд. Спина в нейтральном положении. Вдох, на выдохе округляя верхнюю часть спины потянуться руками и макушкой вперёд, одновременно втягивая живот (включить воображение – *заворачиваемся вокруг мяча, лежащего на бёдрах*) , вдох, на выдохе медленно вернуться в исходное положение (включить воображение-*прижимаем спину к воображаемой стене сантиметр за сантиметром*).Контроль плеч- оттягиваем их к лопаткам.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое, тренировочное занятие.

Тема 3.22. «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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет *указанные ошибки* в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 3.23. «Пилатес- «Rollover»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, затылка и кистей рук на полу.

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. Удержание корпуса в воздухе происходит за счёт упора на руки и затылок. Медленно выдыхая опускаем таз на место. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет *указанные ошибки* в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.24. «Пилатес –«Плавание-Брасс»

Теория: техника безопасности. Основные правила и принципы. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, «Поджатый центр». Оттянуть плечи назад.

Практика: лёжа на животе, руки и ноги вытянуты в разные направления, мышцы живота напряжённые. Вдох. На выдохе приподнимаем корпус с руками и ногами. Выполняем 6 пружинящих движений ногами вверх-вниз как при плавании на вдохе, и 6- на выдох. Контроль положения головы, подтянутых мышц живота, стабилизация плечевого пояса.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет *указанные ошибки* в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 3.25. «Мост из положения стоя»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, спокойное дыхание, положение рук, стоп на полу. Взаимо страховка.

Практика: для подготовки-Мостик с пола. Мостик с коленей. «Мост». Из исходного положения стоя на ногах, руки выпрямлены вверх- прогибая спину опускаемся в мостик.

Выпрямить колени. Удержание. Вернуться в исходное положение. Контроль рук. Движения в бёдрах.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 3.26. «Упражнения для растяжки мышц – сгибателей тазобедренного сустава»

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

Практика: 1) встать на правое колено. Левая нога согнута в колене под углом 90 градусов, ступня на полу. Выпрямить спину. 2) Напрягая мышцы живота, сильно наклоняем таз назад. Удерживаем равновесие. 3) Поднять правую руку над головой и выполнить длинный наклон влево. Задержаться в позе на 3 дыхательных цикла. Медленно вернуться в исходное положение. Контроль положения таза. Повторить с другой ноги.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 3.27. «Скручивания с поворотом корпуса»

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

Практика: исходное положение-лёжа на полу. Согнуть ноги и тазобедренные суставы под углом 90 градусов руки вытянуты вдоль корпуса. Сделать вдох, на выдохе приподнять корпус и руки до угла в 45 градусов и повернуть корпус влево. Задержаться в этом положении на 2 дыхательных цикла и вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Модификация- выпрямление противоположной ноги в колене.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация.

Тема 3.28. «Изоляция пальцев ног»

Теория: техника безопасности. Строение стопы. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание свободное, положение корпуса нейтральное.

Практика: стоя. Равномерно распределяем нагрузку на всю стопу. 1) Отводим большой палец в сторону от остальных и удерживаем его в этом положении 2-4 секунды. 2) Поднимаем

большой палец вверх отдельно от остальных и удерживаем его в этом положении 2-4 секунды.3) Сильно прижимаем большой палец в пол, остальные поднимаем и удерживаем их в этом положении 2-4 секунды. Контроль- остальная часть стопы всё время прижата к полу. Повтор.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 3.29. «Spine stretch forwards с согнутыми коленями»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, свободное дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение плечей и рук, принцип «вытягивания корпуса макушкой вперёд». Воображение.

Практика: исходное положение- сидя с согнутыми в коленях и слегка раздвинутыми ногами и руками вперёд. Спина в нейтральном положении. Вдох, на выдохе округляя верхнюю часть спины потянуться руками и макушкой вперёд, одновременно втягивая живот (включить воображение – *заворачиваемся вокруг валика, лежащего на бёдрах*) , вдох, на выдохе медленно вернуться в исходное положение (включить воображение-*прижимаем спину к воображаемой стене сантиметр за сантиметром*).Контроль бёдер- исключить заворачивание их внутрь.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 3.30. «Пилатес – «Плечевой мост» с выпрямлением ноги вверх»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, ног, «вытяжение 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. Сильно упираясь затылком, руками и удерживая таз поднятым- поднимаем правую ногу вверх. Стопа натянута на себя. Удержание ноги на 2 счёта. Согнуть колено, поставить стопу на пол, медленно вернуть корпус на пол. Соединяем выполнение упражнения с вдохом и выдохом. Повторить для другой ноги. Контроль положения рук, таза и стопы.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 3.31. «Пилатес- «Rollover с открытием ног»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса и ног. Точность. Плавность.

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Раздел 4. Упражнения на развитие координации

Тема 4.1. «Пилатес - перекат в форме «мяча»

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

Практика: сидя на краю коврика. Обхватить руками согнутые в коленях ноги. Пятки сжать вместе. Локти развести в стороны. Подбородок прижат к грудной клетке. Начинаем движение с резкого втягивания живота, перекатываемся назад, голова к полу не прикасается, пятки прижаты к ягодицам. Представить, что сидим в кресле-качалке. Возвращаясь на зад-удержать равновесие, ноги не должны касаться пола. Модификация- с вытянутыми руками вперёд

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/perekaty-na-spine>

Тема 4.2. «Кувырок перёд- назад»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. Группировка.

Практика: сидя в упоре присев выполнить кувырок вперёд 1 раз. Так же выполнить кувырок назад. Выполнить перекаты вперёд по всей длине дорожки.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 4.3. «Комплекс упражнений, лёжа на боку»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, понятия «удлинённая нога».

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

Тема 4.4. «Упражнения на развитие координации «Колесо»

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

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация.

Тема 4.5. «Прыжковая комбинация со скакалкой «Стандарт + Слалом» на одной ноге»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, ровное дыхание положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.6. «Кувырок перёд- назад с открыванием ног в широкий угол»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт движения, дыхание, положение рук, ног, корпуса.

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 4.7. «Пилатес - перекач в форме «мяча» с выпрямленными руками»

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

Практика: сидя на краю коврика. Обхватить руками согнутые в коленях ноги. Пятки сжать вместе. Руки вытянуть вперёд. Подбородок прижат к грудной клетке. Начинаем движение с резкого вытягивания живота, перекачиваемся назад, голова к полу не прикасается, пятки прижаты к ягодицам. Представить, что сидим в кресле-качалке. Возвращаясь на зад-удержать равновесие, ноги не должны касаться пола. Модификация- с вытянутыми руками в стороны.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 4.8. «Комплекс упражнений, лёжа на боку. Боковой прогиб»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание свободное- выдох через рот, положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот».

Практика: упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор», «Бананчик». Вдох. На выдохе из положения лёжа на правом боку (правая рука вытянута за голову, левая согнута в локте, стоит ладонью перед собой) приподнимаем левую ногу до уровня таза. Удерживать, на вдохе приподнять правую ногу. Удерживать ноги вместе. Так же, соединяя со вдохом и выдохом поочерёдно опустить ноги на пол.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие ,демонстрация.

Тема 4.9. «Упражнение на развитие координации «Колесо»

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

Практика: выполнение стойки на руках в центре зала. Упражнение «Зайчик лицом вперёд», колесо с согнутыми ногами, полное колесо. Контроль вытянутых коленей и натянутых стоп.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 4.10. «Прыжок на скакалке «С пятки на носок» (Каблучок)»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание ,положение рук, корпуса,правила работы со скакалкой.

Практика: стандартный прыжок через скакалку. Во время прыжка подпрыгнуть на левой ноге и касаясь правой пяткой пола перед собой. При повторном подпрыгивании подпрыгиваем на правой ноге, а левая нога пяткой прикасается перед собой к полу. Контроль стоп, мягких коленей во время приземления, следить за центром тяжести.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация.

Тема 4.11. «Длинный кувырок»

Теория: правила техники безопасности при выполнении упражнения. Правила выполнения упражнения, счёт, положение рук, корпуса,угол выталкивания ногами.

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 4.12. «Перекач в форме «мяча», руки в стороны»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук- выпрямить строго в стороны, корпуса, «округление» корпуса.

Практика: сидя на краю коврика. Согнутые в коленях ноги сильно прижимаем к себе силой мышц живота. Пятки сжать вместе. Руки вытянуть в стороны. Подбородок прижат к грудной клетке. Начинаем движение с резкого втягивания живота, перекачиваемся назад, голова к полу не прикасается, пятки прижаты к ягодицам. Представить, что сидим в кресле-качалке. Возвращаясь на зад-удержать равновесие, ноги не должны касаться пола. Модификация- со сменой положения рук.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 4.13. «Лёжа на боку- шаги»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, вытянутые ноги- стопы флекс, 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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 4.14. «Лёжа на боку-махи ногой»

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

Практика: упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор». Выполнение: Лёжа на боку, руки в исходном положении. Сохраняя стопы в положении «Flex» выполнить резкий мах ногой к голове. Перевести стопу в положение

«Point» и медленно вернуть ногу на место Контроль: положения тела, амплитуды маха, дыхания.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, контрольное занятие.

Тема 4.15. «Колесо» на одной руке»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук-опорной и согнутой за спину, корпуса, ног.

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, демонстрация упражнения.

Тема 4.16. «Прыжок на скакалке «Петелька» (со скрещением рук)»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, ритм прыжка, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение локтей, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: выполняем стандартный прыжок через скакалку. Перекрещивая 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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 4.17. «Кувырок под себя»

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

Практика: задача — выполнить кувырок так, чтобы продвинуться вперед как можно меньше. То есть в этом случае нужно постараться сделать кувырок максимально под себя, но не нарушив технику выполнения. Таким образом можно выполнять несколько кувырков подряд

почти на месте. Такой вариант выполняется как из приседа, так и из положения стоя. Так, если мы хотим выполнить сразу несколько кувырков, удобнее будет начинать каждый кувырок из положения стоя, чтобы сверху сразу уходить под себя

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тренировочное занятие.

Тема 4.18. «Перекат-кувырок с прямыми ногами»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук во время отталкивания и приземления, прямые ноги, выравнивание корпуса.

Практика: выполняется из исходного положения стойка ноги вместе. Задача — сделать кувырок, но ноги при этом не сгибать (по возможности). Необходимо наклониться, уйти в кувырок не сгибая ног, перекатиться на спине и встать в исходное положение, стараясь как можно меньше помогать себе руками. Довольно трудное упражнение, если делать его с места и вставать без помощи рук. Поэтому помогаем себе руками, слегка отталкиваясь при подъеме (руки в конце выполнения идут вдоль туловища и в последний момент отталкиваются от пола).

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 4.19. «Лёжа на боку-«затяжка» ноги»

Теория: правила выполнения упражнения и техники безопасности, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение ног, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот».

Практика: упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор». Выполнение: Лёжа на боку, руки в исходном положении. Сгибая верхнюю ногу и разводя колени берём себя за пятку и медленно вытягиваем ногу к голове. Максимально вытягиваем оба колена. Контроль: положения тела, положения головы, стопы, дыхания.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнование.

Тема 4.20. «Колесо» с переходом в шпагат»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, ритм в движениях, дыхание, положение рук, корпуса, выравнивание корпуса во время седа в шпагат.

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тренировочное занятие.

Тема 4.21. «Прыжки на Большой скакалке»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение тела во время прыжка. Дуга для забегания в скакалку.

Практика: знакомство с большой (3-5 метра) скакалкой. Прыжки на месте. Парные и командные прыжки. Забегание под скакалку и выбегание во время движения скакалки. Контроль стоп, мягких коленей во время приземления, следить за центром тяжести.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 4.22. «Кувырок ноги скрестно»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, положение рук, понятие «ближней ноги», выравнивание корпуса.

Практика: выполняется обычный кувырок вперед, но в конце приходим в положение ноги скрестно. Этот вариант нужен для того, чтобы научиться быстро разворачиваться в ту или иную сторону. Разворот идет в сторону ближней ноги. То есть, например, у нас упор присев ноги скрестно правая впереди. Значит теперь, чтобы развернуться в обратную сторону или просто на 90 градусов, нам нужно повернуться в левую сторону. Соответственно, если мы будем стоять скрестно левая впереди, тогда поворот выполняется вправо. Легко понять в ту сторону вы сделали поворот или нет — если повернетесь не в ту сторону, то ваши ноги просто запутаются («завяжутся») и не дадут нормально сделать поворот.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 4.23. «Перекат в форме «мяча» с удержанием баланса»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание спокойное(на перекат резкий вдох), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.Правила баланса.

Практика: сидя на краю коврика. Руки придерживаются за голеностопные суставы (колени согнуты под углом 90 градусов). Начинаем движение с резкого вытягивания живота, перекатываемся назад, голова к полу не прикасается, пятки прижаты к ягодицам не прижимать. Представить, что сидим в кресле-качалке. Возвращаясь в исходное положение- удержать равновесие. Модификация- со сменой положения рук 9 перехватывание рук во время переката.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 4.24. «Лёжа на боку- подъём ноги с утяжелением»

Теория: техника безопасности при работе с «малыми грузиками», правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот»,

Практика: упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор». Выполнение: Лёжа на боку, руки в исходном положении. Нога, находящаяся с верху согнута в колене и поставлена на стопу перед коленом нижней ноги. Стопа нижней ноги находится в положении «Flex». Представляя. Что на стопе лежит груз- медленно, сохраняя равновесие поднимаем ногу до комфортного положения и так же медленно отпускаем. Модификация: надеть утяжелитель на ногу. Контроль: положения тела, положения головы, стопы, дыхания.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 4.25. «Колесо» с подскока»

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

Практика: выполнение стойки на руках в центре зала. Подводящие упражнения: «Зайчик

боком», колесо с согнутыми ногами, Перед выполнением полного колеса на две руки выполняем предварительный подскок. Если колесо выполняется с правой ноги, то подскок выполняем на левой. После наработки навыка правильного исполнения- переход на «неудобную» ногу. Контроль вытянутых коленей и натянутых стоп. Линия выполнения.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическая тренировка, демонстрация.

Тема 4.26. «Скакалка. «Каблучок +Петелька» (со скрещением рук)»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, правила перехода в связках.

Практика: выполняем стандартный прыжок через скакалку. Перекрещивая руки перед собой на уровне талии выполнить прыжок в образовавшуюся петлю, когда скакалка пройдет под ногами - вновь разводим руки в стандартное положение. Выполняем 6-8 прыжков и начинаем выполнять прыжок «Каблучок» 6-8 раз. Соединяем в непрерывную связку. Так же- с прокручиванием скакалки назад. Контроль стоп, мягких коленей во время приземления, следить за центром тяжести.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнование.

Тема 4.27. «Скакалка. «Каблучок +Петелька+ Слалом»

Теория: правила техники безопасности при занятиях со скакалкой. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение рук, корпуса, сила толчка ногами, выравнивание корпуса.

Практика: стандартный прыжок через скакалку. Перекрещивая руки перед собой на уровне талии выполнить прыжок в образовавшуюся петлю, когда скакалка пройдет под ногами - вновь разводим руки в стандартное положение. Выполняем 6-8 прыжков и начинаем выполнять прыжок «Каблучок» 6-8 раз. «Слалом»- прыжки через скакалку в право-влево на 15- 20 сантиметров. Соединяем в непрерывную, произвольную связку. Так же- с прокручиванием скакалки назад. Контроль стоп, мягких коленей во время приземления, следить за центром тяжести.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнование.

Тема 4.28. «Перекат назад, ноги врозь»

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

Практика: сидя на краю коврика. Согнутые в коленях ноги сильно прижимаем к себе силой мышц живота. Пятки сжать вместе. Руки ставятся на пол, в районе ушей. Подбородок прижат к грудной клетке. Начинаем движение с резкого вытягивания живота, перекатываемся назад. Во время отталкивания и переворота через голову успеваем развести ноги врозь и отталкивая себя руками от пола встаём на прямые ноги

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

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

Тема 4.29. «Кувырок через «березку» (через стойку на лопатках)»

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

Практика: выполняется кувырок назад, но в нужный момент мы останавливаемся в положении «березки» (стойки на лопатках), замираем на 1—2 секунды, а затем возвращаемся обратно, приходя в исходное положение. В этом варианте очень важно начало выполнения. Обычный кувырок назад мы стараемся сделать быстро, так как скорость нам помогает легко его сделать, но в данном случае нужно как раз себя замедлить, чтобы суметь замереть в положении стойки на лопатках. Если скорость будет большой, то удержаться не получится, а ноги не успеют подняться вверх. То есть, просто сделаем корявый кувырок. Поэтому учимся вовремя останавливаться.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений. После стойки на лопатках возвращается в упор присев.

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

Тема 4.30. «Кувырок с опорой на одну руку»

Теория: правила техники безопасности упражнения. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение опорной руки, ось движения.

Практика: нужно сделать обычный вариант, но опираясь только на одну руку. Вторую руку при этом можно отвести в сторону или просто держать согнувшейся у груди, на всякий случай подстраховывая себя. Сложность состоит в том, что опора на руки становится в два раза меньше, кроме того, опорную руку лучше ставить ближе к центру, чтобы не перекашивать выполнение. Подготовка: проверить опору на одну руку — встали в присед, оперлись на одну руку (сначала учимся опираться на ведущую руку, но затем не забывайте и про другую) и покачались как бы переходя в кувырок, но не уходя в него, возвращаясь в

исходное положение. Затем повторяем выполнение слегка подпрыгивая, опираясь на одну руку. Если убедились, что рука выдерживает, то можно пробовать выполнять и сам кувырок.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 4.31. «Лёжа на боку. Пилатес: круги одной ногой»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, выравнивание корпуса, понятия «подтянутый живот», « осознанность движения».

Практика: упражнения для координации «Узкий коридор». Выполнение: Лёжа на левом боку, руки в исходном положении. Приподнять правую ногу, и воображая ровный круг нарисовать ногой его в воздухе. Дыхание: полкруга -вдох. Полкруга- выдох. Контроль амплитуды движения.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений. Модификация: надеть утяжелитель на ногу, вытянуть правую руку вверх (убрать опору).

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/krugi-nogoj>

Тема 4.32. «Круговая тренировка со скакалкой»

Теория: правила техники безопасности. Разбор упражнений тренировки. Правила выполнения круговой тренировки.

Практика: выполняем круговую тренировку по плану.

1. Наклон «Берёзка». Стопы вместе, скакалка свёрнута в 4 раза и поднята в вытянутых руках за головой. Выполняем наклоны вправо и влево в медленном темпе. 20 раз.

2. Складочка к прямым ногам, заноска скакалки за стопы прямыми руками. 20 раз.

3. Стандартный прыжок через скакалку-50 раз без остановки.

4. Медленный угол. Из положения лёжа на спине, скакалка в вытянутых руках за головой. На 1-2 медленно садимся, одновременно поднимая одну ногу в диагональ, тянемся руками к стопе, на 3-4 медленно лечь. Сменить ногу. Повторить 20 раз.

5. Выполнить связку «крут- стандарт-слалом-каблучок всё по 4»- 4 раза без остановки.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Наблюдение.

Тема 4.33. «Рондат»

Теория: правила техники безопасности упражнения. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса. Понятие «курбет» и «ось линии движения».

Практика: выполнение стойки на руках в центре зала. Подводящие упражнения «Зайчик боком», колесо с согнутыми ногами. Рондат - это колесо с поворотом на 90°. Начало движения такое же, как при колесе, но правая рука ставится не по осевой линии движения, а несколько сбоку от нее (слева — при повороте налево), с разворотом кисти. Поворот начинается в стойке на одной руке (проходящее положение). Поочередная постановка рук позволяет хорошо подготовить последующий курбет. Голова в момент «прокатывания» по рукам несколько приподнята, взор устремлен на кисть дальней руки. Полный поворот на 90° совпадает с активным отталкиванием руками и курбетом. Голова при этом наклоняется на грудь, спина округляется. Характерным является «прокатывание» через слегка согнутые руки.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, практическое занятие.

Тема 4.34. «Связка «Мах. Книжка. Медленный угол»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), разнообразный ритм движения (быстро-быстро-медленно), положение рук, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот».

Практика: в исходном положении лёжа на левом боку, руки в передней позиции выполняем интенсивный мах правой ногой, затем соединяя обе ноги переходим в подъём двух ног в «боковую книжку», возвращаемся в исходное положение, плавно опускаемся на спину и выполняем медленный угол с правой ногой. Повторить на другую сторону. Модификация: надеть утяжелитель на ногу. Контроль: положения тела, положения головы, стопы, дыхания.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений, старается помочь другим.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Раздел 5. 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. Осенний выход в парк «Золотая Осень», зимние «Веселые старты» на катке «Медео».

Раздел 6. Контрольные срезы

Вводный контроль

Теория: контроль знаний методики выполнения упражнений на силу и гибкость.

Практика: выполнение упражнений на силу рук, ног, спины.

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.

Практика: выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота.

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

Текущий контроль

Тема «Применение полученных знаний и навыков для составления индивидуального плана тренировки на развитие гибкости»

Форма и методы проведения занятия: контрольное занятие, тест.

Промежуточный контроль

Отчётный концерт объединения, исполнение танцевальных номеров на высоком уровне.

Содержание программы 3 года 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.

Стартовый уровень: теряется в возможных вариантах, не помнит правила.

Базовый уровень: повторяет совместно с педагогом.

Продвинутый уровень: сам показывает ближайший эвакуационный выход, рассказывает товарищам о правилах.

Формы контроля:

Стартовый уровень: устный опрос, беседа

Базовый уровень: устный опрос, викторина первого уровня сложности

Продвинутый уровень: устный опрос, викторина среднего уровня.

Раздел 2. Упражнения на развитие силы

Тема 2.1. Вводный контроль. «Отжимание «Пике».

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», положения ног на гимнастической скамейке.

Практика: на счёт 1-2 - выполняем отжимание стоя в планке, ноги на гимнастической скамейке, пальцы ног подвёрнуты. На счёт-3,4,5- выполняем шаги руками в сторону скамейки, одновременно поднимая таз вверх. На счёт -6,7- выполняем неглубокое отжимание, стоя в перевёрнутой позиции. На счёт -8,9,10- выполняем три шага руками от

скамейки возвращаясь в исходное положение. Выполняем отжимание.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.2. «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).

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.3. «Упражнения для мышц спины-прогибы»

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 животе, руки вытянуты вперёд, ноги раздвинуты на 30-40 см., стопы открыты в I позицию. Выполняется высокий прогиб и на удержании корпусом мы начинаем выполнять стук пятками между собой.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 2.4. «Упражнения для развития силы толчка ногами»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение стоп, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра» и «Сильный толчок ногами».

Практика: выполнение упражнений для развития силы толчка ногами. Запрыгивание на скамейку с места, спрыгивание в позиции «Разножка» и приземление в упор-присев. Контроль положения стоп.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.5. «Отжимания с различными положениями рук»

Теория: правила выполнения упражнения, ритм, 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: 1) приняв стандартное положение для отжимания (планка) отжаться 4 раза, 2) переставить ладони шире уровня плеч – широкое отжимание 4 раза, 3) переставить ладони как можно ближе друг к другу- выполнить узкое отжимание-4 раза. Отдых. Растянуть мышцы рук. Контроль корпуса и положения локтей.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 2.6. «Круговая тренировка №1»

Теория: правила техники безопасности. Ознакомление с правилами выполнения круговой тренировки.

Практика: разминка. Выполняем круговую тренировку по плану.

1. Отжимание «Пике». Выполняем в медленном темпе. 10 раз.

2. Упражнение «Сотня» 6-7 дыхательных циклов.

3. Стандартный прыжок через скакалку-50 раз без остановок.

4. Медленный угол. Из положения лёжа на спине, скакалка в вытянутых руках за головой. На 1-2 медленно садимся, одновременно поднимая одну ногу в диагональ, тянемся руками к стопе, на 3-4 медленно лечь. Сменить ногу. Повторить 20 раз.

5. Растяжка шпагатов по 60 секунд на каждую ногу.

Повторить тренировку 4 круга с двухминутным отдыхом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.7. «Лёжа на боку - подъёмы ног сопротивлением»

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

Практика: упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор». Выполнение: Лёжа правом на боку, руки в исходном положении. На стопы надета резиновая лента с петлями. Удерживая равновесие мышцами корпуса медленно, преодолевая напряжение ленты, поднимаем левую ногу до комфортного положения. Повторить на другом боку. Контроль: положения тела, положения головы, стопы, дыхания.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 2.8. «Лёжа на животе. Лента в руках»

Теория: правила выполнения, 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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.9. «Перекаты в сторону с лентой в руках»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса в динамике и в статике.

Практика: 1) Надеть резиновую ленту на кисти рук. Встать в планку. 2) Плавно сгибая локти и сохраняя ровное положение тела- лечь на пол и вытянуть руки вперёд, выполнить прогиб и растянуть ленту в руках. 3) Выполнить перекат на спину только за счёт усилий мышц корпуса. Руки, ноги, голова- в воздухе. Соединяя усилия с вдохом- выдохом вернуться в исходное положение. Повторить на другую сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 2.10. «Пилатес – «Маятник», preparation»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, ключевой момент 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- возвращаем колени в исходное положение. Повторить тоже в другую сторону. Контроль: верхняя часть корпуса не двигается.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.11. «Упражнения для развития силы толчка ногами. (Запрыгивание поперёк)»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение стоп, выравнивание корпуса, понятие «пружинка в коленях» и «Сильный толчок ногами».

Практика: выполнение упражнений для развития силы толчка ногами. Стоя над скамейкой. Стопы с двух сторон от скамейки. Выполняя сильный толчок- запрыгнуть на скамейку.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.12. «Пилатес - упражнение «Сотня» с выпрямлением ног»

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

https://www.youtube.com/watch?v=YYYC8GkBiro&feature=emb_logo

Тема 2.13. «Лёжа на боку- махи ногами с сопротивлением»

Теория: техника безопасности и правила выполнения упражнения, ритм махов, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение руки в упоре, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот», правила работы с резиновой лентой.

Практика: упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор». Выполнение: Лёжа правом на боку, руки в исходном положении. На стопы надета резиновая лента с петлями. Удерживая равновесие мышцами корпуса выполнить интенсивный мах левой ногой вверх. Повторить на другом боку. Контроль: положения тела, положения головы, стопы, дыхания.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: показ, соревнования, упражнения.

Тема 2.14. «Лёжа на животе. Толчки одной ногой»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, выравнивание корпуса, поджатый живот и сильные руки.

Практика: исходное положение: лёжа на животе, упираясь локтями в пол, живот втянут, ноги выпрямлены. Вытянуть спину, согнуть левую ногу в колене и выполнить два интенсивных толчка пяткой в сторону ягодицы. Противоположную ногу вытягиваем. Живот не должен касаться пола. Контроль: как можно меньше раскачивание корпуса вперёд - назад во время толчка ногой. Выполнить 5 раз. Сменить ногу

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные

ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.15. «Упражнения для мышц пресса «Скручивания косых мышц»

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, пальцы рук скрестить за головой, локти разведены в стороны. Правое колено притянуть к корпусу; левая нога вытянута вперед. Вдох, повернуть корпус, одновременно притягивая левое плечо к правому согнутому колену, продолжая вдыхать при повороте правого плеча к колену левой ноги. На выдохе вновь повернуться правым плечом к левому колену. Локти держим широко, чтобы поворот был именно за счет корпуса. Положение таза нейтральное. Контроль: исключить перекачивание из стороны в сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тренировочное занятие.

Тема 2.16. «Стабильная сила». Круговая тренировка №2»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения круговой тренировки: последовательность, осознанность. Разбор упражнений.

Практика: динамичная разминка. Выполняем круговую тренировку по плану.

1. Запрыгивание поперёк - 16 раз
2. Скручивания косых мышц - 16 раз
3. Лёжа на боку - махи ногами с сопротивлением - 16 раз
4. Отжимание с упором на одну ногу - 16 раз
5. Растяжка шпагатов по 80 секунд на каждую ногу.

Повторить тренировку 4 круга с двухминутным отдыхом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.17. «Пресс «Скручивания на наклонной скамейке»

Теория: правила выполнения упражнения на наклонных поверхностях, 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 на наклонной скамейке (угол 45 градусов), руки держаться за верх скамьи за головой. Ноги вытянуты. 1) На выдох поднимаем прямые ноги, подкручиваем таз и прикасаемся пальцами стоп к пальцам рук. 2) Исходное положение то же, только тянемся коленями ко лбу.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнование.

Тема 2.18. «Лёжа на боку - «шаги» ногами с сопротивлением»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот» и «плавное натяжение ленты», правила работы с резиновой лентой.

Практика: упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор». Выполнение: Лёжа правом на боку, руки в исходном положении. На стопы надета резиновая лента с петлями. Удерживая равновесие мышцами корпуса вытягиваем одну ногу вперёд а другую назад (имитируем шаги в воздухе). Важно добиться равномерного натяжения ленты. Исключить заваливания вперёд и назад. Повторить на другом боку. Контроль: положения тела, положения головы, стопы, дыхания.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.19. «Лёжа на животе. Резиновая петля на ногах»

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

Практика: исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях и кисти положены под лоб. Резиновая петля надета на бёдра, близко к коленям. На выдохе и на поджатом животе поднимаем колени над полом и начинаем медленно их разводить и сводить, сохраняя пальцы стоп соединёнными. Контроль: положения тела, положения головы, стопы, дыхания.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, учебное занятие.

Тема 2.20. «Упражнения для мышц пресса «Косые ножницы»

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

Практика: исходное положение: лежа на спине, пальцы рук скрестить за головой, локти разведены в стороны. Выпрямить ноги. Правую поднять вверх, левую вытянуть вперёд (но на пол не укладываем). Вдох. На выдохе оторвать плечи с руками от пола и потянуться левым локтем к колену правой ноги, на выдохе поменять местами ноги и локти. Локти держим широко, чтобы поворот был именно за счет корпуса. Положение таза нейтральное, колени вытягиваем. Контроль: исключить перекачивание из стороны в сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, учебное занятие, тренировочное занятие.

Тема 2.21. «Пилатес – «Маятник»

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

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.22. «Гибкая сила». Круговая тренировка №3»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения круговой тренировки: осознанность, выполнение упражнений по составленному плану, восстановление.

Практика: динамичная разминка. Выполняем круговую тренировку по плану.

1. Маятник-16 раз
2. Лёжа на боку- шаги ногами с сопротивлением-16 раз
3. Скакалка-50 раз
4. Тяга резины к груди, сидя-16 раз
5. Растяжка шпагатов по 80 секунд на каждую ногу.

Повторить тренировку 4 круга с двухминутным отдыхом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тренировочное занятие.

Тема 2.23. «Упражнения для мышц спины «Roll- up с резиновой лентой в руках»

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».

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 оставить 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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6549959062361045096&text=упражнение+-роллап+с+резиной+в+руках+в+пилатесе>

Тема 2.24. «Лёжа на боку- сед. Работа в парах»

Теория: техника безопасности и правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, выравнивание корпуса, правила работы в парах.

Практика: исходное положение: лёжа на спине, руки скрещенные на груди. Колени согнуты, соединены и за счёт скручивания позвоночника лежат на полу. Напарник прижимает ноги за щиколотки к полу. Сестра- лечь. Тоже с разворотом в другую сторону. Повторить на другом боку. Контроль: положения тела, положения головы, стопы, дыхания.

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

Тема 2.25. «Ножницы»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, латеральное дыхание 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 перекачивание из стороны в сторону. Положение головы.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие., использование дистанционного материала: <https://youtu.be/Lb0ncx77RRw>

Тема 2.26. «Пилатес - упражнение «Сотня» с длинным циклом дыхания»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, цикличность дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение головы, 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 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).

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, контрольное занятие.

Тема 2.27. «Пилатес - упражнение «Планка» с опорой на одну ногу»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес - «интуиция в движении» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение- стоя в планке. 1)Сгибая колено ноги, подтянуть его к груди.2) «Открыть»-поднять- колено в сторону. Вернуться в исходное положение. Модификация-вытянуть ногу в сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.28. «Подъем ноги назад с поддержкой»

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

Практика: 1) Стоя на коленях с торца скамейки, лечь корпусом на скамейку, руки положить под голову. Край лавки должен упираться в переднюю поверхность бёдер. Вдох 2) На выдохе напрягаем мышцы живота и поднимаем одну ногу назад, полностью выпрямляя ее в колене, задержаться на 5 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой. Контроль: движение совершается за счёт группы мышц бедра и большой ягодичной мышцы. Таз и позвоночник остаются неподвижными.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 2.29. «Плие со сведенными пятками лежа на животе»

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

Практика:

Лягте на живот и примите положение «деми плие». Подложите под лоб сложенные ладони. Придайте тазу нейтральное положение. Убедитесь, что он не наклонен вперед, а поясница не прогнута. Сведите пятки. Сделайте вдох.

На выдохе напрягите мышцы живота и сильно прижмите пятки друг к другу за счет мышц бедра и ягодичной мышцы. Задержитесь на 6 секунд.

Делая вдох, расслабьте мышцы и подготовьтесь к повторению. Выполните упражнение 10-12 раз. Контроль: не разгибать позвоночник в поясничном отделе.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация.

Тема 2.30. «Маятник с открытием ноги»

Теория: правила выполнения упражнения, темп движения и амплитуда движения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес - «концентрация».

Практика: исходное положение - лёжа на спине, ноги выпрямлены, стопы натянуты. Руки вытянуты в стороны. Спина плотно прижата к полу. На выдохе переводим прямые ноги вправо (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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки

в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Модификация: руки лежат вдоль корпуса.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.31. «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, принципы гимнастики пилатес - «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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.32. «Маятник» + «Сотня»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, цикличность дыхания в «Сотне» (вдох через нос-4 движения руками, выдох через рот -4 движения руками 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. Выполняем связку: «маятник» вправо и влево, переводим руки в позицию вдоль корпуса и выполняем упражнение «сотня» с прямыми ногами 2 дыхательных цикла, возвращаем руки и корпус на пол повторяем сначала. Контроль: Исключить смещение стоп относительно друг друга.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.33. «Выпады с поворотом корпуса»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес —« плавность движений» и «акцент на мышцы центра».

Практика: исходное положение- стоя, ноги сведены. Руки расслаблены вдоль корпуса. Сделать шаг назад и переднюю ногу согнуть в угол 90 градусов. Соединить руки перед собой в «позицию молитвы», локти раздвинуть в стороны. Наклониться вперёд и перенести локоть

противоположной руки на бедро. Повернуть корпус, повернув корпус от бёдер до головы. Взгляд обращён к верхнему локтю. Задержаться на 3 дыхательных цикла. Вернуться в исходное положение. Контроль: задняя нога прижата к полу. Поворот выполняется только за счет мышц корпуса. Модификации: опустить таз ниже уровня бедра; завести локоть за бедро.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.34. «Групповая тестовая круговая тренировка № 4»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения групповой тестовой круговой тренировки. Нормативы теста.

Практика: динамичная разминка. Разбиваемся на 3 подгруппы. Замеряем пульс за 30 сек. Выполняем круговую тренировку по плану с таймингом: 45 секунд работа- 45 секунд переход на другое задание- 45 секунд восстановление.

1. Запрыгивание на скамейку.

2. отжимание.

3. Скакалка

Повторить тренировку 4 круга . Замеряем пульс за 30 секунд.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест- считаем количество повторов упражнений в первом круге, и на последнем круге выполнения. Пульс. Анализ.

Тема 2.35. «Три пружинки»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, осознанность в ширине раскрытия ног, прижатая плотно к полу поясница.

Практика: исходное положение- лёжа на спине, руки вытянуты в стороны. Ноги выпрямлены вверх. Стопы и колени натянуты. Поочерёдно выполняем открытие ног: маленькое (примерно 30 см), среднее (примерно 80-90 см) и большое (максимальное) открывание ног в стороны, каждый раз соединяя стопы. В самом большом отрывании ног руки складываем на груди и выполняем скручивание корпуса вперёд. Удержать 5 счетов- вернуться в исходное положение.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости

Тема 3.1. «Круги бёдрами»

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

Практика: исходное положение: сесть прямо, руки сзади в упоре, ноги приподнять перед собой, держать вместе, напрячь мышцы. Стопы натянуть. Начинаем рисовать ногами в воздухе ровные круги, сочетая вдох с полукругом движения и выдох полукругом движения. Стараемся рисовать ровные круги. Выполнив несколько раз- начинаем движение в обратную сторону. Контроль спины и грудной клетки.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Высокий, ровный круг.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест. использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/krugi-nogami>

Тема 3.2. «Упражнение на растяжку ног у станка «Барьерный шаг»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнений около станка, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох- на растягивании через рот), положение корпуса, принцип «концентрации внимания».

Практика: принять исходное положение стоя правым боком к станку. Придерживаясь руками сгибаем правую ногу в колене и укладываем голень на перекладину станка. Выровнять корпус относительно опорной ноги. Делая выдох медленно опускаем корпус к левому бедру, на вдохе выпрямляемся. На выдох медленно скручиваем корпус к станку и, так же, медленно возвращаемся в исходное положение. При следующем наклоне добавляем подъём стопы на высокие полу-пальцы. А при развороте- неглубокое приседание на опорной ноге. Повторить с другой стороны.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 3.3. «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», воображение «оттянутые уши от плеч».

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, опрос, использование дистанционного материала: <https://youtu.be/hbolRrvCHN8>

Тема 3.4. «Изоляция большого пальца стопы с лентой»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох- на усилие через рот), положение корпуса, принцип «концентрации внимания», правила работы стопой с лентой.

Практика: сидя на полу, накидываем эластичную ленту на все пальцы стопы, кроме большого, держим свободные концы в руках и выпрямляем ногу в колене. Поднимаем большой палец в верх, а остальные стараемся опустить, преодолевая сопротивление ленты. Повторить 10-12 раз в положении подошвенного сгибания стопы. Повторить на другой ноге. Контроль: опуская пальцы- не сгибать их.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 3.5. «Пилатес -«Полкруга спиной», подготовка»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох- на усилие через рот), положение подборотка, 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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.6. «Пилатес-45»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох- на усилие через рот), основные правила выполнения упражнений гимнастики «Пилатес».

Практика: выполняем 45 минутный комплекс упражнений пилатес: Сотня, Пол- круга спиной, Маятник, Плечевой мост, Планка, Упражнения лежа на боку (с резиновой лентой), Дыхательные упражнения с боковыми наклонами, Roll- up и Roll- down- стоя и лёжа.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тренировочное занятие.

Тема 3.7. «Пилатес- «Rollover с открытием ног»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса и головы во время выполнения.

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, контрольное занятие.

Тема 3.8. «Плавание»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, «подтянутые мышцы центра»

Практика: исходное положение: лёжа на животе, руки и ноги вытянуты в разном направлении. Ноги параллельно полу, стопы находятся на одной линии с костями таза. На выдохе оторвать лицо, грудную клетку и ноги от пола, на вдох выполнить 4 кратких динамических движения руками и ногами вверх и вниз как будто плывём. Меняя дыхание-продолжаем движения. Контроль: голова и шея находятся на одной линии с позвоночником. Избегать сильного прогибания в поясничном отделе. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) при соединении с вдохом и выдохом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-plavanie>

Тема 3.9. «Растяжка- четвёрка»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение ног.

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. Сменить положение, встать на ноги спиной к стене. Повторить.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, учебное занятие.

Тема 3.10. «Мост на предплечьях-подготовка»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, взаимоконтроль.

Практика: исходное положение: Лечь на спину. Стопы поставить на ширину таза. Ладони поставить около ушей. Опираясь на руки поднять грудь и поставить голову на макушку. Поставить руки на предплечья, поднять голову с пола, выпрямить ноги. Контроль: стопы плотно прижаты к полу, ноги выпрямляются, грудная клетка открыта. Мышцы кора задействованы, таз поднимается выше. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) при соединении с вдохом и выдохом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.11.» Растяжка мышц ног»

Теория: техника безопасности. Основные правила занятий с йога-блоками, правила упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса.

Практика: упражнения для отстройки ровных шпагатов на полу в трёх проекциях. Растяжка шпагатов с возвышенностей: гимнастическая скамейка и йога-блоки-1,2,3.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ.

Тема 3.12. «Пуламес «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»

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, опрос, использование дистанционного материала: <https://youtu.be/hbolRrvCHN8>

Тема 3.13. «Разведение стоп»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание ровное и спокойное, положение корпуса, принцип «концентрации внимания», правила работы с лентой. Стопа и голеностопный сустав.

Практика: сесть и обернуть эластичной лентой вокруг обеих стоп в передней части. Развести стопы, преодолевая сопротивление ленты. Дыхание ровное и спокойное. Повторить 12 раз (это один подход), вытянув носки и столько же в положении тыльного сгибания стопы. В ходе выполнения не помогать себе коленным суставом. Движение выполняется только стопой и голеностопным суставом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 3.14. «Пилатес - «Полкруга спиной» с руками в III позиции»

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

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-ю позицию рук. Так же, медленно, возвращаем руки на место и начинаем движение в обратную сторону к исходному положению. Контроль: дыхание и опущенные плечи.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками. Не держит позицию рук.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 3.15. «Плечевой мост+ колени+ руки»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох- на усилие через рот), понятие «подкрутить таз под себя». Подъём прямой спины и с артикуляцией позвоночника.

Практика: выполняем упражнение «плечевой мост» с артикуляцией позвоночника, стопы поставлены вместе. После того, как корпус будет поднят в одну линию с бёдрами- открываем колени в стороны, ставя стопы на внешнее ребро и поднимаем руки вверх. Сохраняя цикличность дыхания и соединяя усилия с выдохом возвращаемся в исходное положение.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.16. «Пилатес- «Rollover с захлестом ног»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса. Правило пилатеса «лучше три раза правильно- чем семь не правильно».

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 захлест 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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, практическое занятие.

Тема 3.17. «Плавание(ноги)»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, вытянутых рук, «подтянутые мышцы центра».

Практика: исходное положение: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд и сильно опираются на пальцы, ноги вытянуты. Ноги параллельно полу, стопы находятся на одной линии с костями таза. На выдохе, подкручивая копчик под себя и удлиняя поясничный отдел, отрываем ТОЛЬКО ноги от пола, на вдох выполнить 4 кратких динамичных движения ногами вверх и вниз как будто плывём. Меняя дыхание- продолжаем движения. Контроль: голова и шея находятся на одной линии с позвоночником. Избегать сильного прогибания в поясничном отделе. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) при соединении с вдохом и выдохом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки

в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.18. «Параллельное дегаже (отведение ноги в сторону)»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхания, «стабильный поясничный отдел» положение корпуса, «подтянутые мышцы центра».

Практика: принять исходное положение: встать лицом к станку, ровно стопы расположить параллельно друг к другу. Надеть эластичную ленту на обе голени и взяться обеими руками за перекладину станка. Дыша ровно и спокойно, выполнить серию параллельных дегаже одной ногой, преодолевая сопротивление ленты. Повторить 10 раз на каждую ногу. Контроль: сохраняем стабильность поясничного отдела позвоночника. Движение происходит только в тазобедренном суставе.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, демонстрация упражнения.

Тема 3.19. «Мост на предплечьях»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, контроль перехода с упора на макушку.

Практика: исходное положение: Лечь на спину. Стопы поставить на ширину таза. Ладони поставить около ушей. Опираясь на руки поднять грудь и поставить голову на макушку. Поставить руки на предплечья, поднять голову с пола, выпрямить ноги. Контроль: стопы плотно прижаты к полу, ноги выпрямляются, грудная клетка открыта. Мышцы кора задействованы, таз поднимается выше. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) при соединении с вдохом и выдохом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.20. «Подъём на носках в положении сидя»

Теория: техника безопасности. Выполнение упражнений с утяжелителями. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса и стоп.

Практика: 1) Сядьте на стул, поставьте переднюю часть расположенных параллельно стоп на невысокую опору. Пятки свободно свисают над полом, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. Положить на бёдра в область коленей утяжелители (около 2 килограммов) .2) Упираясь подушечками стоп, поднимите пятки как можно выше. При этом второй палец стопы должен располагаться в одной плоскости с серединой таранной кости. Повторить 15-

30 раз. Контроль: следить за положением голеностопного сустава (не вываливать стопы наружу)

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.21. «Нитка-иголка»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса и конечностей на полу. Воображение.

Практика: принять исходное положение- сесть на корточки, руки расположить точно под плечами, колени- чётко под тазобедренными суставами. Голова и шея образуют единую линию с позвоночником. На выдохе подверните левую руку под себя. И, скользя ладонью по полу, протягиваем ее под правую руку. одновременно поворачивая позвоночник. Стараться не перенапрягать шею, подбородок удерживаем на уровне груди. Задержаться в конечном положении на несколько секунд и плавно вернуться в исходное положение. Повторить с другой стороны.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест. использование дистанционного материала: <https://karmelpilates.com/wp-content/uploads/8/1/e/81e4211902ac42ce9ff82b8b5e9d86bc.jpg>

Тема 3.22. «Пилатес «Spine twist», лента в руках»

Теория: техника безопасности во время занятия с резиновой лентой. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох- на усилие через рот), положение корпуса, принцип «концентрации», 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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и метод проведения занятия: практическое занятие, демонстрация упражнения.

Тема 3.23. «Тыльное сгибание стопы»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох- на усилие через рот), положение тела, принцип «концентрации внимания», понятие «вытягивание за макушкой вверх», правила работы с эластичной лентой стопой.

Практика: 1) Сядьте на пол и накиньте эластичную ленту на переднюю часть стопы (на пальцы). Свободный конец ленты закрепить за стойку станка перед собой. В исходном положении лента уже должна быть немного натянута. 2) Разогните пальцы стопы, преодолевая сопротивление ленты. А затем продолжить движение. Сгибая стопу на себя. 3) Задержаться в конечной точке на 4-6 секунд, затем медленно вернуться в исходное положение. Сохранять натяжение ленты в ходе всего упражнения. Повторить 10-15 раз. То же- другая нога. Контроль: чтобы стопа не отклонялась в сторону- следить за нейтральным положением голеностопного сустава. Лента натягивается плавно, без рывков.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, учебное занятие.

Тема 3.24. «Пилатес -«Полкруга спиной» с руками»

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

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.25. «Плечевой мост +нога в диагональ»

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

Практика: выполняем упражнение «плечевой мост» с артикуляцией позвоночника, стопы поставлены на ширину тазобедренных суставов. После того, как корпус будет поднят в одну линию с бёдрами- выпрямляем правую ногу в колене и, удерживая таз на заданной высоте, плавно отводим ногу в сторону на угол не более 45 градусов. Сохраняя цикличность дыхания и соединяя усилия с выдохом возвращаемся в исходное положение. Повторить другой ногой. Контроль: положение таза в воздухе, угол открытия ноги.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: https://youtu.be/xkrJxE_n_cQ4

Тема 3.26. «Пилатес- «Rollover с лентой на ногах»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение ленты на стопах и/или голени.

Практика: ноги выпрямлены вверх, руки вытянуты вдоль корпуса. На стопы надета эластичная лента. 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, преодолевая натяжение ленты. 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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тренировочное занятие.

Тема 3.27. «Плавание с упором в ладони, руки вдоль корпуса»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, положение корпуса, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), рук, «подтянутые мышцы центра», контроль положения макушки головы.

Практика: исходное положение: лёжа на животе, руки вытянуты вдоль корпуса и кисти развёрнуты в пол, лоб на полу, ноги вытянуты. Ноги параллельно полу, стопы находятся на одной линии с костями таза. На выдохе, подкручивая копчик под себя и удлиняя поясничный отдел, отрываем только ноги от пола, одновременно приподнимаем корпус сильно упираясь руками в пол. На вдох выполнить 6 кратких динамических движения ногами вверх и вниз как будто плывём. Меняя дыхание- продолжаем движения. Контроль: голова и шея находятся на одной линии с позвоночником. Избегать сильного прогибания в поясничном отделе. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) при соединении с вдохом и выдохом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.28. «Растяжка мышц спины «Черепаша»

Теория: техника безопасности и основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание свободное, грудное, положение корпуса, рук и ног.

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.29. «Упражнение для раскрытия тазобедренного сустава»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, угол открытия ноги, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса и ног на полу.

Практика: лежа на полу, на животе, локти согнуты, «кисть на кисть и лоб на кисти». Правая нога вытянута в сторону строго в угол 90 градусов, левая нога вытянута назад. На выдохе плавно приподнимаем левую ногу вверх. Контроль движения пяткой вверх. Без рывков. Поменять ноги. Так же приподнимаем ногу, вытянутую в сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 3.30. «Пилатес «Spine twist»-толчок руками»

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

Практика: принять исходное положение- сидя с абсолютно прямой спиной, ноги прямые. Стопы в позиции флекс. Руки согнуты перед собой, (в позиции «школьник») На вдохе попытаться максимально потянуться макушкой к потолку. На выдох развернуть корпус вправо, выпрямить локоть правой руки и выполнить два толчка рукой в сторону. Сделать глубокий вдох и 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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, учебное занятие.

Тема 3.31. «Круги бёдрами. С йога-блоком»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох- на усилие через рот), положение корпуса, принцип «концентрации внимания», «ровный круг, без острых углов»

Практика: упражнение для разработки тазобедренных и коленных суставов. исходное положение: сесть прямо, руки сзади в упоре, ноги приподнять перед собой, держать вместе, напрячь мышцы. Зажать между коленями йога-блок. Стопы натянуть. Слегка откинув корпус назад и упираясь на руки начинаем рисовать ногами в воздухе ровные круги, сочетая вдох с пол- кругом движения и выдох пол- кругом движения. Стараемся рисовать ровные круги. Выполнив несколько раз- начинаем движение в обратную сторону. После этого сгибаем колени и начинаем рисовать круги с согнутыми ногами. Вправо и влево. Контроль спины и грудной клетки.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Раздел 4. Упражнения на развитие координации.

Тема 4.1. «Ходьба, повороты на гимнастической скамье»

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

Практика: ходьба «Мышинный шаг» на высоких полу-пальцах, различные виды поворотов на гимнастической скамье.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 4.2. «Пилатес - «баланс, сидя на полу»+лента+ перекат»

Теория: правила техники безопасности. Правила работы с эластичной лентой. Правила выполнения упражнения, ритм движения, дыхание (спокойное), положение рук, корпуса, ног.

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 откатиться назад, одновременно натягивая эластичную ленту в руках. Перекат до верхней части спины. Продолжая выдыхать, возвращаемся в исходное положение, одновременно убирая растяжение ленты. Контроль: использовать мышцы живота для начала переката, во время натяжения ленты – плечи не поднимать. Не поворачивать шею.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 4.3. «Пилатес - «махи вверх, лёжа на боку»

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

Практика: исходное положение- лёжа на боку. Эластичная лента надета на стопы. Выполняем сильный мах ногой вверх, преодолевая натяжение ленты. Контроль: не заваливаться корпусом назад или вперёд.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, игра.

Тема 4.4. «Пилатес - «боковой прогиб с мячом в руке»

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

Практика: исходное положение- лёжа на левом боку. Левая рука вытянута по полу вперёд, в правой выпрямленной руке держим на ладони мяч. На выдохе выполняем боковой сед, одновременно тянемся мячом и стопами в одну точку и так же медленно возвращаемся в исходное положение. Повторить на другом боку. Контроль: садимся на внешнюю сторону ягодичной мышцы, плечи не тянуть.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнование.

Тема 4.5. «Комплекс упражнений со скакалкой»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение рук, корпуса, работа кистью. Правила работы со скакалкой.

Практика: выполняем все возможные, изученные ранее виды прыжков. Тест: количество стандартных прыжков за 30 секунд. После отдыха- за 1 минуту. Анализ.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.6. «Пилатес - «вытягивание рук и ног в диагональ»

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

Практика: исходное положение: лёжа на спине, колени согнуты и подтянуты к гуди, ноги вместе, стопы тянуться вверх. Верхняя часть корпуса скручивается вперёд. руки тянуться к внешней части лодыжек. Таз стабилизирован. На выдохе потянуться руками вверх за голову, а ноги вытянуть в противоположную сторону. Переводя руки в стороны и одновременно сгибая колени-вернуться в исходное положение. Контроль положения головы, стабилизировать работу лопаток.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.7. «Связка: ласточка, кувырок, колесо, шпагат»

Теория: правила техники безопасности при выполнении акробатических элементов. Правила выполнения связки, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. Внимательность.

Практика: повторения всех упражнений поочерёдно, соединяем все упражнения в одну связку. Выполняем сначала на «удобную руку». А затем на другую.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Зачёт.

Тема 4.8. «Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье. Мяч в руках»

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

Практика: выполняем ходьбу «Мышинный шаг» на высоких полу пальцах, повороты, прыжки на гимнастической скамье одновременно выполняя подбрасывания мяча. Точка.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнование.

Тема 4.9. «Пилатес - «махи, лёжа на боку»

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

Практика: исходное положение: лёжа на боку Эластичная лента надета на стопы. Выполняем сильный мах ногой вперёд, преодолевая натяжение ленты. Контроль: не заваливаться назад или вперёд.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, игра.

Тема 4.10. «Упражнения, лёжа на боку с резиновой лентой и мячом»

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

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.11. «Скакалка. «Мельница», «Зайчик»

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

Практика: «Мельница». Держа скакалку, сложенную пополам посередине- выполняем круги. После пружинящего движения ногами выполняем последовательные круги двумя концами скакалки. «Зайчик»- прыжок через скакалку с сильным захлёстыванием ног назад.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.12. «Подъём ног в висе на шведской стенке»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, правила работы с эластичной лентой, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. Правильный хват за перекладину.

Практика: 1) вися на шведской стенке, эластичная лента надета на голеностопы. Поднять ноги как можно выше и растянуть ленту. 2) Вися на шведской стенке, мяч зажат между голеностопами. Поднять ноги в угол 90 градусов и начать выполнять обороты голеностопов вокруг мяча- ахиллово сухожилие правой ноги сверху, подъём левой ноги снизу и поменять.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки

в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.13. «Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье. Скакалка»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание ровное, положение корпуса, стоп по центру скамьи, выравнивание корпуса. Правила работы со скакалкой.

Практика: выполняем ходьбу на высоких полу пальцах, всевозможные повороты, «гусиный шаг», прыжки на гимнастической скамье через скакалку.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.14. «Акробатическая (большая) скакалка»

Теория: правила техники безопасности прыжковых упражнений на акробатической скакалке. Правила выполнения упражнения, счёт на забегание, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

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 *Стартовый уровень:* выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.15. «Пилатес - «силовые махи, лёжа на боку»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёта, положения рук, корпуса, ног, выравнивание корпуса. Правила работы с эластичной лентой.

Практика: исходное положение: лёжа на боку. Эластичная лента надета на стопы. Выполняем сильный мах ногой вверх, преодолевая натяжение ленты, и хватаем ногу рукой за голову. Контроль: не заваливаться корпусом назад или вперёд.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.16. «Крабик- скрутка»

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

Практика: исходное положение: сидя на полу, колени согнуты, стопы на ширине таза. Руки стоят за спиной. Оторвать таз от пола, медленно поднять прямую правую ногу вверх и, так же медленно, поднять левую руку и потянуться к правой стопе. Удерживать 2-3 секунды и вернуть в исходное положение. Повторить с другими разноимёнными рукой и ногой. Контроль: положение таза высокое, движения плавные, голова назад не закидывается.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.17 «Упражнения на развитие координации на гимнастической скамье»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, баланс, ровное дыхание, положение рук, корпуса, выравнивание плеч.

Практика: выполняем ходьбу на высоких полу пальцах, гуськом, приставным шагом, с закрытыми глазами; повороты вокруг себя на одной ноге; прыжки с поджатыми коленями, пистолет на гимнастической скамье.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.18. «Мах ногой с опорой на локоть»

Теория: правила техники безопасности-интервалы. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), понятие «верхняя и нижняя рука», выравнивание корпуса.

Практика: исходное положение- лежа на боку, ноги вытянуты и согнуты в области бедра примерно на 20 градусов. Нижняя рука согнута в локте. Голова лежит на ладони, верхняя рука согнута перед собой, ладонь на полу для равновесия. Стопы на себя. Приподнять верхнюю ногу и, удерживая равновесие, выполнить два интенсивных маха- толчка ногой вперёд до угла 90 градусов. Контроль: движение ногой в одной плоскости. Корпус стабилен, не раскачивается.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/makhi-nogami-lezha-na-boku>

Тема 4.19. «Двойные ножницы»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, , грудное дыхание, положение корпуса, выравнивание корпуса. «Подтянутые мышцы центра».

Практика: исходное положение: лёжа на спине, правая рука и левая нога вытянуты в разные стороны, левая рука лежит на полу вдоль корпуса, правое колено согнуто стопа на полу. 1) скручивая корпус и поднимая правую руку и левую ногу, соединить их в воздухе. 2) после того, как они соприкоснулись- открыть их в разные стороны. 3) Собрать вместе, положить на пол. Повторить второй стороной. Контроль: таз стабилен, усилие выполнять на выдох.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, показ, соревнования, упражнения.

Тема 4.20. «Тренировка со скакалкой. Колокольный прыжок»

Теория: правила техники безопасного прыжка. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание ,положение рук, корпуса. «Подтянутый живот».

Практика: принять исходное положение для прыжка с подскоком 1) На первом обороте скакалки выпрыгнуть, держа ноги вместе, на 15 сантиметров вперёд, на втором обороте скакалки выпрыгнуть, держа ноги сведёнными, на 15 сантиметров назад. 2) Выполнить прыжки, только со смещением на 15 сантиметров вправо и влево. 3) Соединить прыжки в одну связку.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Соревнование.

Тема 4.21. «Блок упражнений, лёжа на боку»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), выравнивание корпуса в одну линию. «Подтянутые мышцы центра».

Практика: принять исходное положение для упражнений. Лёжа на боку. Выполнить сначала поочерёдно. Затем соединить в связку: 2 толчка ногой, мах ногой вперёд, мах ногой вверх, пазе, круг одной ногой перед собой. Через перекаат «бананчик» повернуться на другой бок. Контроль: все движения плавные, нога вытягивается, корпус и таз стабильны.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: показ, соревнования, упражнения.

Тема 4.22. «Прогиб на животе (с покачиванием). Дуга»

Теория: правила техники безопасности при выполнении упражнений лёжа на животе. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, инициация движения. «Подтянутые мышцы центра».

Практика: лёжа на животе согнуть колени, руками ухватиться за лодыжки. Стопы соединены. На выдохе прогибаем спину и тянем руками ноги вверх (выходим в дугу), начинаем выполнять покачивания вперёд и назад. Следить за тем, чтоб покачивание выполнялось не за счёт движения головой.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.23. «Силовая координация»

Теория: правила силовых тренировок. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), контроль положения корпуса и рук, выравнивание корпуса. «Подтянутые мышцы центра».

Практика: 1) Стоя в планке- вытянуть разноимённые руку и ногу в диагональ, удержать 2-3 секунды, вернуться в планку. 2) Выполнить два приставных шага ногами и руками в сторону. 3) удерживая жёсткость в теле- лечь вытянуть руки и ноги в разные стороны. 4) Прогнуться и выполнить перекат через бок на спину и продолжая движение, на живот. 5) Поставить руки к плечам и, сохраняя жёсткость в теле, вытолкнуть себя в планку. Повторить.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.24. «Мах ногой с опорой на локоть»

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

Практика: исходное положение- лежа на боку, ноги вытянуты и согнуты в области бедра примерно на 20 градусов. Нижняя рука согнута в локте. Голова лежит на ладони, верхняя рука согнута перед собой, ладонь на полу для равновесия. Стопы на себя. Приподнять верхнюю ногу и, удерживая равновесие, выполнить два интенсивных маха- толчка ногой вперёд до угла 90 градусов. Контроль: движение ногой в одной плоскости. Корпус стабилен, не раскачивается.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими

ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 4.25. «Тренировка со скакалкой. Прыжок с половинным поворотом»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, стоп, выравнивание корпуса. «Мягкие колени».

Практика: принять исходное положение для прыжка с подскоком. При первом обороте скакалки подпрыгнуть и повернуть нижнюю часть тела так, чтобы при приземлении носки ног смотрели вправо. При втором обороте скакалки подпрыгнуть и вернуться в исходное положение, лицом вперед. При третьем обороте скакалки подпрыгнуть и повернуть нижнюю часть тела так, чтобы при приземлении носки ног смотрели влево. Повторить последовательность этих движений. Контроль: поворачивается только нижняя часть тела, держим корпус вертикально, взгляд перед собой.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: показ, соревнования, упражнения.

Тема 4.26. «Пилатес - «баланс, сидя на полу» + перекат»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнений с эластичной лентой и правила выполнения упражнения, такт движения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

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 перекал 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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, игра.

Тема 4.27. «Координация на скамейке»

Теория: правила техники безопасности выполнения упражнений на возвышенностях. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, баланс.

Практика: лежа на скамейке вдоль, на спине- выполнить упражнение «медленный угол» с одной ногой, с двумя ногами, баланс. Контроль: стабилизация мышц корпуса. Плавность движений.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки

в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие.

Тема 4.28. «Тренировка со скакалкой. Прыжок с полным поворотом»

Теория: правила техники безопасности тренировки со скакалкой. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. «Подтянутые мышцы центра». Точка опоры.

Практика: принять исходное положение для прыжка с подскоком. При первом обороте скакалки подпрыгнуть и повернуть нижнюю часть тела так, чтобы при приземлении носки ног смотрели вправо. При втором обороте скакалки подпрыгнуть и повернуть нижнюю часть тела так, чтобы при приземлении носки ног смотрели влево. Повторить последовательность этих движений. Контроль: поворачивается только нижняя часть тела, держим корпус вертикально, взгляд перед собой.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.29. «Дуга с вытягиванием ног»

Теория: правила техники безопасности. «Контроль положения конечностей». Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание лёжа на животе, положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: лёжа на животе согнуть колени, руками ухватиться за лодыжки. Стопы соединены. На выдохе прогибаем спину и тянем руками ноги вверх (выходим в дугу). Сохраняя высоко поднятым корпус- отпускаем одну ногу и выпрямляем её в колене. Чем ниже нога вытянута над полом- тем лучше. Контроль: исключить покачивание корпуса. Бёдра на полу.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.30. «Координация на скамейке с теннисным мячом»

Теория: правила техники безопасности на скамейке. Правила выполнения упражнения, скорость, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса.

Практика: выполняем комплекс упражнений на равновесие координацию, зажимая мяч для большого тенниса между стоп, коленей.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные

ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 4.31. «Боковой прогиб с изоляцией рук»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), изоляция опоры, выравнивание корпуса.

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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Раздел 5. 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. Осенний выход в парк «Золотая Осень», зимние «Веселые старты» на катке «Медео».

Раздел 6. Контрольные срезы

Вводный контроль

Теория: контроль знаний правила техники безопасности, правила выполнения упражнения со скакалкой, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, правила перехода в связках.

Практика: выполнение прыжковых упражнений на развитие координации, выносливости.

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

Текущий контроль

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

Практика: выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота с использованием малого оборудования.

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

Промежуточное контрольное занятие

Тема «Применение полученных знаний и навыков для составления индивидуального плана тренировки «Пилатес I уровень»

Форма и методы проведения занятия: контрольное занятие, тест, презентация.

Промежуточный контроль

Отчётный концерт объединения, исполнение танцевальных номеров на высоком уровне.

Содержание программы 4 года 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.

Стартовый уровень: теряется в возможных вариантах, не помнит правила.

Базовый уровень: повторяет совместно с педагогом.

Продвинутый уровень: Сам показывает ближайший эвакуационный выход, рассказывает товарищам о правилах.

Форма проведения занятия: практическое занятие, беседа, игра.

Раздел 2. Упражнения на развитие силы

Тема 2.1. Вводный контроль. «Круговая тренировка №1»

Теория: правила техники безопасности парных круговых тренировок. Правила выполнения упражнений, счёт, осознанность в выполнении тренировки.

Практика: динамичная разминка. Выполняем круговую тренировку по плану.

1. Запрыгивание поперёк -20 раз
2. Скручивания косых мышц-20 раз
3. Лёжа на боку- махи ногами с сопротивлением-20 раз
4. Отжимание с упором на одну ногу-20 раз
5. Прыжок «Бёрпи»-14 раз
6. Растяжка шпагатов по 80 секунд на каждую ногу.

Повторить тренировку 4 круга с двухминутным отдыхом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: беседа, практическое занятие.

Тема 2.2. «Отжимание с йога-блока»

Теория: правила техники безопасности при работе с йога-блоками. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение кистей рук, корпуса.

Практика: стоя в планке выполняем отжимание с поставленной одной рукой на йога- блок, (разноуровневое) отжимание. Повторить то же количество отжиманий с упором в йога-блок и второй рукой. Двумя руками. Контроль: вес тела распределяется одинаково на две руки, поджатые мышцы центра.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.3. «Запрыгивания на гимнастические маты»

Теория: правила техники безопасности, понятия «Мышцы- стабилизаторы» и «группировка». Правила выполнения упражнения, сила толчка ногами, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: Выкладываем гимнастические маты стопкой и выполняем различные виды запрыгивания на них. С места- с широкой постановкой ног, в полу-присед. С места –в сед, с открытием ног в широкий угол. С места – в сед с прямыми ногами и вытянутыми руками перед собой.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, контрольное занятие.

Тема 2.4. «Вертикальные ножницы с упором на скамейку»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на подъём ноги), положение корпуса и пяток, головы.

Практика: лёжа на спине на полу, прямыми ногами упираемся на гимнастическую скамейку. Отрываем корпус и бёдра от пола, переводим одну ногу под скамейку. Начинаем опускать ногу до пола и поднимать её до скамейки (нижняя часть). Корпус всё время на весу. Упор только на затылок, руки и пятку на скамейке. Повторить с другой ногой.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, игра.

Тема 2.5. «Пилатес-«полный Брасс»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Воображение.

Практика: лёжа на животе. Руки вытянуть в стороны и согнуть локти под углом 90 градусов. Ноги вытянуты. Стопы параллельно друг другу. Вдох, на выдохе приподнять верхнюю часть корпуса и вытянуть руки вперёд. На вдохе разводим руки в стороны до уровня плеч (как будто раздвигаем воду) и чуть выше поднимаем корпус. Делаем выдох, одновременно сгибая локти и вытягивая руки вперёд (как будто ныряем в воду). Контроль: тянемся всё время макушкой вперёд, движение руками с изоляцией лопаток.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.6. «Перевёрнутая» планка»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: сидя. Ноги соединить, руки отвести за бёдра. Из такого положения поднимаем таз до тех пор, пока он не образует единую линию с плечами и стопами. Голову и шею удерживаем на уровне с остальной частью позвоночника. Делая вдох- поднимаем прямую ногу на себя, стопа в позиции flex. Сделать два мягких толчка ногой вверх. На выдохе вернуть ногу на место. Повторить с другой ноги. Контроль: распределить нагрузку по всему телу, чтоб не перенапрягать руки и плечи. Голова назад не закидывается.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.7. «Толчок двумя ногами за спину, лёжа на животе»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, руки за спиной, ладони -на пояснице, локти согнуты и лежат на полу. Голова смотрит в сторону.1) На вдохе согните колени и выполните три толчка пятками к ягодицам 2) вытянуть руки сзади себя и потянуться ими к вытянутым ногам, слегка прогибая верхний отдел позвоночника, голова поворачивается к полу. Задержаться в позе на 2-4 секунды, лечь в исходное положение, повернуть голову в другую сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, демонстрация упражнения.

Тема 2.8. «Скручивания с эластичной лентой»

Теория: правила техники безопасности с лентой. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение- сесть ровно, колени согнуты, стопы flex. Обернуть ленту вокруг стоп так, чтоб свободные концы были в руках. На выдохе медленно, позвонок за позвонком, начинаем опускать спину на пол, одновременно вытягивая ноги от себя и преодолевая натяжение ленты до тех пор, пока полностью не растянемся на полу. Отрывая позвоночник- так же медленно сесть. Контроль: положение ленты на стопах. Ленту растягиваем только силой ног.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, демонстрация упражнения.

Тема 2.9. «Захлест двумя ногами за спину, лёжа на животе, с эластичной лентой»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), принципы гимнастики пилатес «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, руки за спиной, в кистях - на пояснице - держим эластичную ленту, локти согнуты и лежат на полу. Голова смотрит в сторону. 1) На вдохе согните колени и выполните три толчка пятками к ягодицам 2) вытянуть руки сзади себя и потянуться ими к вытянутым ногам, одновременно растягивая ленту руками, слегка прогибая верхний отдел позвоночника, голова поворачивается к полу. Задержаться в позе на 2-4 секунды, лечь в исходное положение, повернуть голову в другую сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.10. «Круговая тренировка №2»

Теория: правила личной техники безопасности. Правила выполнения упражнения, дыхания, контроль усталости-отдых.

Практика: динамичная разминка. Выполняем круговую тренировку по плану.

1. Запрыгивание на мат в широкий сед-20 раз 2. Полный брасс-20 раз 3. Подтягивание ноги к лавочке-20 раз 4. Отжимание с упором на одну ногу-20 раз 5. Скручивания с лентой-14 раз. 6. Растяжка шпагатов по 100 секунд на каждую ногу. Повторить тренировку 4 круга с двухминутным отдыхом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 2.11. «Йога. Поза дельфина»

Теория: правила техники безопасности. Знакомство с основными пунктами йоги. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность.

Практика: встать на колени. Положить предплечья на пол и переплести пальцы. Плотно прижать локти к полу и выпрямить спину (выйти в планку). Развести локти на ширину плеч. Напрягая мышцы ног, поднять таз и «расправить» грудь (собака мордой вниз). Поднять голову и подать грудь вперёд, чтоб лицо оказалось над кистями рук. (переход в

планку), зафиксироваться в положении на несколько секунд. Контроль: стараемся не сводить плечи, выполняем в среднем темпе.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://youtu.be/l0OwAplem58>

Тема 2.12. «Перевёрнутая» планка, подъём ноги вверх»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» .

Практика: сидя. Ноги соединить, руки отвести за бёдра. Из такого положения поднимаем таз до тех пор, Пока он не образует единую линию с плечами и стопами. Голову и шею удерживаем на уровне с остальной частью позвоночника. Делая вдох- поднимаем прямую ногу на себя, стопа в позиции флекс. Сделать два мягких толчка ногой вверх. На выдохе вернуть ногу на место. Повторить с другой ноги. Контроль: распределить нагрузку по всему телу, чтоб не перенапрягать руки и плечи. Голова назад не закидывается.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.13. «Открытие руки в планке. С утяжелителями»

Теория: правила техники безопасности при выполнении упражнений с утяжелителями. Правила выполнения упражнения, счёт, «поджатые мышцы центра».

Практика: на запястья надеть утяжелители 400 граммовые. Стоя в планке с широкой постановкой ног- оторвать руку от пола, развернуть корпус и вытянуть руку вверх. Взгляд на пальцы. Вернуться в исходное положение. Контроль: таз остаётся в стабильном положении. Стопы по возможности не разворачивать.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.14. «Силовая комбинация на полу»

Теория : правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, ритмичность движения и пауз для переходов, цикл дыхания (вдох через нос, выдох через рот), «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: из положения лёжа на спине: выполняем «Roll-up»=складка к одной ноге=переворачиваемся на бок(только силой мышц кора)=вывод ноги вперёд-назад = пассе=переворот на живот= прогиб = полный брасс= на бок= мах ногой= пассе= на спину= складка к одной ноге=«Roll-up». Повторить в другую сторону. Контроль. Все движения выполняем медленно, соединяя с циклами дыхания.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, турнир.

Тема 2.15. «Упражнения для развития силы рук и корпуса с резиновым жгутом»

Теория: правила техники безопасности ,правила работы с резиновым жгутом средней плотности. Правила выполнения упражнения, счёт, цикл дыхания (вдох через нос, выдох через рот),хват руками жгута.

Практика: 1) Сидя с прямой спиной- тяга жгута к груди, локти в стороны. Локти прижаты. 2) Зацепив жгут за перекладину над головой- тяга руками вниз.3) Стоя, наступив ногой на середину жгута-сгибаем руки в локтях

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.16. «Мах ногой в сторону. С утяжелителями»

Теория: правила техники безопасности упражнений с весом. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), принципы гимнастики пилатес «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: на щиколотки надеть 400 граммовые утяжелители. Встать на колени. Вытянуть правую ногу в сторону, правую руку согнуть в локте, положить кисть на затылок. Наклониться в сторону и опереться левой рукой в пол. Кисть левой руки, опорное колено и стопа правой ноги должны быть на одной линии. На выдох поднять правую ногу в параллель с полом и начать выполнять толчок ногой вперёд и назад. Выполнить на другой бок. Контроль: избегать чрезмерного прогибания в позвоночнике в момент, когда нога находится сзади.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: показ, соревнования, упражнения, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/makhi-nogami-stoya-na-kolene>

Тема 2.17. «Йога. Поза дельфина.Выравнивание»

Теория: правила техники безопасности. Знакомство с основными, полагающими пунктами йоги.Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание грудное (вдох через нос, выдох через рот), выравнивание корпуса.

Практика: встать на колени. Положить предплечья на пол и переплести пальцы. Плотно прижать локти к полу и выпрямить спину (выйти в планку). Развести локти на ширину плеч. Напрягая мышцы ног, поднять таз и «расправить» грудь (собака мордой вниз). Поднять голову и подать грудь вперёд, чтоб лицо оказалось над кистями рук. (переход в планку), зафиксироваться в положении на несколько секунд. Контроль: стараемся не сводить плечи, выполняем в среднем темпе.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, соревнования, упражнения, использование дистанционного материала:
https://vk.com/id625041652?z=video625041652_456239023%2F4490a1e8f7c96be848%2Fpl_wall_625041652

Тема 2.18. «Двойной прыжок»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, цикличность прыжков, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), жесткость корпуса.

Практика: выполняем поочерёдно: 1) прыжок «Бёрпи»- из упора присев выпрыгиваем вверх, возвращаемся в упор присев и выпрыгиваем ногами назад в планку, прыжком возвращаемся в упор присев.2) оставив ладони плотно прижатыми к полу прыжком смещаем ноги, согнутыми в коленях, вправо и влево.Те же прыжки с разворотом. Те же прыжки с продвижением по залу.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: показ, соревнования, упражнения.

Тема 2.19. «Пилатес-полный брасс»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), принципы гимнастики пилатес –«вытягивание и выравнивание корпуса», «концентрация», «контроль», «точность», и «поджатые мышцы центра». Воображение.

Практика: лёжа на животе. Руки вытянуть в стороны и согнуть локти под углом 90 градусов. Ноги вытянуты. Стопы параллельно друг другу. Вдох, на выдохе приподнять верхнюю часть корпуса и вытянуть руки вперёд.На вдохе разводим руки в стороны до уровня плеч (как будто раздвигаем воду) и чуть выше поднимаем корпус. Делаем выдох, одновременно сгибая локти и вытягивая руки вперёд (как будто ныряем в воду). Контроль: тянемся всё время макушкой вперёд, движение руками с изоляцией лопаток.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки

в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.20. «Круговая тренировка №3»

Теория. Правила техники безопасности при выполнении упражнений с различным инвентарём. Правила выполнения упражнений, контроль восстановления пульса. Взаимоконтроль.

Практика. Динамичная разминка. Выполняем круговую тренировку по плану.

1. Планка перевёрнутая-12 раз каждой ногой. 2. Тяга жгута к груди сидя -20 раз. 3. Мах ногой с утяжелителем-20 раз каждая нога. 4. Отжимание «Пике»-10 раз. 5. Скручивания с заведением ленты за спину-14 раз. 6. Растяжка шпагатов по 100 секунд на каждую ногу. Повторить тренировку 4 круга с двухминутным отдыхом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 2.21. «Запрыгивания на возвышенность. Утяжелители на ногах»

Теория: правила техники безопасности. Понятия «Мышцы- стабилизаторы» и «центр тяжести». Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, ног, корпуса.

Практика: надеть утяжелители на щиколотки. Выкладываем гимнастические маты стопкой и выполняем различные виды запрыгивания на них. С разбега- махом ногами. С места- с широкой постановкой ног, в полу-присед. С места – с открытием ног в широкий угол. С места – в сед с прямыми ногами и вытянутыми руками перед собой.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.22. «Силовая связка упражнений на полу»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнений, ритм, цикличность дыхания, принципы гимнастики –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: из положения лёжа на спине выполняем связку из: «Rollover»=«Rollup»=складка к одной ноге=переворачиваемся на бок(только силой мышц кора)=вывод ноги вперёд-назад =пассе= переворот на живот= прогиб = полный брасс= на бок= мах ногой= пассе= на спину= складка к одной ноге=«Rollup». Повторить в другую сторону. Контроль. Все движения выполняем медленно, соединяя с циклами дыхания.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.23. «Упражнения для развития силы ног с резиновым жгутом»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, цикл дыхания (вдох через нос, форсированный выдох через рот), правила работы с резиновым жгутом средней жесткости.

Практика: выполняем комплекс упражнений(сидя, лежа на спине и животе, в парах) для развития силы ног с резиновым жгутом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.24. «Махи ногой. С утяжелителями»

Теория: правила техники безопасности для маховых упражнений. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот «контроль величины махового движения», «точность», «поджатые мышцы центра».

Практика: встать на колени. Надеть на ногу утяжелитель. Вытянуть правую ногу в сторону, правую руку согнуть в локте, положить кисть на затылок. Наклониться в сторону и опереться левой рукой в пол. Кисть левой руки, опорное колено и стопа правой ноги должны быть на одной линии. На выдохе выполняем мах ногой вверх. Малый Средний и Максимальный. Выполнить на другой бок. Контроль: избегать чрезмерного прогибания в позвоночнике. Модификация: Выпрямить руку вверх.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Выпрямляет руку вверх.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/makhi-nogami-stoya-na-kolene>

Тема 2.25. «Перевернутая» планка. С отведением ноги в диагональ»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание полное, латеральное; концентрация внимания на движении ноги, «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: сидя. Ноги соединить, руки отвести за бедра. Поставить кисти пальцами к себе. Из такого положения поднимаем таз до тех пор. Пока он не образует единую линию с плечами и стопами. Голову и шею удерживаем на уровне с остальной частью позвоночника. Делая вдох- поднимаем прямую ногу на себя, стопа в позиции flex. На выдох отвести ногу в сторону, зафиксироваться. На выдохе вернуть ногу на место. Повторить с другой ноги.

Контроль: распределить нагрузку по всему телу, чтоб не перенапрягать руки и плечи. Голова назад не закидывается. Следить за положением таза во время отведения ноги в сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, демонстрация упражнения.

Тема 2.26. «Захлест двумя ногами за спину, лёжа на животе»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, два положения локтей во время упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, руки за спиной, ладони - на пояснице, локти согнуты и лежат на полу. Голова смотрит в сторону. 1) На вдохе согните колени и выполните три толчка пятками к ягодицам 2) вытянуть руки сзади себя и потянуться ими к вытянутым ногам, слегка прогибая верхний отдел позвоночника, голова поворачивается к полу. Задержаться в позе на 2-4 секунды, лечь в исходное положение, повернуть голову в другую сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, зачёт.

Тема 2.27. «Скручивания в седе на полу, с эластичной лентой»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». правила техники безопасности с лентой.

Практика: исходное положение: сесть ровно, колени согнуты, стопы flex. Обернуть ленту вокруг стоп так, чтоб свободные концы были в руках. На выдохе медленно, позвонок за позвонком, начинаем опускать спину на пол, одновременно вытягивая ноги от себя и преодолевая натяжение ленты до тех пор, пока полностью не растянемся на полу. Отрывая позвоночник - так же медленно сесть. Контроль: положение ленты на стопах. Ленту растягиваем только силой ног.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Наблюдение.

Тема 2.28. «Упражнения для развития силы рук и корпуса с резиновым жгутом»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, цикл дыхания (вдох через нос, выдох через рот), правила работы с резиновым жгутом малой и средней плотности.

Практика: 1) Сидя с прямой спиной- тяга жгута к груди, локти в стороны. Локти прижаты. 2) Зацепив жгут за перекладину над головой- тяга руками вниз. 3) Стоя, наступив ногой на середину жгута-сгибаем руки в локтях, 4) выполнить отжимания, жгут перекинут через спину в районе лопаток, концы зажаты пол ладонями.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: показ, соревнования, упражнения.

Тема 2.29. «Пилатес-полный брасс, с эластичной лентой на руках»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание+ движение (вдох через нос, выдох через рот), концентрация, контроль, точность, «поджатые мышцы центра». Воображение.

Практика: лёжа на животе. Руки вытянуть в стороны и согнуть локти под углом 90 градусов. Ноги вытянуты. Стопы параллельно друг другу. Вдох, на выдохе приподнять верхнюю часть корпуса и вытянуть руки вперёд. На вдохе, натягивая ленту, разводим руки в стороны до уровня плеч (как будто раздвигаем воду) и чуть выше поднимаем корпус. Делаем выдох, одновременно сгибая локти и вытягивая руки вперёд (будто ныряем в воду). Контроль: тянемся всё время макушкой вперёд, движение руками с изоляцией лопаток. Ленту натягиваем плавно, без рывков.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, демонстрация упражнения.

Тема 2.30. «Круговая тренировка №4»

Теория: правила техники безопасности. Правила составления тренировки. Правила выполнения упражнений, контроль и взаимоконтроль за выполнением.

Практика: динамичная разминка. Самостоятельно составляем тренировку из предложенных педагогом упражнений по плану: руки=ноги=спина=живот=координация. Презентуем. Выполняем.

Повторить тренировку 4 круга с двухминутным отдыхом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.31. «Запрыгивания и спрыгивания с возвышенности. Утяжелители на ногах»

Теория: правила техники безопасности и выполнения упражнений, темп и сила отталкивания от пола и от мягкой поверхности, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), выравнивание корпуса.

Практика: понятия «Мышцы- стабилизаторы» и «группировка». Надеть утяжелители на щиколотки. Выкладываем гимнастические маты стопкой и выполняем различные виды запрыгиваний и спрыгиваний с них. С места- с широкой постановкой ног, в полу-присед. С места – с открытием ног в широкий угол. С места – в сед с прямыми ногами и вытянутыми руками перед собой. В упор присев. Звёздочкой.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: игра, практическое занятие.

Тема 2.32. «Силовая(усложнённая) комбинация на полу»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнений, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Самоконтроль. осознанность в движениях.

Практика: из положения лёжа на спине выполняем связку из: переворот «промокашка» =«Rollover»=«Rollup»=складка к одной ноге=переворачиваемся на бок(только силой мышц кора)=вывод ноги вперёд-назад = пассе= переворот на живот= прогиб = полный брасс= на бок= мах ногой= пассе= на спину= складка к одной ноге=«Rollup». Повторить в другую сторону. Контроль. Все движения выполняем медленно, соединяя с циклами дыхания.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие. демонстрация упражнения.

Тема 2.33. «Четыре отжимания»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса в планке. Переход с йога-блока на скамейку руками- рычаг угла локтя.

Практика: стоя в планке выполняем последовательно четыре отжимания: с широкой постановкой рук= с узкой постановкой рук= с одной рукой на йога-блоке= перейти руками на скамейку и отжаться от скамейки. Контроль: вес тела распределяется одинаково на две руки, поджатые мышцы центра.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.34. «Круги ногой. С утяжелителями»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), «контроль дуги», «точность исполнения», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: на щиколотки надеть утяжелители 400 граммовые. Встать на колени. Вытянуть правую ногу в сторону, правую руку согнуть в локте, положить кисть на затылок. Наклониться в сторону и опереться левой рукой в пол. Кисть левой руки, опорное колено и стопа правой ноги должны быть на одной линии. На выдохе поднимаем ногу до параллели с полом и начинаем рисовать в воздухе *круги ровной окружности*. Сначала вперёд. Назад. Выполнить на другой бок. Повторить, увеличив или уменьшив диаметр круга. Контроль: избегать чрезмерного прогибания в позвоночнике. Модификация: Выпрямить руку вверх.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма проведения занятия: тренировочное занятие, демонстрация упражнения.

Тема 2.35. «Перевернутая» планка. Нога пассе»

Теория: правила планки. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение кистей рук, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: сидя. Ноги соединить, руки отвести за бёдра. Из такого положения поднимаем таз до тех пор. Пока он не образует единую линию с плечами и стопами. Голову и шею удерживаем на уровне с остальной частью позвоночника. Делая вдох-начинаем выполнять ногой *пассе*. На выдохе вернуть ногу на место. Повторить с другой ноги. Контроль: распределить нагрузку по всему телу, чтоб не перенапрягать руки и плечи. Голова назад не закидывается. Следить за положением таза во время отведения ноги в сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.36. «Открытие руки в планке. С утяжелителями»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: на запястья надеть утяжелители 400 граммовые. Стоя в планке с широкой постановкой ног- оторвать руку от пола, развернуть корпус и вытянуть руку вверх. Взгляд на пальцы. Вернуться в исходное положение. Контроль: таз остаётся в стабильном положении.

Стопы по возможности не разворачивать. Модификация: рука в сторону-вверх-в сторону- на пол.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, демонстрация упражнения.

Тема 2.37. « Сгибание колена. С утяжелителями»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение колена в воздухе, правила гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «поджатые мышцы центра».

Практика: на щиколотки надеть утяжелители 400 граммовые. Встать на колени. Вытянуть правую ногу в сторону, правую руку согнуть в локте, положить кисть на затылок. Наклониться в сторону и опереться левой рукой в пол. Кисть левой руки, опорное колено и стопа правой ноги должны быть на одной линии. На выдохе поднимаем ногу до параллели с полом и 1) начинаем сгибать колено в горизонтальной проекции. 2) раскручиваем колено вверх-вниз за счёт работы тазобедренного сустава(стопа к полу не прикасается). Выполнить на другой бок. Контроль: избегать чрезмерного прогибания в позвоночнике. Колено не опускать. Модификация: Выпрямить руку вверх.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости

Тема 3.1. «Мост назад +переворот назад»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание. «Маховая нога».

Практика: повтор мостов из положения лёжа, с коленей, из положения стоя. Подготовка: Встать в мостик и поднять маховую ногу вверх. Опустить. Выполняя мост назад совершаем сильный мах ногой за голову и ставим ногу на пол. За ней следует вторая нога.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, турнир.

Тема 3.2. « Spine twist» с выпрямленными руками вверх»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение рук, стоп. Принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение- сидя с прямой спиной и выпрямленными ногами, поднять прямые руки вверх. Допускается небольшое округление в локтевых суставах. Вдох- сильно потянуться макушкой вверх, на выдохе за счет мышц корпуса скрутиться вместе с руками в сторону. Стопы сильно зажать. Вдох и на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Контроль: исключить движение в ногах. Максимальное вытягивание корпуса вверх.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие ,показ, упражнения.

Тема 3.3. «Программа растяжки мышц плечевого пояса №1»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание. «Стабилизация»Правила выполнения упражнений на валике из пеноматериала. ПВ- половинный валик, ЦВ- цельный валик.

Практика: 1) стабилизация на спине: руки. Исходное положение: положить ПВ плоской стороной на пол и лечь на него спиной так, чтобы он оказался на прямой линии от затылка до копчика. Поставить ступни на пол, ноги согнуть в коленях, руки-в локтях. Развести руки в стороны. опустить ладонями на пол. Приняв устойчивое положение, поднимаем руки поочерёдно за голову.2) стабилизация на спине: ноги. Исходное положение: то же. Медленно выпрямляем ногу в колене в диагональ.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Между коленями зажать теннисный мячик.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие ,демонстрация упражнения.

Тема 3.4. «Йога. Поза змеи»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса. Знакомство с основными, полагающими пунктами йоги. Эта поза растягивает позвоночник, повышает его гибкость. А также растягивает и укрепляет мышцы шеи, верхней части спины, плечевого пояса и груди.

Практика: лечь на живот и положить лоб на пол. Выпрямить и свести ноги вместе, стопы натянуть. Поставить ладони на пол под плечами, широко разведя пальцы. Прижать локти к бокам. Медленно поднять голову и грудь на максимально возможную высоту. Посмотреть вверх. Зафиксироваться в положении на 30-45 секунд. Контроль: руки согнуты в локтях, мышцы ягодиц должны быть всё время напряжены для защиты поясничного отдела, лопатки опускаем вниз.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного

материала: https://rusyoga.ru/wp-content/uploads/2019/07/yoga_cbd-1.jpg

Тема 3.5. «Двойное разгибание»

Теория: правила техники безопасности выполнения упражнений на валике из пеноматериала. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: лечь на спину и подложить под колени валик из пеноматериала. Зажать между коленями небольшой мяч, а на колени надеть утяжелители. Стопы прижать к полу. Придать позвоночнику нейтральное положение и сделать вдох. На выдохе, напряга и выпрямляя ноги, поднимаем таз до уровня бёдер, одновременно сжимая мяч коленями. Задержаться на 2-4 секунды. Вернуться в исходное положение. Контроль: во время подъёма корпуса упираемся в пол только затылком и руками. Поясничный отдел не провисает.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами, отрывает ладони от пола для контроля удержания кора над полом.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, упражнения.

Тема 3.6. «Йога. Поза верблюда»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, знакомство с основными, полагающимися пунктами йоги. В этой позе растягиваются все мышцы передней стороны тела и улучшается гибкость позвоночника. Кроме того, она позволяет растянуть мышцы, сгибающие ногу в тазобедренном суставе, укрепляет мышцы спины и улучшает осанку.

Практика: встать на колени. Развести их на ширину бёдер. Подогнуть пальцы ног и упереться ими в пол. Положить ладони на поясницу. Разогнуть спину, отводя голову и плечи назад. Взяться руками за пятки. максимально подать таз вперёд. Контроль: руки согнуты в локтях, мышцы ягодиц должны быть всё время напряжены для защиты поясничного отдела, лопатки опускаем вниз.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://folkextreme.ru/wp-content/uploads/2021/01/>

Тема 3.7. «Йога. Поза «Уши к коленям» - preparation»

Теория: правила техники безопасности. Знакомство с основными, полагающимися пунктами йоги. В этой позе прекрасно растягиваются мышцы шеи. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), стабилизация корпуса.

Практика: выполнение: подготовка- перекаты, поза плуга. Находясь в позе плуга, опускаем колени по направлению к ушам. Постараться поставить колени на пол к ушам. Зафиксироваться в этой позе на 30 секунд.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками, колени прикладывает ко лбу.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки

в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами, отрывает ладони от пола для контроля удержания кора над полом.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие., использование дистанционного материала: <https://shriyantra.ru/wp-content/uploads/2019/09/asani-dlya-nachinayushih-s-kartinkami-i-opisaniem-21.jpg>

Тема 3.8. «Йога. Поза Воина I»

Теория: правила техники безопасности. Знакомство с главными пунктами йоги. В этой позе прекрасно укрепляются мышцы ног и повышается гибкость тазобедренных суставов. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, угол колена, выравнивание корпуса.

Практика: встать прямо, сделать большой шаг вперёд, расстояние между ступнями должно составить 90-120 сантиметров. Правая стопа обращена строго вперёд, а левая немного повернута внутрь. Согнуть находящуюся впереди ногу в колене под прямым углом. Поднять руки вверх так, чтоб ладони были обращены друг к другу. Зафиксировать положение на 30-45 секунд. Повторить с другой ноги.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками, не сгибает колено слишком сильно.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами, отрывает ладони от пола для контроля удержания кора над полом.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Показ. использование дистанционного материала: https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/2414075/pub_5f03b1

Тема 3.9. «Йога. Поза Воина II»

Теория: правила техники безопасности. Знакомство с основными, полагающимися пунктами йоги. Эта поза растягивает мышцы бёдер, голеней и стоп. Правила: выполнения упражнения, счёта, дыхания, положение рук, корпуса, ног, выравнивание корпуса.

Практика: встать прямо, сделать большой шаг вперёд, расстояние между ступнями должно составить 90-120 сантиметров. Поднять руки на уровень плеч ладонями вниз. Правая стопа обращена строго вперёд, а левая немного повернута внутрь. Согнуть находящуюся впереди ногу в колене под прямым углом. Нога, находящаяся сзади, полностью выпрямлена и напряжена. Зафиксировать положение на 30-45 секунд. Повторить упражнение в другую сторону. Контроль: колено находящейся впереди ноги расположено на одной вертикальной линии с голеностопным суставом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками, не сгибает колено слишком сильно.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

https://yandex.ru/efir?stream_id=vJotjr5m182k&from_block=player_context_menu_yavideo

Тема 3.10. «Мост на предплечьях(без перехода на голову)»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, предплечий. Рефлексия.

Практика: исходное положение: Лечь на спину. Стопы поставить на ширину таза. Ладони поставить около ушей. Опираясь на руки поднять грудь и не опускать голову на макушку. Поставить поочерёдно руки на предплечья, выпрямить ноги. Контроль: стопы плотно прижаты к полу, ноги выпрямляются, грудная клетка открыта. Мышцы кора задействованы, таз поднимается выше. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) при соединении с вдохом и выдохом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.11. «Программа растяжки мышц плечевого пояса №2»

Теория: правила техники безопасности. Баланс. Понятие «Вращательная манжета плеча». Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание. Правила выполнения упражнений на валике из пеноматериала. ПВ- половинный валик, ЦВ- цельный валик.

Практика: 1) стабилизация на лёжа на спине- комбинация. Исходное положение: положить ПВ плоской стороной на пол и лечь на него спиной так, чтобы он оказался на прямой линии от затылка до копчика. Поставить ступни на пол, ноги согнуть в коленях, руки-в локтях. Развести руки в стороны. опустить ладонями на пол. Зажать между коленями теннисный мяч. Удерживая колени сведёнными- выпрямить правую ногу в колене и завести за голову левую руку. Вернуться в исходное положение. Повторить для другой стороны. 2) упражнение для вращательной манжеты плеча: Исходное положение: положить ПВ плоской стороной на пол. Встать на него обеими ногами, ноги на ширине плеч. Взять в руки эластичную ленту, держать её перед собой. Согнуть руки под углом 90 градусов, прижать локти к бокам. Удерживая баланс на валике -развести руки в стороны. вернуться в исходное положение.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Выполняет упражнения на перевёрнутом валике.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест, , использование дистанционного материала: <https://www.youtube.com/watch?v=xQguUbxjwP8&t=35s>

Тема 3.12. «Пилатес. Пила с прогибом назад»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание. Принципы гимнастики пилатес –воображение, «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» .

Практика: исходное положение- сидя с прямой спиной, ноги расположить чуть шире, чем ширина плеч. Носки направлены вверх. Руки вытянуты в стороны на высоте плеч. На выдох выполняем разворот корпуса совместно с руками вправо, на вдох наклоняем корпус вперёд и тянемся левой рукой за мизинец противоположной ноги. Выровняться. Поставить руку сзади на пол и, поднимая руку вверх, выполнить небольшой прогиб назад. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Контроль: во время выполнения всего упражнения

таз остаётся неподвижен.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

<https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-pila>

Тема 3.13. «Йога. Поза треугольника»

Теория: правила техники безопасности. Эта поза существенно повышает подвижность и эластичность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, растягивает икроножные мышцы, а также заднюю поверхность бедра. Правила выполнения упражнения, счёт, техника дыхания.

Практика: выполнение. Встать прямо, сделать большой шаг вперёд, расстояние между ступнями должно составить 90-120 сантиметров. Поднять руки на уровень плеч ладонями вниз. Полностью выпрямить ноги. Правая стопа обращена строго вперёд, а левая немного повернута внутрь. Наклониться и взяться правой рукой за правый голеностопный сустав. Поднять левую руку вертикально вверх. Взгляд направлен вперёд или вверх. Зафиксировать положение на 30-45 секунд. Повторить упражнение в другую сторону. Поменяв направления разворота стоп. Контроль: тело прямое, таз назад не отставлять.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала:

<https://app.yoga-vidya.de/sites/default/files/Dreiecksvariation.jpg>

Тема 3.14. «Классический «Мост на предплечьях»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхательная практика, положение корпуса, стоп и рук.

Практика: исходное положение: Лечь на спину. Стопы поставить на ширину таза. Ладони поставить около ушей. Опираясь на руки поднять грудь и поставить голову на макушку. Поставить руки на предплечья, поднять голову с пола, выпрямить ноги. Контроль: стопы плотно прижаты к полу, ноги выпрямляются, грудная клетка открыта. Мышцы кора задействованы, таз поднимается выше. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) при соединении с вдохом и выдохом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. В исходном положении ставит стопы рядом друг к другу.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.15. «Программа растяжки мышц плечевого пояса №3»

Теория: правила техники безопасности двух валиках. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание. Правила выполнения упражнений на валике из пеноматериала. ПВ-половинный валик, ЦВ- цельный валик.

Практика: 1) Собака. Исходное положение: Встать коленями и кистями рук на два цельных валика. Удерживая равновесие - поднять правую руку как можно выше и вытянуть левую ногу назад. Вернуться в исходное положение. Повторить для другой стороны. 2) Разведение рук лёжа на валике спиной. Ноги стоят на повернутом поперёк втором валике. Баланс.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками. Поднимает только руки.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим. Поднимает только ноги.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Выполняет полное упражнение.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.16. «Программа растяжки мышц плечевого пояса №4»

Теория: правила техники безопасности выполнения упражнений на ЦВ(ПВ- половинный валик, ЦВ- цельный валик). Правила выполнения упражнения на валике из пеноматериала, счёт, дыхание. Ритм движений.

Практика: 1) Подъём рук лёжа лицом вниз. Лечь лицом вниз на ПВ, плоской стороной вниз, пальцы ног на полу. руки вытянуты в стороны. Напрягая мышцы живота - приподнять руки над полом, удержать, опустить в исходное положение. Вернуться в исходное положение. Повторить для другой стороны. 2) Экстензия спины. Лечь на живот, вытянув руки вперёд и положив ладони на ЦВ. Медленно вдыхая и опуская лопатки вниз, подкатить валик к себе. Голова, грудь и верхняя часть спины поднимаются, ноги напряжены. вернуться в исходное положение.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками, выполняет на ПВ.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим. Поднимает только ноги.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Выполняет упражнение на ЦВ.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.17. «Йога. Комплекс для развития гибкости»

Теория: правила техники безопасности. Знакомство с возможностями йоги. Этот комплекс существенно улучшает подвижность и эластичность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, растягивает икроножные мышцы, а также заднюю поверхность бедра. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание.

Практика: последовательно выполняем позы: Воин I, Воин II, Поза треугольника, через скручивание переходим в позу Змеи, затем в позу Верблюда. Зафиксировать положение в каждой позе на 30-45 секунд. Повторить упражнение в другую сторону. Все позы «перетекают» одна за другой. Контроль: тело прямое, дыхание ровное, не форсированное.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками. Не запоминает очередность упражнений.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.18. «Пилатес. Связка «Перевёрнутая планка+ Пила с прогибом назад»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание. Правила перехода из позы в позу. Принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение- сидя с прямой спиной, ноги расположить чуть шире, чем ширина плеч. Носки направлены вверх. Руки вытянуты в стороны на высоте плеч. На выдох выполняем разворот корпуса совместно с руками вправо, на вдох наклоняем корпус вперёд и тянемся левой рукой за мизинец противоположной ноги. Выровняться. Поставить руку сзади на пол и, поднимая руку вверх, выполнить небольшой прогиб назад. Вернуться в исходное положение. Соединить ноги, перевести руки назад за спину. Напрягая мышцы кора, вытолкнуть тело в перевёрнутую планку. Задержаться в положении на 2-4 секунды. Сесть. Принять исходное положение. Повторить в другую сторону. Контроль: во время выполнения всего упражнения сохраняем ритм движения и дыхания.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, демонстрация упражнения.

Тема 3.19. «Йога+ пилатес»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнений, счёт, дыхание, плавность и контроль. Знакомство с вариантами соединения упражнений йоги и силового пилатеса. Этот комплекс повышает подвижность и эластичность позвоночника, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, растягивает икроножные мышцы, а также заднюю поверхность бедра.

Практика: последовательно выполняем позы: Воин I, Воин II, Поза треугольника, через скручивание переходим в позу Змеи, затем в позу Верблюда. Мышцами кора поворачиваем себя на спину и выполняем Roll up. Зафиксировать положение в каждой позе на 30-45 секунд. Roll up выполняем 5 раз. Через мягкое колено встать. Повторить упражнение в другую сторону. Все позы «перетекают» одна за другой. Контроль: тело прямое, дыхание ровное, не форсированное. Все движения осознанные.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками. Не запоминает очерёдность движений

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.20. «Мостик с опорой на фитбол»

Теория: техника безопасности выполнения упражнений на фитболе. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение и стабилизация корпуса.

Практика: 1. Нужно сесть на фитбол и опуститься таким образом, чтобы мячик касался поясницы; 2. Ладони поставить на пол, стопы тоже; 3. Сформировать арку; 4. Цель — тянуться грудной клеткой вверх так, чтобы амплитуда растяжения постепенно увеличивалась; 5. В конечном итоге можно оторваться от пола, и как бы «зависнуть» над мячом; 6. Остаёмся в упражнении столько, сколько это комфортно, постепенно увеличивая время.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. В исходном положении ставит стопы рядом друг к другу.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.21. «Упражнения с валиком для всего тела»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание. Правила выполнения упражнений на валике из пеноматериала. ПВ- половинный валик, ЦВ- цельный валик. навык плавного перехода от выполнения упражнения к следующему.

Практика: соединяем все изученные упражнения в одну связку. 1. стабилизация на спине: руки. 2. стабилизация на спине: ноги. 3. стабилизация на лёжа на спине- комбинация 4. упражнение для вращательной манжеты плеча. 5. Собака. 6. Разведение рук лёжа на спине. 7. Подъём рук лёжа на спине. 8. Эксенсия спины.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Выполняет упражнение на ЦВ.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Зачёт. использование дистанционного материала: https://www.youtube.com/watch?v=Izwzt_tuqW8

Тема 3.22. «Йога. Поза коровьей морды (колени на колени)»

Теория: правила техники безопасности. Эта поза отлично растягивает мышцы таза, бёдер, плечевого пояса, рук и груди. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание. Осознанность.

Практика: сесть на пол, выпрями в ноги. Положить правую ногу на левую. Отвести обе стопы назад, стараясь приблизить пятки к ягодицам. расположить колени одно на другое. Выпрямить спину и завести руки за спину в замок (правая рука сверху). Зафиксироваться в позе на 45-60 секунд. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение в другую сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами, наклоняет туловище вперёд для увеличения нагрузки.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест, использование дистанционного материала: https://lunkalendar.ru/wp-content/uploads/2019/12/i_106.jpg

3.23. «Йога. Поза полумесяца»

Теория: правила техники безопасности. Знакомство с основными позами йоги. Эта поза существенно растягивает мышцы таза, медиальную и заднюю группу мышц бедра. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), самоконтроль.

Практика: вход в позу полумесяца осуществляется из позы треугольника. Вытянутой правой рукой коснуться пола примерно в 30 сантиметрах перед собой. Поднять выпрямленную левую ногу на уровень таза, стопа flex. Поднять левую руку вертикально вверх. зафиксироваться в положении на 30-45 секунд. Повторить на другую сторону. Контроль: тело прямое, таз назад не отставлять.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками, ставит под опорную руку йога-блок.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами, отрывает ладони от пола для контроля удержания кора над полом.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://rusyoga.ru/wp-content/uploads/2020/10/563886.jpg>

3.24. «Йога. Поза рыбы»

Теория: правила техники безопасности. Знакомство с основными позами йоги. Эта поза существенно растягивает мышцы шеи. Раскрывает грудной отдел позвоночника. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание .

Практика: лечь на спину. Подложить руки под ягодицы ладонями вниз. Согнуть руки и положить локти на пол. Разгибая спину, поднять грудь от пола. Сдвинуть локти и свести лопатки. Откинуть голову назад, стараясь увидеть пол за собой. Полностью выпрямить ноги, вытянуть носки. Зафиксироваться в положении на 30 секунд.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://rusyoga.ru/wp-content/uploads/2019/07/6-Matsiasana.jpg>

Тема 3.25. «Йога. Поза бокового угла с поворотом корпуса»

Теория: правила техники безопасности. Изучение основных поз йоги. Эта поза хорошо растягивает мышцы передней стороны туловища. Раскрывает грудной отдел позвоночника.. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхательная практика.

Практика: 1) Стоя отвести левую ногу назад на 90-120 сантиметров (в зависимости от роста).2) Согнуть правую ногу в колене так, чтобы бедро было параллельно полу.3) пятка стоящей сзади ноги плотно прижата к полу, а ступня развёрнута под углом 45 градусов к ней.4) Положить правую руку на внутреннюю поверхность бедра5) поднимите левую руку вертикально вверх, опустите её за спину и возьмитесь ей за правое бедро. Взгляд направлен вверх. Зафиксироваться в положении на 30-45 секунд. Повторить на другую сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками, сгибает колени.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки

в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами, соединяет кисти за бёдрами.

Форма и методы проведения занятия: практическая тренировка, демонстрация.

Тема 3.26. «Йога. Поза «Уши к коленям»

Теория: правила техники безопасности. Знакомство с основными позами йоги для позвоночника. В этой позе прекрасно растягиваются мышцы шеи и позвоночник. Правила выполнения упражнения, счёт.

Практика: выполнение. Находясь в позе плуга, опускаем колени по направлению к ушам. Постараться поставить колени на пол к ушам. Соединить кисти рук в замок. Зафиксироваться в этой позе на 30 секунд.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками, колени прикладывает ко лбу.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами, соединяет кисти рук в замок на полу.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.27. «Spaintwist» с различным положением рук»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, грудное дыхание. Принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: сидя с прямой спиной и выпрямленными ногами, поднять прямые руки вверх. Допускается небольшое округление в локтевых суставах. Вдох- сильно потянуться макушкой вверх, на выдохе за счет мышц корпуса скрутиться вместе с руками вправо. Опустить правую руку на уровень плеч. Вернуть вверх. Стопы сильно зажать. Вдох и на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Контроль: исключить движение в ногах. Максимальное вытягивание корпуса вверх, исключить округление спины

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.28. « Пилатес. Пила с прогибом назад»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание. Принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: сидя с прямой спиной, ноги расположить чуть шире, чем ширина плеч. Носки направлены вверх. Руки вытянуты в стороны на высоте плеч. На выдох выполняем разворот корпуса совместно с руками вправо, на вдох наклоняем корпус вперёд и тянемся левой рукой за мизинец противоположной ноги. Выровняться. Поставить руку сзади

на пол и, поднимая руку вверх, выполнить небольшой прогиб назад. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Контроль: во время выполнения всего упражнения таз остаётся неподвижен.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-pila>

Тема 3.29. «Комплекс упражнений на растяжку ног с гимнастической скамейки»

Теория: правила техники безопасности растяжки с различным инвентарём. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание. Понятия «завёрнутое бедро».

Практика: выполняем комплекс упражнений на растяжку ног с гимнастической скамейки лицом вперёд, спиной к скамейке. С применением эластичной ленты и валика из пеноматериала.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.30. «Мост с опусканием на предплечья»

Теория: техника безопасности при выполнении. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение корпуса и положение локтей.

Практика: из положения стоя опуститься в мост на руки. На выдохе- сгибая локти-поставить руки на предплечья, поднять голову с пола, выпрямить ноги. Задержаться на 2-4 секунды и, выпрямляя локти, вернуться в мост. Контроль: стопы плотно прижаты к полу, ноги выпрямляются, грудная клетка открыта. Мышцы кора задействованы, таз поднимается выше. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) при соединении с вдохом и выдохом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.31. «Комплекс упражнений на растяжку ног с гимнастической скамейки. Йога-блок+ эластичная лента»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание. Понятия «завёрнутое бедро», линия плеч и корпуса.

Практика: выполняем комплекс упражнений на растяжку ног с гимнастической скамейки лицом вперёд, спиной к скамейке. Стоим на правой ноге перед скамейкой в выпаде, левая нога вытянута назад, стоит коленом на скамейке. Плавно опускаемся в глубокий выпад.

Модификации .С применением эластичной ленты и йога-блоков (под колено, под бедро и т.д.).

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, турнир.

Тема 3.32. «Spaintwist» с различным положением рук и ног»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание. Положения рук и ног. Правила пилатеса –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: сидя с прямой спиной и выпрямленными ногами, поднять прямые руки вверх. Допускается небольшое округление в локтевых суставах. Вдох- сильно потянуться макушкой вверх, на выдохе за счет мышц корпуса развернуться вместе с руками вправо. Опустить руки на уровень плеч, одновременно с этим -приподнять над полом левую ногу. Стопы сильно натянуты. Вдох и на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Контроль: Максимальное вытягивание корпуса вверх. исключить округление спины.Модификация: согнуть поднятую ногу в колене.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.Зачёт.

Раздел 4. Упражнения на развитие координации

Тема 4.1. «Переворот назад через плечо»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание. Плавность и «контроль движения», «точность».

Практика: исходное положение: сидя с прямой спиной и выпрямленными ногами, руки опущены вниз. округляя спину ложимся на пол.Подготовка. Поднимаем прямые соединённые между собой ноги вверх, сгибаем колени и ставим их на пол, справа от головы. Руки вытягиваем в стороны. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками, не дотягивается коленями до пола.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.2. «Базовый, усложнённый комплекс прыжков со скакалкой»

Теория: правила индивидуальной техники безопасности. Правила выполнения упражнения, ритм счёта, дыхание.

Практика: - прыжок с высоким подъемом колена;

- прыжок с выносом ноги вперед;
- 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 вперед;
- прыжок с ногой назад;
- прыжок с пятки на носок («каблук»);
- прыжок с обратным вращением скакалки;
- прыжок со скрещением рук («петелька»);
- подготовительный прыжок с переменной стороной;
- прыжок с переменной стороной («справа, слева и запрыгивание в петлю»).

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.3. «Стойка на плечах»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, выравнивание корпуса. Изучение основных поз йоги. В этой позе растягиваются мышцы шеи и позвоночник, а также включается скоординированность в движениях.

Практика: лёжа на полу. Выполняем rollover, прикоснуться стопами к полу руки подставить под поясницу. На выдохе поднимаем правую ногу вверх, левая остаётся прижатой к полу. Вернуть ногу вниз. Поднять другую ногу. Контроль: постараться как можно сильнее свести лопатки. Ноги вытягиваем.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками, колено до конца не выпрямляется.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами, соединяет кисти рук в замок.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, показ, соревнования, упражнения..

Тема 4.4. «Йога. Поза смиренного воина»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. Знакомство с основными, полагающимися пунктами йоги. В этой позе растягиваются мышцы груди и плечевого пояса, а также включается скоординированность в движениях.

Практика: стоя. Развести ноги на 90-120 сантиметров. Повернуть правую ступню наружу, а левую внутрь. Согнуть правое колено под прямым углом, свести руки в замок на спине. Наклониться к правой ноге и поднять руки вертикально вверх. Опустить голову вниз.

Зафиксироваться в этом положении на 39-45 секунд. Принять исходное положение. Повторить с другой стороны. Контроль: в наклоне сильно раскрыть грудную клетку.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <http://www.sonima.com/wp-content/uploads/2015/11/8C2A7034-1024x731.jpg>.

Тема 4.5. «Упражнения с координационной лестницей»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, движения рук, корпуса. Знакомство с координационной лестницей. Координационная лестница-один из лучших тренажеров для развития ловкости, координации, баланса, скорости.

Практика: выполняем медленно прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, боковой бег. Добиваемся правильности выполнения упражнения с последующим наращиванием скорости.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие.

Тема 4.6. «Упражнения с валиком «Меченосец»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание. Правила выполнения упражнений на валике из пеноматериала. ПВ- половинный валик, ЦВ-цельный валик. Приступать к выполнению упражнения можно только после того, как нарабатывается навык удержания баланса на ЦВ.

Практика: Встать двумя ногами на ЦВ посередине. Зажать один конец резиновой ленты в левой руке, удерживаемой у левого бедра, а правой рукой взяться за другой конец ленты. Сохраняя равновесие на валике, а левую руку удерживая на бедре, поднять правую руку так, как будто вынимаем меч из ножен. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить с другой стороны. Контроль: движения плавные, плечи в момент растяжения ленты не поднимать, удерживаем равновесие.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками, выполняет на ПВ.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Выполняет упражнение на ЦВ.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.7. «Упражнения для развития координации с теннисным мячом»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание. Фиксация взгляда на мяче.

Практика: 1) И.п. –стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке. Ударить мяч в пол, присесть, коснуться пола ладонями, встать, поймать теннисный мяч. Варианты: способ ловли может меняться. 2) И.п. –стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке. Подбросить мяч в верх, присесть, коснуться пола ладонями, встать поймать теннисный мяч. Варианты: способ ловли может меняться. 3) И.п.–стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке. Ударить мяч в пол, присесть, коснуться пола ладонями, встать поймать теннисный мяч. Варианты: способ ловли может меняться. 4) И.п.–стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке. Подбросить мяч в верх, выполнить хлопок и одновременно поворот на 90°, поймать мяч правой рукой. Варианты: количество хлопков и способ ловли теннисного мяча могут меняться. 5) И.п. –стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке. Ударить мяч в пол, выполнить хлопок и одновременно поворот на 90°, поймать мяч правой рукой. Варианты: количество хлопков и способ ловли теннисного мяча могут меняться.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Выполняет упражнение на ПВ.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.8. «Переворот назад «Промокашка»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, концентрация, контроль и точность.

Практика: исходное положение: сидя с прямой спиной и выпрямленными ногами, руки опущены вниз. Округляя спину ложимся на пол. Поднимаем прямые соединённые между собой ноги вверх, сгибаем колени и заводим их справа от головы, после касания стопами пола-продолжаем заворачиваться и ложимся на живот. Руки вытягиваем в стороны. Прогнуться. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками, колено до конца не выпрямляется.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ. Тест.

Тема 4.9. «Парные прыжки со скакалкой. №1»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения прыжков в паре, счёт, дыхание. Величина угла разворота. Понятие «А» и «Б» прыгун.

Практика: На счёт 1- партнёры выполняют прыжок, вращая скакалку вперёд; на 3-«А» прыжком поворачивается на 270 градусов вправо; 3- Б прыжком поворачивается на 270 градусов влево; 4-А прыжком поворачивается влево на 270 градусов под вращающуюся скакалку; 5-прыжком вправо на 270 градусов возвращается в исходное положение.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.10. «Упражнения с координационной лестницей №2»

Теория: правила техники безопасности. Координационная лестница-один из многих тренажеров для развития ловкости, координации, баланса, скорости. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение рук, стоп, корпуса. Знакомство с координационной лестницей.

Практика: выполняем медленно прыжки на двух ногах «классики», боковой бег, перекрёстный бег. Добиваемся правильности выполнения упражнения с последующим наращиванием скорости. Высоко поднимаем колени.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Высокое поднятие коленей

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие ,показ, соревнования, упражнения.

Тема 4.11. «Упражнения с координационной лестницей. №3»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание спокойное, положение рук, стоп на полу, корпуса. Ритм «челночного» бега.

Практика: выполняем медленно прыжки на двух ногах «классики», боковой бег, перекрёстный бег, челночный бег. Добиваемся правильности выполнения упражнения с последующим наращиванием скорости. Приземление стоп в центр квадрата. Высоко поднимаем колени.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками. Перескакивает через квадрат.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Выполняет на высокой скорости.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.12. «Стойка на плечах со сгибанием коленей»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. Знакомство с модификациями, возможными на выполнении rollover.

Практика: лёжа на полу. Выполняем rollover, прикоснуться стопами к полу руки подставить под поясницу. На выдохе поднимаем правую ногу вверх, согнуть её в колене и подтянуть ко лбу, левая остаётся прижатой к полу. Вернуть ногу вниз. Поднять другую ногу. Контроль: постараться как можно сильнее свести лопатки. Ноги вытягиваем.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.13. «Йога. Поза Воин III»

Теория: правила техники безопасности. В этой позе укрепляются мышцы ног, улучшается равновесие и концентрация. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, коленей, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: стоя. Встать прямо. Перенести плавно вес тела на правую ногу и найти точку равновесия. Наклониться вперёд от поясницы. Поднять левую ногу до уровня поясницы. Колено поднятой ноги обращено строго вниз. Зафиксироваться в этом положении на 45-60 секунд. Вернуть ногу вниз. Поднять другую ногу. Контроль: таз не отклоняется ни вправо, ни влево. Тело принимает форму буквы «Т».

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками. Руки и ноги подняты не высоко.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1369498778234540498&text=йога+поза+воина+3+фото&where=all>

Тема 4.14. «Йога. Поза Орла»

Теория: правила техники безопасности. В этой позе растягиваются мышцы ног, а также развивается умение удерживать равновесие. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. Знакомство с основными позами йоги.

Практика: стоя. Встать на левую ногу, поставить правую ногу перед левой и переплести ноги (обернуть правую вокруг левой). Зацепиться стопой правой ноги за икру левой ноги. Присесть на левой ноге, словно собираетесь сесть на стул. Сложить руки перед грудью в позу молитвы. Зафиксировать позу на 45-60 секунд. Выйти из позы и встряхнуть ноги. Выполнить упражнение на другую сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками. Придерживается за опору.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://miryogi.com/wp-content/uploads/2018/10/Garudasana-Eagle-Arms-768x634.jpg>

Тема 4.15. « Парные прыжки со скакалкой №2»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения прыжков в паре, положение рук, счёт, дыхание. Понятие «А» и «Б» прыгун.

Практика: 1) партнёры выполняют прыжки, стоя лицом друг к другу. «Б» держит руки на плечах или талии партнёра, «А» вращает скакалку вперёд; 2) Партнёры выполняют прыжки стоя спиной друг к другу. «А» вращает скакалку вперёд. То же, но «Б» выполняет прыжки с разворотами на 90 или 180 градусов вправо и влево.

Стартовый уровень: выполняют при помощи педагога, с небольшими ошибками, путаются в

смене рук.

Базовый уровень: выполняют самостоятельно, самостоятельно исправляют указанные ошибки в исполнении, стараются помочь друг другу.

Продвинутый уровень: выполняют самостоятельно, самостоятельно исправляют указанные ошибки в исполнении, помогают педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.16. «Акробатическая связка»

Теория: цикличность дыхания, чёткость в исполнении, плавность переходов.

Практика: И. п.-основная стойка

1-шаг вперед правой (левой), равновесие на правой (левой), руки в стороны (держат)

2 -упор присев, кувырок вперед в упор присев с крестно-поворот кругом в упоре присев.

3-перекат назад стойка на лопатках с помощи рук (держат).

4-перекат вперед согнувшись в «сед углом», руки в стороны (держат), сед захватом (держат).

5-лечь на спину, руки вверх, согнуть руки и ноги – мост (держат).

6-лечь на спину руки вверх, перевернуться на живот, прогнуться (держат), упор лежа на бедрах (держат), упор присев,

7- прыжок вверх прогнувшись

8-колесо

И.п. основная стойка.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.17. «Пилатес. «Маятник с мячом»

Теория: правила выполнения, упражнения, различные положения ног, рук. Величина дуги.

Практика: лежа на спине. Зажать мяч между коленей, выпрямить ноги вверх, руки развести в стороны на полу. На выдохе переместить ноги вправо, на вдохе нарисовать ногами дугу по низу и перевести ноги влево. Поднять в исходное положение. Повторить в другую сторону. Контроль: плечи и лопатки от пола не отрываются. Мяч сжимается коленями.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками, роняет мяч.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.18. «Стойка на плечах. «Вертолёт»

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

Практика: лёжа на полу. Выполняем rollover, прикоснуться стопами к полу руки подставить под поясницу. На выдохе поднимаем правую ногу вверх, левая остаётся прижатой к пол.

Выполняя движение в сторону и вверх (рисуем дугу) подтягиваем нижнюю ногу к верхней. Опускаем ноги за голову и повторяем другой ногой. Поднять другую ногу. Контроль: постараться как можно сильнее свести лопатки. Ноги вытягиваем.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.19. «Йога. Поза Воин III»

Теория: правила упражнения, счёт, дыхание (равномерное), положение рук, ног и корпуса, выравнивание корпуса. Знакомство с основными, полагающими пунктами йоги. В этой позе улучшается равновесие, укрепляются мышцы ног и концентрация.

Практика: стоя. Встать прямо. Перенести вес тела на правую ногу и найти точку равновесия. Наклониться вперёд от поясницы. Поднять левую ногу до уровня поясницы. Колено поднятой ноги обращено строго вниз. Слегка согнуть колено и вытянуть руки вперёд. Зафиксироваться в этом положении на 45-60 секунд. Выпрямить опорную ногу и вернуть ногу вниз. Поднять другую ногу. Контроль: таз не отклоняется ни вправо, ни влево. Тело принимает форму буквы «Т».

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, зачёт.

Тема 4.20. «Упражнения с координационной лестницей. №4»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт и ритмичность в движениях, дыхание, положение рук, корпуса. Возможность применения лесенки в различных видах физ.подготовки.

Практика: выполняем медленно прыжки на двух ногах «классики», боковой бег, перекрёстный бег, челночный бег. Прыжки с удержанием одной ноги на весу, «три вперёд-один назад». Добиваемся правильности выполнения упражнения с последующим наращиванием скорости. Высокое поднимание коленей.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками, пропускает квадрат.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами, выполняет на большой скорости.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.21. «Пилатес. «Маятник с мячом» со сгибанием колена»

Теория: правила упражнения, дыхания. Термин «Паховые мышцы».

Практика: лежа на спине. Зажать мяч между коленей, выпрямить ноги вверх, руки развести в стороны на полу. На выдохе переместить ноги вправо, левое колено согнуть. Поднять в

исходное положение. Повторить в другую сторону. Контроль: плечи и лопатки от пола не отрываются. Мяч сжимается коленями.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками, выполняет с полностью согнутыми коленями.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.22. «Упражнения с координационной лестницей. №5»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение ног, корпуса и позиции стоп. Знакомство с разнообразием упражнений с лестницей.

Практика: выполняем в хорошем темпе: прыжки на двух ногах, «классики», боковой бег, перекрёстный бег, челночный бег. Прыжки: с удержанием вытянутой ноги в диагональ, «три вперёд- один назад», «Разножка», «Разножка с перескоком». Добиваемся правильности выполнения упражнения с последующим наращиванием скорости и высоким подниманием ног.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Выполнять на большой скорости.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.23. «Парные прыжки со скакалкой. №3»

Теория: правила техники безопасности в работе парой. Правила выполнения прыжков в паре, счёт, дыхание. Понятие «1» и «2» прыгун.

Практика: 1) партнёры выполняют прыжки, стоя в затылок друг другу. «Б» вращает скакалку вперёд или назад; 2) партнёры выполняют прыжки стоя лицом друг к другу и соединив руки; 3) партнёры выполняют прыжки, стоя лицом друг к другу и держат концы скакалки в правой руке, левая на плече партнёра.

Стартовый уровень: выполняют при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняют самостоятельно, самостоятельно исправляют указанные ошибки в исполнении, стараются помочь друг другу.

Продвинутый уровень: выполняют самостоятельно, самостоятельно исправляют указанные ошибки в исполнении, помогают педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.24. «Акробатическая связка»

Теория: правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика: И.п.-основная стойка

1-боковое равновесие (держат), приставить ногу с крестно, поворот кругом.

2- перекат назад, коснутся прямыми ногами до головы (держат), стойка на лопатках с помощью рук (держат), сед с наклоном вперёд (держат).

3-упор лежа спиной (держат), упор лежа, упор присев.

4- стойка на голове (держат), в упор присев.

5-2 кувырка назад с приземлением на одно колено (правой и левой)

6-встать, колесо

7- прыжок с поворотом 180

И.П. основная стойка

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.25. «Парные прыжки со скакалкой. №4»

Теория: правила техники безопасности. Правила работы двумя скакалками. Правила выполнения прыжков в паре, счёт, дыхание. Понятие «А» и «Б» прыгун.

Практика: 1) партнёры стоят рядом, у каждого своя скакалка. Каждый держит один конец скакалки партнёра, прыжки выполняются, вращая скакалки вперёд или назад; 2) партнёры встают лицом друг к другу, держа концы сложенных пополам скакалок в правой руке. На счёт 1- «А» приседает, вращает скакалку над полом. «Б». перепрыгивая через скакалку «А», вращает свою скакалку над головой. 2- партнёры меняются местами.

Стартовый уровень: выполняют при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняют самостоятельно, самостоятельно исправляют указанные ошибки в исполнении, стараются помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняют самостоятельно, самостоятельно исправляют указанные ошибки в исполнении, помогают педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.26. «Упражнения с координационной лестницей. №6»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнений, ритмичность отскока от пола, дыхание, положение рук, корпуса.

Практика: выполняем быстро и в ритме: прыжки на одной ноге (вторая вытянута в сторону), двух ногах, «классики», боковой бег, перекрёстный бег, челночный бег. Прыжки «три вперёд-один назад». «Разножка». Добиваемся правильности выполнения упражнения с последующим наращиванием

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.27. «Пилатес. «Маятник». «Медленный угол»

Теория: правила движения, дыхания и вытягивания ног. Равномерность дыхания с форсированным выдохом на усилии.

Практика: лежа на спине. Повторяем упражнения поочерёдно. Соединяем и выполняем связку из двух упражнений. Медленно садимся из положения лёжа в угол, на выдохе плавно опускаем корпус на пол а ноги сгибаем в коленях и выполняем «маятник» с согнутыми коленями. Вправо и влево. Выпрямляем ноги, опускаем их на пол и повторяем упражнение.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками. Медленный угол выполняет с поочерёдным подниманием ног.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.28. «Переворот через плечо, назад-вперёд «Промокашка»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: сидя с прямой спиной и выпрямленными ногами, руки опущены вниз. округляя спину ложимся на пол. Поднимаем прямые соединённые между собой ноги вверх, сгибаем колени и заводим их справа от головы, после касания стопами пола-продолжаем заворачиваться и ложимся на живот. Руки вытягиваем в стороны. Прогнуться. Подворачивая плечо, руку и голову –завернуть себя обратно на спину и вернуться исходное положение. Повторить с другую сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками. Помогает себе руками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ. Тест

Раздел 5. 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. Осенний выход в парк «Золотая Осень», зимние «Веселые старты» на катке «Медео».

Раздел 6. Контрольные срезы

Вводный контроль

Теория: контроль знаний -правил техники безопасности, правила выполнения упражнений со скакалкой, Пилатес Уровень, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, правила перехода в связках.

Практика: выполнение прыжковых упражнений на развитие координации. Пилатес .

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

Текущий контроль

Теория: правила техники безопасности. основные постулаты йоги. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность. Правила выполнения упражнения с малым оборудованием, счёт, дыхание

Практика: выполнение упражнений гимнастики йога на силу рук, ног и гибкость корпуса. Использование малого оборудования.

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

Промежуточное контрольное занятие

Тема «Применение полученных знаний и навыков для составления индивидуального плана тренировки «Базовая йога»

Форма и методы проведения занятия: контрольное занятие, тест, презентация.

Промежуточный контроль

Отчётный концерт объединения, исполнение танцевальных номеров на высоком уровне.

Содержание программы 5 года 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.

Стартовый уровень: теряется в возможных вариантах, не помнит правила.

Базовый уровень: повторяет совместно с педагогом.

Продвинутый уровень: Сам показывает ближайший эвакуационный выход, рассказывает товарищам о правилах.

Форма проведения занятия: практическое занятие.

Раздел 2. Упражнения на развитие силы.

Тема 2.1. Вводный контроль. «Отжимание в упоре лежа, ноги на лавке. «Пике»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот,) положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность» и «поджатые мышцы центра».

Практика: на счёт 1-2- выполняем отжимание стоя в планке, ноги на гимнастической скамейке, пальцы ног подвёрнуты, колени слегка согнуты. На счёт 3,4,5-выпрямляя ноги, выполняем шаги руками в сторону скамейки, одновременно поднимая таз вверх. На счёт 6,7- выполняем глубокое отжимание, стоя в перевёрнутой позиции. На счёт -8,9,10- выполняем три шага руками от скамейки возвращаясь в исходное положение. Выполняем отжимание.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.2. «Пилатес. «Сотня», мяч между коленей»

Теория: правила выполнения упражнения, цикл дыхания на 5 счётов, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра», правила работы с резиновыми мячами различного диаметра.

Практика: выполняем базовое упражнение гимнастики пилатес «Сотня» с мячом среднего диаметра, зажатым между коленей. На 5 счетов колени согнутые, на 5 счётов выпрямляем ноги в диагональ.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные

ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, демонстрация.

Тема 2.3. «Упражнения с резиновой петлёй для укрепления мышц спины»

Теория: правила выполнения упражнения, правила работы с резиновыми петлями, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот,) ,положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, «концентрация», «контроль», «точность», «поджатые мышцы центра»,

Практика: лёжа на животе. Резиновая петля - в правой руке, и надета на подъём левой ноги. Под кистью правой руки лежит йога-блок. Левая рука вытянута в сторону. На выдохе подтягивая правую руку к себе и, выпрямляя левую ногу, поднимаем корпус в прогиб. Медленно вернуться в исходное положение.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 2.4. «Пилатес. Упр. «Перочинный нож»- подготовка»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот,) положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса,—«концентрация сознания», «контроль движения», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: из упора присев выполняем медленный пережат через спину и выходим в стойку на лопатках. Убираем руки из-под поясничного отдела, укладываем их на пол. Удерживаем корпус в воздухе только за счёт силы мышц. Начинаем укладывать спину на пол, стараясь удержать ноги в воздухе как можно дольше.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-perochinnyj-nozh>

Тема 2.5. « Пилатес. «Нижняя планка»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот) положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: из положения лёжа на животе, локти согнуты и поставлены перед собой в упор (поза Сфинкса). Пальцы ног подвёрнуты. Выполняя выдох, поднимаем корпус в одну линию с головой. Взгляд на пол, мышцы живота напряжены. Удержать 3 дыхательных цикла, медленно опуститься корпусом и ногами на пол. Повторить.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.6. «Пилатес. «Нижняя скобка»- preparation»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот) положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение- встаньте в позицию планки. На выдохе выпрямить правую ногу назад. Вдох, опустить ногу в исходное положение. Повторить то же упражнение с другой ногой. На выдохе, сгибая локти, опускаем корпус к полу. На вдохе выпрямить локти. Выталкивание левой и правой ноги + отжимание = один подход. Контроль: ноги и корпус на одной линии. Для стабилизации таза напрягаем глубокие мышцы живота и ягодицы.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, Тест.

Тема 2.7. «Круговая тренировка (для развития силы) №1»

Теория: правила выполнения тренировки, упражнений, счёт, дыхание (свободное), правила работы с резиновыми мячами различного диаметра.Самодиагностика и самоконтроль.

Практика: динамическая разминка. Выполняем упражнения круговой тренировки в парах. По плану.

1.Прыжок «Бёрпи» -20 раз

2. отжимание Пике-8 раз

3.прогибания на животе с передачей мяча из рук в руки-16 раз.

4. передача мяча ногами, лёжа на спинах голова к голове.

5. Прыжки со скакалкой-100 раз. Заканчиваем круг растяжкой трёх шпагатов по 120 секунд в каждой позиции. Выполнить 5 кругов.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет осознанно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 2.8. «Плиометрические отжимания на батуте»

Теория: батут-техника безопасности, правила выполнения упражнений, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот), контроль «кисть и запястье».

Практика: 1) Принять стандартную позу для отжимания лёжа, упираясь руками в маленький батут. Поставить руки шире плеч. Ноги выпрямлены и упираются пальцами в пол.2) Согнуть руки в локтях и убедиться, что лопатки находятся в стабильном положении. Дыхание свободное.3) резко выпрямив руки в локтях, оттолкнуться от батута и вновь приземлиться на руки, сохраняя полный контроль над своим телом. Контроль: стабильный поясничный отдел, положения лопаток и запястий.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.9. «Пилатес. «Сотня», шаги»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, циклическое дыхание, положение конечностей, правила – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: выполняя базовое упражнение гимнастики пилатес «Сотня» – имитируем вытянутыми ногами в диагональ шаги по воздуху. Соединить движения рук и ног. Контроль положения головы.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.10. «Упражнения для укрепления мышц спины(стоя)»

Теория: правила работы с йога-блоком и эластичной лентой, выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, концентрация, «точность».

Практика: стоя правой ногой на йога-блоке. Накинуть эластичную петлю на левую ногу и поднять ее в угол 90 градусов. Выполняя приседание на правой ноге – сгибать и разгибать левую ногу, преодолевая натяжение ленты. Контроль: работа мышц стабилизаторов спины и ног.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, демонстрация.

Тема 2.11. «Пилатес. «Перочинный нож»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот,) положение рук, ног, принципы пилатеса – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Воображение.

Практика: исходное положение: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса, взгляд только в потолок. Прямые натянутые ноги подняты вверх. 1) плавным движением переводим ноги назад. В roll over. Колени напряжены, пальцы ног не касаются пола. 2) Вдох – на выдох начинаем поднимать натянутые ноги вверх, как будто раскрываем складной нож. Основная нагрузка приходится на лопатки. 3) В конечной точке (когда появилось ощущение заваливания корпуса) – остановиться. 4) Вдох – на выдох начинаем опускать ноги за голову в roll over. 5) так же медленно возвращаемся в исходное положение. Контроль: не

перекачиваться на спину-вся масса тела распределена на плечевом поясе.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-perochinnyj-nozh>

Тема 2.12. «Пилатес. «Нижняя планка» с разворотом бедра»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот) положение рук, поза Сфинкса, «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: из положения лёжа на животе, локти согнуты и поставлены пред собой в упор (поза Сфинкса). Пальцы ног подвёрнуты. Выполняя выдох, поднимаем корпус в одну линию с головой. Взгляд на пол, мышцы живота напряжены. На выдохе- выполняя скручивание в поясничном отделе, подкручиваем бедро одной ноги вниз и прикасаемся им к полу. развернуть бедро- вернуться в планку. Повторить другим бедром. Контроль: нейтральное положение лопаток и головы. Выполнить 3 дыхательных цикла, медленно опуститься корпусом и ногами на пол. Повторить.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, упражнения.

Тема 2.13. «Пилатес. «Нижняя скобка»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: встаньте в позицию планки. На выдохе вытолкните правую ногу назад. Вдох, опустить ногу в исходное положение. Повторить то же упражнение с другой ногой. На выдохе, сгибая локти, опускаем корпус к полу. На вдохе выпрямить локти. Выдох – встать в позу собаки мордой вниз. Вдохнуть и вернуться в исходное положение. Выталкивание левой и правой ноги + отжимание = один подход. Модификация: можно увеличить количество повторений и/или отжиманий. Контроль: ноги и корпус на одной линии. Для стабилизации таза напрягаем глубокие мышцы живота и ягодицы.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.14. «Складочка «Щучка»

Теория: правила выполнения упражнения, темп движения и дыхания положение рук, ног, корпуса, «перекосы» корпуса.

Практика: исходное положение- лёжа на спине, ногами к стене. Ноги поднять и положить на стену, руки вытянуты за голову. Начинать выполнять скручивающие движения, стараться сесть, дотянувшись пальцами рук до стоп. Выполнять пружинящие движения. Модификация: с двумя скручивающимися разворотами в разные стороны. С разлитым положением рук.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.15. «Круговая тренировка №2»

Теория: правила выполнения упражнений круговых тренировок, отдыха, дыхание (вдох через нос, выдох на усилия через рот), правила работы со скакалкой и на маленьком батуте.

Практика: динамическая разминка. Выполняем упражнения круговой тренировки в парах. По плану:

1. Нижняя планка с разворотом бёдер -12 раз
2. отжимание от батута-10 раз
3. перочинный нож -8 раз.
4. складочка «щучка»-20 раз.
5. Прыжки со скакалкой-100 раз. Заканчиваем круг растяжкой трёх шпагатов по 120 секунд в каждой позиции. Выполнить 5 кругов.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, игра.

Тема 2.16. «Тренировка «Барре» для верхней части тела. №1»

Теория: знакомство с правилами выполнения смешанных тренировок «Барре», правила выполнения упражнений, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох свободный).

Практика: смешанная тренировка для верхней части тела позволяет проработать все основные области без использования отягощений.

1. Дыхательное упражнение 3D -1-2 минуты
2. Поза горы с поднятыми руками -3-4 повторения
3. Поза горы с наклоном в сторону -3-4 повторения на каждую сторону
4. Динамическая растяжка в 4-х положениях -3-5 повторений
5. Приветствие солнцу, комплекс №2-3-5 повторений
6. Приветствие солнцу, комплекс №3 -3-5 повторений
7. Поза воина I – 3-5 дых. цикла
8. Поза воина II- 3-5 дых. цикла
9. Обратная поза воина 3-5 дых. цикла
10. Поза вытянутого треугольника-3-5 дых. цикла
11. Выпад с поднятыми руками-3-5 дых. цикла
12. Планка. Отжимание с узкой постановкой рук, поза собаки мордой вверх, поза собаки

мордой вниз- плавно переходим из одной позы в другую после удержания в позе -1-2 дых. цикла

13. Повторить с 7 по 11 пункты на левую ногу

14. повторить 12 пункт.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.17. «Тренировка «Барре» для нижней части тела. №1»

Теория: смешанная тренировка «Барре» для нижней части тела сосредоточена на бёдрах, ягодицах и ногах, правила выполнения упражнений, счёта, дыхания.

Практика: смешанная тренировка для нижней части тела сосредоточена на бёдрах, ягодицах и ногах.

1. Дыхательное упражнение 3Д -1-2 минуты.

2. Поза горы с поднятыми руками -3-4 повторения.

3. Поза горы с наклоном в сторону -3-4 повторения на каждую сторону.

4. Наклон вперёд стоя- зафиксироваться на 3-5 дых. цикла.

5. Приветствие солнцу, комплекс № 2 -3-5 повторений

6. Низкий выпад и растяжка задней группы мышц бедра- 3-5 повторений для каждой стороны.

7. Глубокое приседание 8-12 раз

8. Приседание с подъёмом пяток 8-12 раз

9. Приседание на одной ноге (Пистолетик) 8 раз

10. Пистолетик на второй ноге 8 раз

11. Поза воина I и II по 3-5 дыхательных циклов

12. Обратная поза воина-3-5 дыхательных циклов

13. Поза вытянутого треугольника-3-5 дыхательных циклов

14. Выпад 8-12 раз

15. Выпад с поднятыми руками 8-12 раз

16. Выпад с поворотом корпуса. 8-12 раз

Пункты 11-16 повторить на вторую ногу

17. Приседание «Реверанс» на каждую ногу по 8-12 раз

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.18. «Тренировка «Барре» для мышечного корсета. №1»

Теория: правила выполнения упражнений смешанных тренировок «Барре» для мышечного корсета, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилия через рот), самоконтроль.

Практика: смешанная тренировка.

1. Дыхательное упражнение 3Д сидя -1-2 минуты

2. Поза ребёнка - зафиксироваться на 3-5 дых. цикла

3. Растяжка на коленях «Кошечка» - 3-5 повторений

4. Поворот корпуса «Нитка и иголка» -3-5 повторений на каждую сторону
5. Планка. Отжимание с узкой постановкой рук, поза собаки мордой вверх, поза собаки мордой вниз- плавно переходим из одной позы в другую, после удержания в позе -1-2 дых. цикла
6. Выпад+ поза воина II по 8-12 повторений на каждую ногу.
7. Приседание «Пистолетик» 8-12 повторов.
8. Приседание «Реверанс» 8-12 повторений
9. повторить пункты 7 и 8 для другой ноги
10. Стойка на одной ноге 3-5 дых. цикла
11. Стойка на одной ноге с наклоном в сторону 3-5 дых. цикла
12. Балетное приседание с подъёмом пяток 4-6 повторений
13. повторить пункты 10 и 11 для другой ноги.
14. Поза полумесяца -3-5 дых. цикла

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, демонстрация упражнения.

Тема 2.19. «Пилатес. «Сотня», мяч+ лента»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот,) положение лент в руках, ног, корпуса, выравнивание корпуса, «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы живота». Раскоординация движений.

Практика: выполняем базовое упражнение гимнастики пилатес «Сотня». Мяч зажать между коленями, в руках- эластичная резиновая лента. Скручивая верхний отдел позвоночника-отрываем лопатки от пола и начинаем выполнять одновременные, пружинящие движения коленями (сжимать мяч) и руками (имитируя хлопки ладонями по воде, и удерживая натяжение в ленте) Контроль: исключить раскоординацию движений. Таз стабильный.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.20. «Пилатес. «Перочинный нож»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот,) положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса, взгляд только в потолок. Прямые натянутые ноги подняты вверх.1) плавным движением переводим ноги назад. В roll over. Колени напряжены, пальцы ног не касаются пола.2) Вдох- на выдох начинаем поднимать натянутые ноги вверх, как будто раскрываем складной нож. Основная нагрузка приходится на лопатки.3) В конечной точке (когда появилось ощущение заваливания корпуса) -остановиться .4) Вдох- на выдох начинаем опускать ноги за голову в

roll over. 5) так же медленно возвращаемся в исходное положение. Изменить цикл дыхания. Контроль: не перекачиваться на спину-вся масса тела распределена на плечевом поясе.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-perochinnyj-nozh>

Тема 2.21. Пилатес. «Упражнения с валиком. №1»

Теория: правила и принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра» при работе на валике из пеноматериала, счёт, дыхание, положение рук, ног, головы.

Практика: исходное положение: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса, взгляд только вверх. Выполняем комплекс из следующих упражнений:

1) Стабилизация рук. 2)Стабилизация ног. 3)Комбинация.4) Ходьба ногами, лёжа на спине. 5)Подъём бёдер .6) Кот. 7)Собака.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками. Выполняет на половинном валике.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 2.22. « Пилатес. Упражнения с валиком №2»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра» при работе на валике из пеноматериала.

Практика: исходное положение: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса, взгляд только в потолок. Выполняем комплекс из следующих упражнений:1) растяжка сгибателей бедра 2) неполное приседание стоя 3) ходьба «по канату» 4) перекач на ягодицах 5) перекач на бёдрах.6) жим лёжа на спине.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, контрольное занятие.

Тема 2.23. «Пилатес. «Нижняя скобка»

Теория: правила, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот) положение рук, ног при выполнении упражнения ,«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: встаньте в позицию планки. На выдохе вытолкните правую

ногу назад. Вдох, опустить ногу в исходное положение. Повторить то же упражнение с другой ногой. На выдохе, сгибая локти, опускаем корпус к полу. На вдохе выпрямить локти. Выдох – встать в позу собаки мордой вниз и выпрямить ногу вверх. Вдохнуть и вернуться в исходное положение. Выталкивание левой и правой ноги + отжимание = один подход. Модификация: можно увеличить количество повторений и/или отжиманий. Контроль: ноги и корпус на одной линии. Для стабилизации таза напрягаем глубокие мышцы живота и ягодицы.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.24. «Упражнения для укрепления мышц спины в партере»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот,) положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра», правила работы с йога-блоками.

Практика: принять положение для плечевого мостика, но под лопатки подложить йога-блок. Поднять руки за голову в III позицию. На выдохе- поднять таз до уровня плеч и подтянуть согнутое колено к груди. Опустить стопу на пол. Не меняя положения корпуса- выполнить другой ногой. Модификация: открытие и раскрытие рук, вместе и поочерёдно.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.25. «Тренировка «Барре» для верхней части тела. №2»

Теория: смешанная тренировка «Барре». для верхней части тела позволяет проработать все основные области без использования отягощений. Правила выполнения упражнений, счёт, цикл дыхания(один спокойный вдох и один спокойный выдох).

Практика: выполняем упражнения по плану.

- 1) Планка 5-8 дых. циклов
- 2) Отжимание с узкой постановкой рук-8 повторений
- 3) Поза ребёнка 3-5 дых. цикла
- 4) Планка 5-8 циклов
- 5) Экстензия спины-8-10 повторов
- 6) Брасс-3-5 циклов
- 7) Боковая планка 3-5 цикла на каждую сторону
- 8) Отжимание от пола с широкой постановкой рук
- 9) Пловец- 8-10 повторов
- 10) Собака мордой вниз 3-5 циклов
- 11) Наклон в сторону 3-5 повторов
- 12) Обратная планка 3-5 циклов
- 13) Скручивания сидя -3-5 циклов для каждой стороны

14) Наклон в сторону сидя 3-5 циклов для каждой стороны

15) Растяжка бёдер, скручивание лёжа. Поза отдыха.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическая тренировка. Наблюдение.

Тема 2.26. «Тренировка «Барре» для нижней части тела №2»

Теория: смешанная тренировка для нижней части тела сосредоточена на бёдрах, ягодицах и ногах, знакомство с правилами выполнения смешанных тренировок счётом, дыханием.

Практика: выполняем упражнения по плану.

- 1) Экстензия бёдер (прямые ноги) 5 раз.
- 2) Экстензия бёдер (сгибая и разгибая колени)- 5 раз.
- 3) Подъём ноги, лёжа на боку-10 раз.
- 4) Круги ногой, лёжа на боку- 10 раз.
- 5) Наклон в сторону (Русалочка)-5 повторов.
- 6) Повторить пункты 4-6 для другой стороны.
- 7) Перевернутая планка-3-5 циклов, повторить 3 раза.
- 8) Плечевой мостик 8-10 повторов.
- 9) Мостик на плечах с разведением бёдер 8-10 повторов.
- 10) Низкий выпад.
- 11) Динамический выпад.
- 12) Поза голубя.
- 13) Повторить пункты 11-13 для другой ноги.
- 14) Растяжка «четвёрка».
- 15) Поза бабочки лёжа на спине.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Наблюдение.

Тема 2.27. «Тренировка «Барре» для мышечного корсета №2»

Теория: правила смешанной тренировки для мышечного корсета, выполнения упражнений, счёт, дыхания, самодиагностика.

Практика: выполняем упражнения по плану.

- 1) Планка с подъёмом ягодиц.
- 2) Боковая планка.
- 3) Боковой поворот корпуса.
- 4) Отжимание с широкой постановкой рук.
- 5) Пловец.
- 6) Брасс.
- 7) Планка с бедром на полу.
- 8) Подъём корпуса и ног (баланс).
- 9) Половинный подъём корпуса.

- 10) Полный rollover.
- 11) Подъём согнутых ног лёжа.
- 12) Поочерёдное выпрямление ног с поворотом корпуса.
- 13) Вытягивание двух рук и ног в диагональ.
- 14) Плечевой мост с подъёмом ноги.
- 15) Нитка-иголка.
- 16) Наклон в сторону, стоя на колене.

Количество повторов варьируется по самочувствию, от 6 до 8 раз.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Наблюдение.

Тема 2.28. «Упражнения для укрепления мышц спины»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот,) положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: стоя. Зажать йога- блок между ладоней на уровне груди. Стоя правой ногой на втором йога -блоке- выполнить выпад назад. А затем плавно поднять ногу и выйти в ласточку, одновременно растягивая руки и ногу в разные стороны. Медленно вернуться в выпад. Повторить на другой ноге. Добавить подъём полена к груди.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.29. «Пилатес. «Сотня», ноги вверх»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот,) положение рук, ног, принципы пилатеса – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Воображение.

Практика: выполняем базовое упражнение гимнастики пилатес «Сотня», ноги выпрямлены вверх, стопы натянуты на себя (стоит поднос). Скручивая верхний отдел позвоночника отрываем лопатки от пола и начинаем руками выполнять пружинящие движения в воздухе (имитируя хлопки ладонями по воде) Контроль: исключить раскоординацию движений. Таз стабильный. Положение головы. Смена цикла дыхания.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-sotnya>

Тема 2.30. «Круговая тренировка №3»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, дыхание (вдох в нос, выдох- на усилия ,через рот), правила работы с резиновыми жгутами различного диаметра, скалкой и правила приземления с прыжка.

Практика: динамическая разминка по залу и в партере. Выполняем упражнения круговой тренировки в парах. По плану:

- 1) Упражнение «Полотёры»-20 раз.
- 2) Тяга резины к груди сидя- 20 раз.
- 3) Тяга резины ногой к себе, лёжа на спине.
- 4) Спрыгни и выпрыгни-12 раз.
- 5) Прыжки со скалкой в различных комбинациях-100 раз. Заканчиваем круг растяжкой трёх шпагатов по 200 секунд в каждой позиции. Выполнить 5 кругов.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическая тренировка.

Тема 2.31. «Отжимание с мяча»

Теория: правила техники безопасности и выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение кисти на мяче , ног, корпуса, выравнивание корпуса, «поджатые мышцы центра».

Практика: стоя в планке подкатываем под правую кисть средний мяч. Выполняем широкое отжимание. Возвращаемся в исходное положение и перекатываем мяч под левую кисть. Отжимаемся. Контроль: лучезапястного сустава, нейтрального положения корпуса.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.32. «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 развёрнут в лево, но таз остаётся в нейтральном положении. Вытянутые руки находятся точно перед грудиной. На выдохе, напрягая мышцы живота, повернуть корпус в право 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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки

в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.33. «Плие с опорой на стену»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, концентрация, контроль, точность, положение мячей.

Практика: прислониться к стене. Максимально раздвинуть стопы и поставить их шире плеч. Между бёдрами и стеной удерживать мячи. Сделать вдох и придать тазу и позвоночнику нейтральное положение. На выдохе прижать мячи ногами к стене, напрягая мышцы-вращатели бедра. Задержаться на 2-4 секунды. Повторить. Контроль: нейтральное положение таза. Колени находятся над серединой подъёма стоп.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.34. «Пилатес. Упражнения с валиком №3»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра» при работе на/с цельном валике из пеноматериала.

Практика: 1) Подъём рук, лёжа лицом вниз на ЦВ. 2) Экстензия спины с ЦВ. 3) Приседания с валиком.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.35. «Круговая тренировка №4»

Теория: правила выполнения упражнений, работы в парах, правила работы с резиновыми жгутами различного диаметра, спрыгивания, со скакалкой.

Практика: динамическая разминка в движении по залу и в партере. Выполняем упражнения круговой тренировки в парах. По плану:

1) Упражнение «Полотёры» с эластичной лентой на стопах-20 раз

2) Диагональная тяга резины сидя- 20 раз

3) Подтягивания коленей к груди в висе на турнике -12 раз

4) Запрыгни и выпрыгни-12 раз

5) Прыжки со скакалкой в различных комбинациях-100 раз. Заканчиваем круг растяжкой трёх шпагатов по 200 секунд в каждой позиции. Выполнить 5 кругов.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки

в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости

Тема 3.1. «Упражнения для растяжки мышц ног»

Теория: основные мышцы ног, правила выполнения упражнений, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот), правила работы с йога-блоками.

Практика: динамическая разминка. Складочка. Широкий угол сидя. «Хвостик уточки», Солдатык, «Птичка, голубь, балеринка». Шпагаты, нога на йога-блоке.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.2. «Пилатес, «Лебедь»- подготовка»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «жесткий живот».

Практика: исходное положение: лёжа на животе. Руки положить на пол на уровне плеч, локти согнуты и смотрят в направлении ног. Ноги выпрямлены назад, разведены примерно на 20 см. и слегка вывернуты. На вдохе прогибаем верхнюю часть корпуса и опускаем. На следующем цикле дыхания приподнимаем ноги.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-nyryayushchij-lebed>

Тема 3.3. «Пилатес, «Spine twist с прогибом назад»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, основные принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность движения», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: сидя прямо, ноги выпрямить и развести примерно на 20 см., стопы flex, руки разведены в стороны. На выдохе развернуть корпус с руками влево, опустить левую ладонь на пол за спину и выполнить неглубокий прогиб назад, правая рука над головой. На выдохе выпрямить корпус и вернуться в исходное положение. Контроль: нейтральное положение таза, стопы напряжены и неподвижны.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.4. «Упражнения для разработки мышц стопы»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, положения голеностопа относительно центра, йога-блок.

Практика: различные седы на стопах с подкладыванием под них йога-блоков. Вывороты, хваты пальцами, зажимы маленьких мячей, подъёмы на пальцы.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, зачёт.

Тема 3.5. «Пилатес, «Русалка». Preparation»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра», линия движения.

Практика: сидя на боку. Ноги сжаты вместе и слегка согнуты в коленях. Стопа верхней ноги лежит на полу перед другой. Рука стоит под плечевым суставом ладонью на пол. Верхняя рука лежит на щиколотках. Опираясь на руку – поднять бёдра и выровнять бёдра и корпус в одну линию. верхнюю ногу положить на вторую стопу. (таким образом. мы балансируем на руке и внешней стороне стопы.) Медленно опускаемся на бедро и мягко выходим в исходное положение.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/bokovaya-planka-i-rastyazhenie>

Тема 3.6. «Пилатес, «Переворот»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, положение затылка на полу, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: лёжа на спине. Ноги выпрямлены вверх, руки вытянуты вдоль корпуса. На стопы надета эластичная лента. 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, преодолевая натяжение ленты. 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.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами, анализирует ошибки других ребят.

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

Тема 3.7. «Пилатес, «Велосипед»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт дыхания, требования гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: через мягкий пережат выходим в стойку на лопатках. Руки поддерживают поясницу. Слегка переносим вес тела на руки. Согнуть одну ногу и подтянуть к груди, вторую вытянуть вперёд (ноги своим положением напоминают выпад). Выполняем движения ногами, имитирующие езду на велосипеде. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом. Контроль: не опускать подбородок

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-velosiped>

Тема 3.8. «Плечевой мост с «открытием» ноги в сторону»

Теория: правила выполнения упражнения, время удержания ноги в диагонали, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Стопы стоят на полу, руки вытянуты вдоль корпуса. Выполняем подъём корпуса без артикуляции позвоночника. Поднять прямую ногу вверх и отвести её в сторону. (на пол не укладываем). Одновременно с началом движения ногой поднять прямые руки в верх. Мы упираемся на затылок, 2 плеча и стопу одной ноги. Задержаться на 2-4 сек. И медленно вернуться в исходное положение. Повторить для другой ноги. Контроль: положения таза.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.9. «Боковые прогибы, лёжа на спине»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, «концентрация», «контроль лопаток», «точность движения», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Воображение.

Практика: лёжа на спине, ноги и руки вытянуты в разные стороны. Напрягая боковые и косые мышцы корпуса подтягиваем руки к ногам (переходим в положение буквы «С») таз и оба плеча остаются на полу. Корпус не разворачивать. Модификация: напрягая мышцы рук, ног и кора – мягко перевернуться на живот, и обратно на спину.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.10. «Растяжение подколенных сухожилий и внутренней стороны бедра с помощью ленты»

Теория: понятия «подколенные сухожилия и внутренняя сторона бедра», правила выполнения упражнений, счёт, произвольное дыхание, самоконтроль.

Практика: лёжа на спине, левая нога согнута в колене, стопа опущена на пол. Вытянуть правую ногу вверх, сгибая лодыжку с помощью ленты. Которую держим двумя руками, при этом локти прижаты к полу. Задержаться на 30 секунд в данном положении, затем вытянуть ногу с лентой в сторону. Задержаться на 30 секунд. Вернуться в исходное положение. Поменять ногу. Контроль: Таз не разворачивается за ногой.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, упражнения.

Тема 3.11. «Пилатес, «Лебедь»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы живота». Воображение.

Практика: исходное положение: лёжа на животе. Руки положить на пол на уровне плеч, локти согнуты и смотрят в направлении ног. Ноги выпрямлены назад, разведены примерно на 20 см. и слегка вывернуты. На вдохе прогибаем верхнюю часть корпуса за счёт привлечения мышц спины, опираясь на руки. На выдохе перекатиться верхней частью корпуса к полу, вытягивая руки вперёд. Используя только инерцию для более глубокого переката вперёд и возврата в исходное положение. Контроль: исключить маховые движения ногами- всё движение происходит только за счёт инерции.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-nyryayushchij-lebed>

Тема 3.12. «Пилатес, «Spine twist стоя». Мяч в руках»

Теория: понятие «нейтральное положение таза», правила выполнения упражнения, счёт, принципы гимнастики пилатес «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Положение кистей на мяче.

Практика: исходное положение: стоя прямо, ноги развести чуть шире плеч, в руках зажат

мяч, локти разведены в стороны. На выдохе развернуть корпус с руками влево, одновременно выполняя динамичные сжатия мяча. На вдохе вернуться в исходное положение. Контроль: нейтральное положение таза, стопы напряжены и неподвижны, бёдра не разворачиваются за корпусом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическая тренировка, соревнование.

Тема 3.13. «Упражнения для разработки мышц стопы»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, положения голеностопа относительно центра, йога-блок, теннисные мячики.

Практика: различные седы на стопах с подкладыванием под них йога-блоков, сложенных ковриков. Вывороты, зажимы, подъёмы на пальцы с зажиманием теннисных мячиков.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: https://vk.com/id625041652?z=photo625041652_457239025%2Fwall625041652_9

Тема 3.14. «Пилатес, «Русалка»

Теория: правила выполнения упражнений, дыхание по пилатесу, ось выстраивания исходного положения, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: сесть на бок. Ноги сжаты вместе и слегка согнуты в коленях. Стопа верхней ноги лежит на полу перед другой. Рука стоит под плечевым суставом ладонью на пол. Верхняя рука лежит на щиколотках. 1) Опираясь на руку-поднять бёдра и выровнять бёдра и корпус в одну линию. верхнюю ногу положить на вторую стопу. (таким образом. мы балансируем на руке и внешней стороне стопы.) 2) повернуть голову вверх и попробовать дотянуться до плеча. Потянуться рукой к бедру и слегка опустить бёдра к полу 3) На вдохе перевести руку за голову и выровнять всё тело по одной прямой, слегка приподнять бёдра и выровнять спину и шею. Задержаться на 2-4 секунды и вернуться в исходное положение. Контроль: жёсткий центр. Бёдра не опускаются, вес тела распределять между кистью и стопами

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 3.15. «Пилатес, «Ролlover + лента и мяч»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы пилатеса — «контроль», «точность», «концентрация», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: лёжа на спине. Ноги выпрямлены вверх, между щиколоток зажат мяч средних размеров, руки вытянуты вдоль корпуса, на кисти надета эластичная петля. 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. Одновременно раздвигаем руки примерно на 30 сантиметров, преодолевая натяжение ленты. Удержание корпуса в воздухе происходит за счёт упора на руки и затылок. Медленно выдыхая опускаем таз на место. Только после соприкосновения таза с полом руки снимают натяжение. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, конкурс.

Тема 3.16. «Пилатес, «Велосипед»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы гимнастики пилатес — «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: через мягкий перекат выходим в стойку на лопатках. Руки поддерживают поясницу. Слегка переносим вес тела на руки. Согнуть одну ногу и подтянуть к груди, вторую вытянуть вперёд (ноги своим положением напоминают выпад). Выполняем движения ногами, имитирующие езду на велосипеде. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом. Контроль: не опускать подбородок

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами, убирает руки из под поясничного отдела.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие демонстрация.

Тема 3.17. «Плечевой мост с эластичной петлёй на бёдрах»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт на паузе, принципы гимнастики пилатес — «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Стопы соединены, на бёдра надета эластичная петля, руки вытянуты вдоль корпуса. Выполняем подъём корпуса без артикуляции позвоночника. После выталкивания бёдер в одну линию с тазом и корпусом — разводим бёдра (стопы вместе) в стороны. Задержаться на 2-4 сек. И медленно вернуться в исходное положение. Контроль: положения таза.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими

ребятами.

Форма проведения занятия: практическое занятие, демонстрация упражнения.

Тема 3.18. «Упражнения для увеличения гибкости позвоночника»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, понятие «ровная и широкая спина».

Практика: стоя у хореографического станка. 1) стоя лицом, положить прямые руки на станок и выполнить серию прогибов вперёд, и в плечи 2) стоя боком, одна рука держится за станок, выполняем оттяжку в сторону и поднимаем вторую руку над головой, 3) стоя спиной к станку, хват руками сзади за станок- выгибаем верхний отдел позвоночника вперёд. Волнообразные движения спиной стоя в позе стола в партере.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.19. «Упражнения для растяжки ног»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, глубокий выдох во время растягивания.

Практика: выполняем различные виды упражнения «бабочка» (стопы на полу, на йога-блоках), все виды «скобок на животе» (колени на полу, колени на йога-блоках), шпагаты на полу, с йога-блоков, с лавки.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест. использование дистанционного

материала
: https://vk.com/id625041652?z=photo625041652_457239024%2Falbum625041652_00%2Frev

Тема 3.20. «Пилатес, «Русалка с поворотом»

Теория: правила выполнения упражнения, положения рук, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: сидя на боку. Ноги сжаты вместе и слегка согнуты в коленях. Стопа верхней ноги лежит на полу перед другой. Рука стоит под плечевым суставом ладонью на пол. Верхняя рука лежит на щиколотках. 1) Опираясь на руку-поднять бёдра и выровнять бёдра и корпус в одну линию. верхнюю ногу положить на вторую стопу. (таким образом. мы балансируем на руке и внешней стороне стопы.) 2) повернуть голову вверх и попробовать дотянуться до плеча. Потянуться рукой к бедру и слегка опустить бёдра к полу 3) На вдохе перевести руку за голову и выровнять всё тело по одной прямой, слегка приподнять бёдра и выровнять спину и шею. 4) Заверачивая бёдра, приподнимая таз начинаем тянуться верхней рукой к нижней руке. Задержаться на 2-4 секунды и вернуться в исходное положение. Контроль: жёсткий центр. Бёдра не опускаются, вес тела распределять между кистью и стопами

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, игра.

Тема 3.21. «Сведение стоп»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, «свод стопы».

Практика: 1) Сесть на пол, согнуть ноги в коленях и расположить стопы параллельно друг другу. Между передними частями стоп зажать мяч средних размеров. 2) Не отрывая пятки от пола, сжать мяч между стопами, одновременно сгибая свод стопы. 3) Задержаться на 2-4 секунды чтобы почувствовать изометрическое сокращение мышц. Контроль: не напрягать внешнюю часть голеностопного сустава.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.22. «Отведение ног лёжа»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, нейтральное положение таза, угол в тазобедренном и коленном суставах 90 градусов.

Практика: 1) Лягте на спину, руки в первой позиции, придать тазу нейтральное положение и поднимите ноги так, чтоб угол в тазобедренном и коленном суставах составлял 90 градусов. 2) На выдохе напрягите мышцы живота и одновременно отведите одну ногу в сторону под углом примерно 60 градусов, опуская её к полу и выпрямляя колено. 3) Сделать вдох и вернуть ногу на место. Контроль: почувствовать раскрытие в тазобедренном суставе и «удлиняющуюся» ногу.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.23. «Пилатес, «Велосипед» с эластичной лентой»

Теория: правила выполнения упражнений с эластичной лентой на стопах, ритм движения, концентрация, «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: на стопы надеть эластичную петлю. Через мягкий перекал выходим в стойку на лопатках. Руки поддерживают поясницу. Слегка переносим вес тела на руки. Согнуть одну ногу и подтянуть к груди, вторую вытянуть вперёд (ноги своим положением напоминают выпад). Выполняем движения ногами (имитирующие езду на велосипеде) с одновременным сокращением стоп и растягиванием ленты. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом. Контроль: не опускать подбородок

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.24. «Скатывание» по стене»

Теория: правила выполнения упражнения. «Стоппилатес», счёт, задачи пилатеса – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Воображение

Практика: встать спиной к стене, ноги оставить впереди на 30-50 сантиметров в позиции пилатеса. На вдохе начинаем скручиваться вниз, приведя подбородок к груди и отрывая позвонок за позвонком от стены. Представить, что мы отлепляемся от стены. Опуститься вниз до уровня, когда копчик еще прижат к стене, опустить руки свободно вниз. Втянуть живот к спине и потянуться. Задержаться на 2 дыхательных цикла. Раскрываясь, поднимаемся по стене, впечатывая позвонок в стену.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 3.25. «Приветствие солнцу. Комплекс 2»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы йоги–внимание на дыхание и сосредоточенность. Воображение.

Практика: встать в позу горы- поднять руки над головой-выдохнув наклониться вперёд. Подтянуть корпус к ногам-выпрямить корпус в угол 90 градусов-перейти в планку - на выдохе перейти в «собаку мордой вниз»- перемещая стопы к ладоням встать в складочку-распрямиться с поднятыми руками над головой-выдохнуть и вернуться в позу горы. Повторить.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.26. «Упражнения для увеличения гибкости позвоночника»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, сочетание дыхания с усилием и расслаблением мышц.

Практика: 1) Стоя у хореографического станка - различные виды прогибаний.2) Стоя на четвереньках – «кошечка», «нитка-иголка», 3) Лёжа на спине- различные развороты коленей в стороны с дыхательным упражнением,4) сидя- «Черепаша»,скрутка в сторону.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими

ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.27. «Плечевой мост с гимнастической скамейки»

Теория: правила выполнения упражнений с использованием скамьи, счёт, «поджатый живот», артикуляция.

Практика: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Стопы стоят на гимнастической скамейке. Выполняем «плечевой мост» с артикуляцией позвоночника и упором ногами в лавочку. С различными подниманиями рук и ног. Модификация для усложнения: зажать мяч коленями, в руки взять резиновую петлю.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.28. «Пилатес, «Русалка с поворотом»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: сядьте на бок. Ноги сжаты вместе и слегка согнуты в коленях. Стопа верхней ноги лежит на полу перед другой. Рука стоит под плечевым суставом ладонью на пол. Верхняя рука лежит на щиколотках. 1) Опираясь на руку-поднять бёдра и выровнять бёдра и корпус в одну линию. верхнюю ногу положить на вторую стопу. (таким образом. мы балансируем на руке и внешней стороне стопы.) 2) повернуть голову вверх и попробовать дотянуться до плеча. Потянуться рукой к бедру и слегка опустить бёдра к полу 3) На вдохе перевести руку за голову и выровнять всё тело по одной прямой, слегка приподнять бёдра и выровнять спину и шею. 4) Заверачивая бёдра, приподнимая таз начинаем тянуться верхней рукой к нижней руке. Задержаться на 2-4 секунды и вернуться в исходное положение. Контроль: жёсткий центр. Бёдра не опускаются, вес тела распределять между кистью и стопами

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, демонстрация.

Тема 3.29. «Пилатес, «Велосипед »без поддержки»

Теория: правила безопасности и выполнения упражнений, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Осознанность положения тела в пространстве.

Практика: через мягкий перекал выходим в стойку на лопатках. Руки поддерживают поясницу. Слегка переносим вес тела на плечи и убрали руки на пол. Согнуть одну ногу и подтянуть к груди, вторую вытянуть вперёд (ноги своим положением напоминают выпад). Выполняем движения ногами (имитирующие езду на велосипеде) с одновременным сокращением стоп. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом. Контроль: не опускать подбородок.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-velosiped>

Тема 3.30. «Приветствие солнцу. Комплекс 3»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, положения йоги, плавность, сосредоточенность. Воображение.

Практика: встать в позу горы- поднять руки над головой-выдохнув наклониться вперёд. Подтянуть корпус к ногам-выпрямить корпус в угол 90 градусов-сделать выпад правой ногой назад- перейти в планку- сделать выпад левой ногой назад-перейти в планку - на выдохе перейти в «собаку мордой вниз»- перемещая стопы к ладоням встать в складочку-распрямиться с поднятыми руками над головой-выдохнуть и вернуться в позу горы. Повторить.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.31. «Боковые наклоны с поворотом корпуса»

Теория: правила выполнения упражнений, понятие «фронтальной плоскости», счёт, концентрация, точность, вытягивание и выравнивание корпуса и поджатые мышцы центра.

Практика: встать прямо и слегка развернуть стопы. Руки согнуты в плечевом и локтевом суставах под углом 90 градусов. Таз и позвоночник в нейтральном положении. Потянуться макушкой вверх. Делая вдох, наклониться вправо по фронтальной плоскости. Добавить к этому движению разворот позвоночника. Туловище поворачивается в поясничном отделе в поперечной плоскости, левое плечо отводится назад. Голова и шея следуют за этим движением. Расправить грудь и плечи. Сделать контролируемый вдох и на выдохе вернуться в исходное положение, контролируя мышцы живота.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.32. «Разведение лопаток стоя, и в упоре лёжа»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, осознание положения лопаток, « ровная, широкая спина».

Практика: 1) Встать лицом к стене и упереться в нее прямыми руками. Руки - на ширине плеч. На выдохе сильно надавить руками на стену, не сгибая локти. Лопатки при этом

разводятся по бокам, а поверхность спины слегка округляется. Делая вдох- свести лопатки.2) Стоя в позиции «планка на коленях», выполняем те же отталкивания пола от себя. Контроль: движения только в лопатках. Локти не сгибаются.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.33. «Пилатес, «Нырок лебедя»

Теория: правила выполнения упражнений, дыхание на перекате, задачи: «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Воображение.

Практика: исходное положение - лёжа на животе. Руки положить на пол на уровне плеч, локти согнуты и смотрят в направлении ног. Ноги выпрямлены назад, разведены примерно на 20 см. и слегка вывернуты. На вдохе прогибаем верхнюю часть корпуса за счёт привлечения мышц спины, опираясь на руки. На выдохе перекатиться верхней частью корпуса к полу, вытягивая руки в стороны. Используя только инерцию для более глубокого переката вперёд и возврата в исходное положение. Контроль: исключить маховые движения ногами- всё движение происходит только за счёт инерции.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-nyryayushchij-lebed>

Тема 3.34. «Плие лёжа на спине+ мячи»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, «плие», мышцы таза.

Практика: 1) лечь на спину в позу деми плие и свести пятки. Внешние поверхности стоп лежат на полу. Под колени подложить футбольные мячи.2) Придать тазу и позвоночнику нейтральное положение. На выдохе напрячь мышцы таза и сильно придавить мячи коленями к полу. Задержаться на несколько секунд, вернуться в исходное положение. Добиться одинакового давления коленями на мячи.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, конкурс.

Раздел 4. Упражнения на развитие координации

Тема 4.1. «Баланс на одной ноге»

Теория: правила выполнения упражнений на малом батуте, счёт, концентрация, «контроль движения», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра»,

Практика: встать по центру небольшого батута на одну ногу. Носок ноги указывает прямо вперёд. Вторая нога находится в положении параллельного арабеска. Выпрямить позвоночник и поднять руки в стороны. Найти устойчивое положение и равномерно распределить вес тела между подушечкой стопы и пяткой опорной ноги. Слегка согните ногу в колене. Сохраняем равновесие в течении 10-30 секунд. Контроль: выполняя баланс, следим чтоб колено находилось точно над вторым пальцем стопы.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.2. «Винт двумя ногам»

Теория: правила выполнения упражнений, образность, ритм, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: лёжа на спине, ноги параллельно сомкнуты и вытянуты в потолок. Стопы натянуты. Руки вытянуты в стороны. На выдохе начинаем рисовать стопами воображаемые круги на потолке (от самого маленького до самого большого). В конечной точке (когда таз начнёт отрываться от пола) остановиться, и начать рисовать круги в обратную сторону, от самого большого до самого маленького. Контроль: верхняя часть корпуса стабилизирована, не отрываем лопатки от пола. Модификация: для усиления нагрузки руки вытягиваем вдоль корпуса.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Для усиления нагрузки руки вытягивает вдоль корпуса.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие., использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-shtopor>

Тема 4.3. «Кресло- качалка»

Теория: правила выполнения упражнения, положение головы при перекате, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Понятие «инициация движения мышцами пресса».

Практика: исходное положение- сидя. Принять положение равновесия сидя на копчике, ноги прямые на ширине плеч, руки держат ноги у основания лодыжек. На выдохе, округляя спину, выполнить перекат назад до уровня лопаток и вернуться в исходное положение, приняв состояние баланса. Инициировать движение в перекат с резкого втягивания живота, голова к полу не прикасается.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки

в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-kreslo-kachalka>

Тема 4.4. «Поворот бедра внутрь в «позиции купе»

Теория: правила выполнения упражнений с мячом, понятие «параллельного купе», счёт, «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: 1) Лечь на правый бок. Вытянуть правую руку и положить на неё голову. Левой рукой опереться в пол перед собой. Левая нога в положении параллельного купе, стопа лежит на голени правой ноги. Подложить под колено мяч. Выпрямить тело и сделать вдох. 2) На выдохе придать стабильное положение телу и тазу. Надавить на мяч коленом, активизируя мышцы-вращатели ноги. Задержаться на 6 секунд. Снять надавливание. Контроль избегать любых движений в пояснице. Не наклонять таз. Модификация: для усиления можно немного сдвинуть правую ногу назад.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.5. «Аттитюд на вращающемся диске»

Теория: правила выполнения упражнений на вращающемся диске, ритм, концентрация, «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса».

Практика: 1) Встать лицом к станку, поставить правую ногу на диск. Стопа развёрнута наружу, левая нога находится в позиции купе. Выпрямиться и найти устойчивое положение. 2) На выдохе разогнуть ногу в тазобедренном суставе и перейти из купе в задний аттитюд. По мере подъёма ноги тело слегка наклоняется вперёд. Мышцы-вращатели бедра поворачивают левую ногу наружу. Для стабилизации поясничного отдела позвоночника напрягаем мышцы живота. Разогнуть позвоночник в грудном отделе, чтобы он образовал длинную дугу. 3) Задержаться на 2-4 секунды, на выдохе вернуться в исходное положение, контролируя свои движения.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.6. «Пилатес «Головоломка»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: лежа на спине. Руки и ноги вытянуты в разные стороны. На выдохе начинаем

медленный подъём рук, корпуса и правой ноги. Сесть в баланс. Так же медленно лечь. Во время второго подъёма работает другая нога. Во время третьего подъёма корпуса поднимаем две ноги вместе. Все движения плавные и медленные.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами, удерживает на протяжении всего занятия ровную спину.

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

Тема 4.7. «Пилатес «Тюлень»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, «поджатые мышцы центра», баланс сидя на копчике, смена циклов дыхания.

Практика: исходное положение- сидя. Принять в положение равновесия сидя на копчике, ноги согнуты в коленях, колени развести в стороны, руки держат ноги за внутреннюю сторону пяток. 1) На выдохе, округляя спину, выполнить перекал назад до уровня лопаток одновременно разворачивая стопы друг к другу и выполняя похлопывания подошвой о подошву три раза, 2) вернуться в исходное положение, приняв состояние баланса. Инициировать движение в перекал с резкого втягивания живота, голова к полу не прикасается. Модификация: во время перекала перехватить правую ногу левой рукой и левую ногу правой рукой.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест. , использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-tyulen>

Тема 4.8. «Релеве с мячом на одной ноге»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, Релеве, кости голени должны находиться над вторым или третьим пальцем стопы.

Практика: встать лицом к станку, расположить стопы параллельно и зажать между голени небольшой мяч. Выпрямить спину и придать тазу и позвоночнику нейтральное положение. Выполнить релеве, слегка сжимая мяч ногами и поднять одну стопу над полом. Медленно опуститься на опорной ноге на пол. Вновь подняться на носки обеих ног и опуститесь на другую. Контроль: не отклонять стопы в сторону. Кости голени должны находиться над вторым или третьим пальцем стопы.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.9. «Винт двумя ногам. Штопор»

Теория: правила выполнения упражнений, образность мышления, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание ноги» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: лёжа на спине, ноги параллельно сомкнуты и вытянуты в потолок. Стопы натянуты. Руки вытянуты в стороны. На выдохе начинаем рисовать стопами воображаемые круги на потолке (от самого маленького до самого большого) В конечной точке (когда таз начнёт отрываться от пола) остановиться, и начать рисовать круги в обратную сторону, от самого большого до самого маленького. Контроль: верхняя часть корпуса стабилизирована, не отрываем лопатки от пола. Модификация: для усиления нагрузки руки вытягиваем вдоль корпуса.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-shtopor>

Тема 4.10. «Кресло- качалка с растяжением эластичной ленты за спину»

Теория: правила выполнения упражнений с лентой в руках, счёт, «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Положение головы, ленты и плеч во время переката.

Практика: исходное положение: сидя. Принять в положение равновесия сидя на копчике, ноги прямые на ширине плеч, руки держат эластичную ленту перед собой, на уровне груди. 1) На выдохе, округляя спину, выполнить перекат назад до уровня лопаток и вернуться в исходное положение, приняв состояние баланса. 2) Удерживая ноги в балансе натянуть ленту руками и перевести ее через голову за спину. Вернуть руки на место. 3) Выполнить перекат с натяжением ленты. Инициировать движение в перекат с резкого втягивания живота, голова к полу не прикасается.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, викторина.

Тема 4.11. «Прыжковые комбинации со скакалкой. Высокий прыжок»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, дыхание, сила выпрыгивания.

Практика:

- базовый высокий прыжок;
- высокий прыжок с переменной ног;
- высокий прыжок с подъемом колена («цирковая лошадка»);
- высокий прыжок с разведением ног;
- высокий прыжок с выносом ноги вперёд;
- парные прыжки.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.12. «Боковое дыхание с сопротивлением»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, «форсированный выдох».

Практика: взять эластичную ленту и обернуть её вокруг грудной клетки, скрестив свободные концы на груди и взявшись за свободные концы обеими руками. На активно потянуть за концы ленты, сжимая грудную клетку. Делаем вдох-активно раздвигая ленту только силой рёбер. Упражнение можно делать сидя или стоя.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.13. «Поворот бедра внутрь с отягощением»

Теория: правила безопасности и выполнения упражнений с резиновой лентой, дыхание, «поджатые мышцы центра».

Практика: 1. Лёжа на животе. Согнуть правое колено и надеть на голень эластичную ленту, свободный конец закрепить за стойку станка. 2) на выдохе повернуть ногу внутрь в тазобедренном суставе. Преодолевая сопротивление ленты. Таз при этом должен оставаться стабильным. Постараться повернуть ногу как можно сильнее, не меняя положение таза. Задержаться на 6 секунд. Медленно вернуться в исходное положение.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.14. «Кресло- качалка с растяжением эластичной ленты в сторону»

Теория: правила выполнения упражнения и положения ленты, счёт, принципы гимнастики пилатес в действии—«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Оттянутые плечи назад.

Практика: исходное положение: сидя. Принять в положение равновесия сидя на копчике, ноги прямые на ширине плеч, руки держат эластичную ленту перед собой, на уровне груди. 1) На выдохе, округляя спину, выполнить перекал назад до уровня лопаток и вернуться в исходное положение, приняв состояние баланса. 2) Удерживая ноги в балансе, развернуть корпус вправо, одновременно натягивая ленту правой рукой. Левая рука перед собой. Вернуть корпус и руки на место. 3) Выполнить перекал с натяжением ленты. Повторить в другую сторону. Инициировать движение в перекал с резкого втягивания живота, голова к полу не прикасается.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 4.15. «Координация: прыжковые комбинации со скакалкой»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, сила толчка стопами, нахождение центра .

Практика:

- высокий прыжок горнолыжника (вправо-влево на 5-7 см.);
- высокий колокольный прыжок;
- высокий прыжок со скрещением ног;
- высокий прыжок со скрещением рук («петелька»);
- высокий прыжок с переменной сторон («справа, слева и запрыгивание в петлю»);
- парные прыжки.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Выполняет связку прыжков без остановки.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.16. «Отведение бедра с поворотом стоя на колене»

Теория: термин «мышцы-вращатели бедра», правила выполнения упражнения, счёт, концентрация, контроль положения ноги.

Практика: 1. Встать на левое колено, правая нога отведена в сторону и согнута в колене. Стопа на полу. Сделать вдох и поверните правую ногу в тазобедренном суставе наружу, активизируя мышцы-вращатели бедра. 2) Медленно поднять бедро в направлении плеча. На выдохе медленно вернуться в исходное положение. Контроль: сохранять устойчивость на опорной ноге. Не продолжать движение если не получается совершить поворот бедра наружу.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, демонстрация.

Тема 4.17. «Опускание ноги из батмана и выпрямления в колене второй ноги»

Теория: правила выполнения упражнений, батман, счёт, «контроль», «точность», «поджатые мышцы живота».

Практика: 1) Лёжа на спине, Правое колено согнуто, стопа прижата к полу. На голеностоп левой ноги надета эластичная лента, второй конец закреплён за стойку станка или держит в руках напарник. Руки вытянуты в стороны. 2) На выдохе опустить ногу на пол, преодолевая натяжение ленты, вернуть ногу на место. 3) Сохраняя поднятой левую ногу- выпрямить в колене левую ногу и одновременно оторвать от пола затылок и плечи. Вернуться в исходное положение.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки

в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.18. «Пилатес «Головоломка - Раскладушка»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: лежа на спине. Руки и ноги вытянуты в разные стороны. На выдохе начинаем медленный подъём рук, корпуса и сгибаем ноги в коленях, скользя стопами по полу. Сесть в баланс. Так же медленно лечь. Все движения плавные и медленные.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.19. «Кресло- качалка с мячом»

Теория: правила выполнения упражнений с большим мячом, счёт, «концентрация», «контроль», «точность», «скрутка корпусом».

Практика: исходное положение: сидя. Принять в положение равновесия сидя на копчике, ноги прямые на ширине плеч, руки держат большой мяч перед собой, на уровне груди. 1) На выдохе, округляя спину, выполнить перекаат назад до уровня лопаток и вернуться в исходное положение, приняв состояние баланса. 2) Удерживая ноги в балансе, развернуть корпус вправо, прикоснуться мячом к полу, развернуться и сесть прямо. 3) Повторить в другую сторону. Инициировать движение в перекаат с резкого втягивания живота, голова к полу не прикасается.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.20. «Прыжковые связки со скакалкой»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт. Правила смещения ног относительно оси прыжка. Положение коленей.

Практика:

- высокий прыжок горнолыжника (вправо-влево на 5-7 см.);
- высокий колокольный прыжок;
- высокий прыжок со скрещением ног;
- высокий прыжок со скрещением рук («петелька»);
- высокий прыжок с переменной сторон («справа, слева и запрыгивание в петлю»).

в движении:

- бег по диагонали через зал через скакалку;

- бег с высоким подъемом колена «цирковая лошадка»);
- базовый высокий прыжок с продвижением по залу;
- парные прыжки.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Выполняет длительно непрерывающиеся связки прыжков.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, конкурс.

4.21. «Тестовое занятие. Составление комплекса упражнений»

Теория: правила составления комплекса, правила выполнения упражнений с йога-блоком, резиновым мячом и эластичной лентой, счёт.

Практика: учащиеся самостоятельно должны составить, презентовать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости с йога-блоком, резиновым мячом и эластичной лентой.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.22. «Прыжковые комбинации со скакалкой»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт.

Практика:

- высокий прыжок горнолыжника (вправо-влево на 5-7 см.);
- высокий колокольный прыжок;
- высокий прыжок со скрещением ног;
- высокий прыжок со скрещением рук («петелька»);
- высокий прыжок с переменной стороной («справа, слева и запрыгивание в петлю»). Все прыжки с маленькой скакалкой в большую скакалку.

в движении:

- бег по диагонали через зал через скакалку;
- бег с высоким подъемом колена «цирковая лошадка»);
- базовый высокий прыжок с продвижением по залу

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.23. «Пилатес «Головоломка – Раскладушка 2»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: лежа на спине. Руки и вытянуты за голову, ноги согнуты в коленях. На выдохе начинаем медленный подъём рук, корпуса и выпрямляем ноги в коленях, скользя стопами по полу. Сесть. Так же медленно лечь. Все движения плавные и медленные.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, конкурс.

Тема 4.24. «Пилатес «Бумеранг»

Теория: правила личной безопасности, счёт, правила пилатеса –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».Правила упражнения.

Практика: 1) Из положения сидя. Ноги прямые скрещены в районе лодыжек.2) Выполнить перекал назад и поменять положение ног в воздухе.3) возвращаясь назад-задержаться на 2 секунды в положении баланса на копчике и переводя руки назад, сомкнуть их за спиной в замок. 3) опустить ноги на пол и выполнить наклон корпусом к ногам, приподнимая слегка руки вверх. 4) не меняя положения корпуса- разомкнуть руки и вытянуть их вперёд. Сесть в исходное положение.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-bumerang>

Тема 4.25. «Зачёт. Составление прыжковых комбинации со скакалкой»

Теория: правила выполнения упражнений,перехода движения, счёт,дыхание,ноги.

Практика: составить тренировочную комбинацию из ранее изученных одиночных и парных прыжков. На развитие силы. Выносливости. Координации.

- базовый высокий прыжок;
- высокий прыжок с переменной ног;
- высокий прыжок с подъемом колена («цирковая лошадка»);
- высокий прыжок с разведением ног;
- высокий прыжок с выносом ноги вперёд;
- высокий прыжок горнолыжника (вправо-влево на 5-7 см.);
- высокий колокольный прыжок;
- высокий прыжок со скрещением ног;
- высокий прыжок со скрещением рук («петелька»);
- высокий прыжок с переменной сторон («справа, слева и запрыгивание в петлю»). Все прыжки с маленькой скакалкой в большую скакалку.

в движении:

- бег по диагонали через зал через скакалку;
- бег с высоким подъемом колена «цирковая лошадка»);
- базовый высокий прыжок с продвижением по залу

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: итоговое практическое занятие. Зачёт.

Тема 4.26. «Пилатес «Тюлень»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра»,

Практика: исходное положение: сидя. Принять в положение равновесия сидя на копчике, ноги согнуты в коленях, колени развести в стороны, руки держат ноги за внутреннюю сторону пяток. 1) На выдохе, округляя спину, выполнить перекат назад до уровня лопаток одновременно разворачивая стопы друг к другу и выполняя похлопывания подошвой о подошву три раза, 2) вернуться в исходное положение, приняв состояние баланса. Инициировать движение в перекат с резкого вытягивания живота, голова к полу не прикасается. Модификация: во время переката перехватить правую ногу левой рукой и левую ногу правой рукой.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие., использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-tyulen>

Тема 4.28. «Тестовое занятие. Составление комплекса упражнений гимнастики Пилатес»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт. Правила составления комплекса.

Практика. Учащиеся самостоятельно должны составить, презентовать и выполнить комплекс упражнений гимнастики Пилатес из 10-15 упражнений с использованием йога-блоков, резиновых мячей и эластичной ленты.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками.

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Показ, зачёт.

Раздел 5. 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. Осенний выход в парк «Золотая Осень», зимние «Веселые старты» на катке «Медео»

Раздел 6. Контрольные срезы

Вводный контроль

Теория: контроль знаний -правил техники безопасности, правила выполнения упражнений с малым оборудованием, Пилатес Iуровень, упражнения базовой йоги,счёт, дыхание ровное,положение рук, корпуса, правила перехода в связках.

*Практика:*выполнение разнообразных упражнений на развитие силы,гибкости,координации.

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

Текущий контроль

Теория: правила техники безопасности, основные правила составления и выполнения акробатических связок с применением ранее изученных упражнений,пилатес,йога,упражнения с полипропиленовым валиком , счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот),осознанность

*Практика:*выполнение упражнений гимнастики пилатес повышенного уровня,йоги на силу рук,ног и гибкость корпуса. Использование малого оборудования.

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

Промежуточное контрольное занятие

Тема «Применение полученных знаний и навыков для составления круговой тренировки с различным инвентарём и различными целями (только сила, или гибкость, или координация)»

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

Итоговый контроль

Итоговое занятие. Зачёт по всем ранее изученным темам.Отчётный концерт объединения, исполнение танцевальных номеров на высоком уровне.

**Планируемые результаты освоения программы
1 год обучения**

№ п/п	наименование раздела, темы	предметные результаты			механизм отслеживания
		стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень	
1	Раздел 2. Упражнения на развитие силы	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), умеет: перечисляет упражнения 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, умеет: перечисляет упражнения для развития мышечной силы, владеет: навыком самостоятельной работы	знает: правила выполнения упражнений офп, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, правила выравнивания корпуса, умеет: перечисляет упражнения для развития мышечной силы определенных групп мышц, владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие. <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест.
2	Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), умеет: перечисляет упражнения 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, умеет: перечисляет упражнения для развития гибкости владеет: навыком самостоятельной работы	знает: правила выполнения упражнений офп, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, правила выравнивания корпуса, умеет: перечисляет упражнения для развития гибкости основных суставов владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	<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.
3	Раздел 4. Упражнения на развитие координации	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), правила работы со скакалкой, умеет: перечисляет упражнения 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, правила работы со скакалкой, умеет: перечисляет упражнения для развития координации, владеет: навыком самостоятельной работы	знает: правила выполнения упражнений офп, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, правила выравнивания корпуса. правила работы со скакалкой, умеет: перечисляет упражнения для развития координации движений, владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	<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.
4	Раздел 6. Контрольные срезы	вводный контроль			
		контроль знаний правил выполнения упражнений на силу и гибкость,растяжки. выполнение упражнений на растяжку и выворотность,силу рук,ног , спины.	контроль знаний правил выполнения упражнений на силу и гибкость,растяжки. выполнение упражнений на растяжку и выворотность,силу рук,ног, спины.	контроль знаний правил выполнения упражнений на силу и гибкость,растяжки. выполнение упражнений на растяжку ,гибкость и выворотность,силу рук, ног , спины.	устный опрос, наблюдение, тест.
		промежуточный контроль			
		контроль знаний методики выполнения упражнений на силу и гибкость.	контроль знаний методики выполнения упражнений на силу и гибкость. выполнение изученных	контроль знаний методики выполнения упражнений на силу и гибкость. выполнение изученных	устный опрос, наблюдение, тест.

		выполнение упражнений на силу рук,ног ,мышц живота.	упражнений на силу рук,ног ,мышц живота	упражнений на силу рук, ног, мышц живота и спины.комбинация из 3 упражнений на тему.		
		итоговый контроль				
		исполнение танцевальных номеров с существенными техническими ошибками	исполнение танцевальных номеров с небольшими техническими ошибками	исполнение танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	наблюдение, тест.	
метапредметные результаты						
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		
личностные результаты						
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**

№ п/п	наименование раздела, темы.	предметные результаты			механизм отслеживания
		стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень	
1	Раздел 2. 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	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. 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	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие. <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест
2	Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), умеет: перечисляет упражнения ОФП и начального уровня пилатеса для развития гибкости, владеет: навыком групповой	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, умеет: перечисляет упражнения офп и упражнения начального уровня пилатеса для развития гибкости,	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений, умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение,

		работы в партере	владеет: навыком самостоятельной работы	уровня пилатеса	контрольное занятие <i>продвинутый уровень</i> : устный опрос, наблюдение, зачет
3	Раздел 4. Упражнения на развитие координации	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), правила работы со скакалкой, умеет: 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, умеет: перечисляет упражнения офп, упражнения со скакалкой и упражнения начального уровня пилатеса для развития координации, 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, умеет: 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	<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
4	Раздел 6. Контрольные срезы	вводный контроль			
		контроль знаний методики выполнения упражнений на силу и гибкость. выполнение тестовых упражнений на силу рук, ног, спины	контроль знаний методики выполнения упражнений на силу и гибкость. выполнение тестовых упражнений на силу рук, ног, спины	контроль знаний методики выполнения упражнений на силу и гибкость. выполнение тестовых упражнений на силу рук, ног, спины.	устный опрос, наблюдение, тест
		промежуточный контроль			
		контроль знаний основных правил и принципов	контроль знаний основных правил и принципов	контроль знаний основных правил и принципов	устный опрос, наблюдение, тест.

		гимнастики пилатес. правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса; выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук,ног, мышц живота	гимнастики пилатес. правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса; выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук,ног, мышц живота.	гимнастики пилатес. правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса; выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук,ног, мышц живота.		
		итоговый контроль				
		исполнение танцевальных номеров с существенными техническими ошибками	исполнение танцевальных номеров с небольшими техническими ошибками	исполнение танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	наблюдение, тест.	
метапредметные результаты						
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень		
освоенны 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 средств 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		

Предполагаемый результаты освоения программы
3 год обучения

№ п/п	наименование раздела, темы.	предметные результаты			механизм отслеживания
		стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень	
1	Раздел 2.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 базового уровня пилатеса для развития мышечной силы, владеет: навыком групповой работы в партере, навыком выполнения базовых упражнений на развитие сил	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 базового уровня пилатеса для развития мышечной силы, владеет: навыком самостоятельной работы; навыком выполнения базовых упражнений на развитие силы	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, умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения базового уровня пилатеса для развития мышечной силы определенных групп мышц, владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно навыком выполнения базовых упражнений на развитие силы	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие, <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест
2	Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), умеет: перечисляет упражнения офп и	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, умеет: перечисляет упражнения офп и упражнения базового уровня	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) , основные принципы выполнения упражнений и ключевые	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина,

		базового уровня пилатеса для развития гибкости, владеет: навыком групповой работы в партере, навыком выполнения базовых упражнений на развитие гибкости	пилатеса для развития гибкости, владеет: навыком самостоятельной работы, навыком выполнения базовых упражнений на развитие гибкости	моменты основного курса упражнений, умеет: перечисляет упражнения офп и упражнения базового уровня пилатеса для развития гибкости владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно; навыком выполнения базовых упражнений на развитие гибкости	<i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, зачет
3	Раздел 4. Упражнения на развитие координации	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), упражнения начального уровня пилатеса, базового-усложненного уровня прыжковых упражнений со скакалкой, умеет: перечисляет упражнения ОФП и базового уровня пилатеса для развития координации, владеет: навыком групповой работы в партере, навыком выполнения базовых упражнений на развитие координации	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпус, упражнения начального уровня пилатеса, базового-усложненного уровня прыжковых упражнений со скакалкой, умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения базового уровня пилатеса для развития координации, соединяет прыжковые упражнения в комбинации, владеет: навыком самостоятельной работы; навыком выполнения базовых упражнений на развитие координации	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного и базового курса упражнений, умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения базового уровня пилатеса для развития координации, соединяет прыжковые упражнения в комбинации, владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно; навыком выполнения базовых	<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

				упражнений на развитие координации	
4	Раздел 6. Контрольные срезы	вводный контроль			
		контроль знаний правил техники безопасности, правила выполнения упражнения со скакалкой, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, правила перехода в связках. выполнение прыжковых упражнений на развитие координации, выносливости	контроль знаний правил техники безопасности, правила выполнения упражнения со скакалкой, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, правила перехода в связках. выполнение комбинации прыжков на развитие координации, выносливости.	контроль знаний правил техники безопасности, правила выполнения упражнения со скакалкой, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, правила перехода в связках. самостоятельное составление и выполнение прыжковых упражнений на развитие координации, выносливости	устный опрос, наблюдение, тест.
		промежуточный контроль			
		контроль знаний основных правил и принципов гимнастики пилатес. правила выполнения упражнения с малым оборудованием, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса. выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота.	контроль знаний основных правил и принципов гимнастики пилатес. правила выполнения упражнения с малым оборудованием, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса. выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота с использованием малого оборудования.	контроль знаний основных правил и принципов гимнастики пилатес. правила выполнения упражнения с малым оборудованием, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса. выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота с использованием малого оборудования. составление	устный опрос, наблюдение, тест.

				небольших связок с переходом движений.	
		итоговый контроль			
		исполнение сложных танцевальных номеров с существенными техническими ошибками	исполнение сложных танцевальных номеров с небольшими техническими ошибками	исполнение сложных танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	наблюдение, тест.
метапредметные результаты					
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень	
сформированн 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		сформированно 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	
сформированны 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	

**Предполагаемые результаты освоения программы
4 год обучения**

№ п/п	наименование раздела, темы.	предметные результаты			механизм отслеживания
		стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень	
1	Раздел 2. Упражнения на развитие силы	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, пилатеса, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), правила работы с инвентарем, умеет: правильно выполнять упражнения офп, базового и продвинутого уровня пилатеса для развития мышечной силы применением резинового мяча, акробатические элементы, владеет: навыком групповой работы в партере; навыком выполнения базовых упражнений на развитие силы</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений офп, акробатики, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, основные принципы выполнения упражнений, умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, базового и продвинутого уровня пилатеса для развития мышечной силы с применением малого инвентаря, акробатические элементы, владеет: навыком самостоятельной работы; навыком выполнения базовых упражнений на развитие силы</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) историю возникновения гимнастики пилатес, основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного и продвинутого курса упражнений, умеет: самостоятельно составлять блоки упражнений офп, выполняет упражнения базового, продвинутого уровней пилатеса для развития мышечной силы определенных групп мышц с малым оборудованием, правильно выполняет акробатические элементы, владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно, навыком выполнения базовых упражнений на развитие силы</p>	<p><i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие, <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест</p>

2	Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости	<p>знает: правила выполнения упражнений офп, акробатики, пилатеса, йоги, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот),</p> <p>умеет: правильно выполнять упражнения офп, базового и продвинутого уровня пилатеса для развития гибкости с йога-блоком, акробатические элементы.</p> <p>владеет: навыком групповой работы в партере, навыком выполнения базовых упражнений на развитие гибкости</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, йоги, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, основные принципы выполнения упражнений,</p> <p>умеет: правильно выполнять упражнения офп, базового и продвинутого уровня пилатеса для развития гибкости с йога-блоком, акробатические элементы.</p> <p>владеет: навыком самостоятельной работы; навыком выполнения базовых и продвинутых упражнений на развитие гибкости</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений офп, акробатики, продвинутого уровня пилатеса, йоги, счёт упражнений, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений,</p> <p>умеет: самостоятельно составлять блоки упражнений ОФП, выполняет упражнения базового, продвинутого уровней пилатеса для развития гибкости с резиновой лентой и йога-блоком, правильно выполняет акробатические элементы</p> <p>владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно; навыком выполнения базовых и продвинутых упражнений на развитие гибкости</p>	<p><i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение,</p> <p><i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие,</p> <p><i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест ,конкурс</p>
3	Раздел 4. Упражнения на развитие координации	<p>знает: правила выполнения упражнений офп, акробатики, пилатеса, йоги, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), правила работы с инвентарем -резиновой лентой и скакалкой,</p> <p>умеет: правильно выполнять</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, йоги, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, основные принципы выполнения упражнений,</p> <p>правила работы с инвентарем -</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений офп, акробатики, йоги, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) историю возникновения гимнастики пилатес, основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного и</p>	<p><i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение,</p> <p><i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение,</p>

		упражнения ОФП ,акробатики, базового и продвинутого уровня пилатеса для развития координации с резиновой лентой, акробатические элементы, владеет: навыком групповой работы в партере; навыком выполнения базовых и упражнений на развитие координации	резиновой лентой и скакалкой, умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, акробатики, базового и продвинутого уровня пилатеса для развития координации с применением резиновой ленты, акробатические элементы, владеет: навыком самостоятельной работы; навыком выполнения базовых и продвинутых упражнений на развитие координации	продвинутого курса упражнений, продвинутый прыжковый комплекс со скакалкой, умеет: самостоятельно составлять блоки упражнений ОФП ,выполняет упражнения базового, продвинутого уровней пилатеса для развития координации с резиновым мячом и резиновой лентой, скакалкой; правильно выполняет акробатические элементы, владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно; навыком выполнения базовых и продвинутых упражнений на развитие координации	контрольное занятие, <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест, конкурс
4	Контрольные срезы	вводный контроль			
		контроль знаний -правил техники безопасности, правила выполнения упражнений со скакалкой, пилатес iуровень, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, правила перехода в связках. выполнение прыжковых упражнений на развитие	контроль знаний -правил техники безопасности, правила выполнения упражнений со скакалкой, пилатес iуровень, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, правила перехода в связках. выполнение прыжковых упражнений на развитие	контроль знаний -правил техники безопасности, правила выполнения упражнений со скакалкой, пилатес iуровень, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, правила перехода в связках. выполнение прыжковых связок на время пилатес-i уровень.	устный опрос, наблюдение, тест.

		координации. пилатес-база	координации. пилатес-база		
		промежуточный контроль			
		правила техники безопасности. основные правила йоги.правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность, счёт, дыхание . выполнение упражнений гимнастики йога на силу рук,ног и гибкость корпуса.	правила техники безопасности. основные постулаты йоги.правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность. правила выполнения упражнения с малым оборудованием, счёт, дыхание выполнение упражнений гимнастики йога на силу рук,ног и гибкость корпуса. использование малого оборудования.	правила техники безопасности. основные постулаты йоги.правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность. правила выполнения упражнения с малым оборудованием, счёт, дыхание выполнение упражнений гимнастики йога на силу рук,ног и гибкость корпуса. использование малого оборудования.	устный опрос, наблюдение, тест.
		итоговый контроль			
		исполнение сложных танцевальных номеров с существенными техническими ошибками	исполнение сложных танцевальных номеров с небольшими техническими ошибками	исполнение сложных танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	наблюдение, тест.
		метапредметные результаты			
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень	
сформированна готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества		сформировано определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;		овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений	

	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета
личностные результаты		
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
сформированны эстетические потребности, ценности и чувства	развиты этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей	сформированна установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Предполагаемые результаты освоения программы
5 год обучения

№ п/п	наименование раздела, темы.	предметные результаты			механизм отслеживания
		стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень	
1	Раздел 2.Упражнения на развитие силы	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, пилатеса, счёт упражнения, правила дыхания, правила работы с инвентарем,</p> <p>умеет: правильно выполняет упражнения ОФП, базового и продвинутого уровня пилатеса для развития мышечной силы применением малого оборудования, акробатические элементы,</p> <p>владеет: навыком групповой работы в партере; навыком выполнения всех упражнений на развитие силы</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, счёт упражнения, правила дыхания, положение корпуса в пространстве, основные принципы выполнения упражнений,</p> <p>умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, базового и продвинутого уровня пилатеса для развития мышечной силы с применением малого оборудования, выполняет уверенно акробатические элементы,</p> <p>владеет: навыком самостоятельной работы; навыком выполнения всех упражнений на развитие силы</p>	<p>знает: правила выполнения всех упражнений ОФП, акробатики, счёт выполнения упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) историю возникновения гимнастики пилатес, основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного и продвинутого курса упражнений йоги, умеет: самостоятельно составлять блоки упражнений офп, выполняет упражнения базового, продвинутого уровней пилатеса для развития мышечной силы определенных групп мышц с применением малого оборудования, правильно выполняет акробатические элементы,</p> <p>владеет: навыком работы в</p>	<p><i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение,</p> <p><i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие,</p> <p><i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест, конкурс</p>

				группе, в паре и самостоятельно; навыком выполнения всех упражнений на развитие силы	
2	Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, пилатеса, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот),</p> <p>умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, базового и продвинутого уровня пилатеса для развития гибкости с применением малого оборудования, акробатические элементы,</p> <p>владеет: навыком групповой работы в партере; навыком выполнения всех изученных упражнений на развитие гибкости</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений офп, акробатики, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, основные принципы выполнения упражнений</p> <p>умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, базового и продвинутого уровня пилатеса для развития гибкости с применением малого оборудования, акробатические элементы,</p> <p>владеет: навыком самостоятельной работы; навыком выполнения всех изученных упражнений на развитие гибкости</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, продвинутого уровня пилатеса, счёт упражнений, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений.</p> <p>умеет: самостоятельно составлять блоки упражнений офп, выполняет упражнения базового, продвинутого уровней пилатеса и йоги для развития гибкости с применением малого оборудования, правильно выполняет акробатические элементы</p> <p>владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно; выполнения всех</p>	<p><i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение,</p> <p><i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие,</p> <p><i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест, конкурс</p>

				изученных упражнений на развитие гибкости	
3	Раздел 4. Упражнения на развитие координации	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, пилатеса, продвинутого прыжкового комплекса со скакалкой, счёт, дыхание(вдох через нос, выдох через рот), правила работы с инвентарем-резиневой лентой</p> <p>умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, акробатики, базового и продвинутого уровня пилатеса для развития координации с резиновой лентой и резиновыми мячами различного диаметра, акробатические элементы, владеет: навыком групповой работы в партере; навыком выполнения всех изученных упражнений на развитие координации</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, продвинутого прыжкового комплекса со скакалкой, счёт, дыхание(вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, основные принципы выполнения упражнений, умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, акробатики, базового и продвинутого уровня пилатеса для развития координации с применением резиновой ленты резиновыми мячами различного диаметра, акробатические элементы, владеет: навыком самостоятельной работы; выполнения всех изученных упражнений на развитие координации</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, продвинутого прыжкового комплекса со скакалкой, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) историю возникновения гимнастики пилатес, основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного и продвинутого курса упражнений.</p> <p>умеет: самостоятельно составлять блоки упражнений ОФП, и продвинутого прыжкового комплекса со скакалкой, выполняет упражнения базового, продвинутого уровней пилатеса и йоги для развития координации с резиновыми мячами различного диаметра и резиновой лентой, правильно выполняет акробатические элементы, владеет: навыком работы в</p>	<p><i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение,</p> <p><i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие,</p> <p><i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест, конкурс</p>

				группе, в паре и самостоятельно; выполнения всех изученных упражнений на развитие координации	
4	Раздел 6. Контрольные срезы	вводный контроль			
		контроль знаний -правил техники безопасности, правила выполнения упражнений смалым оборудованием, пилатес iуровень, упражнения базовой йоги,счёт, дыхание ровное,положение рук, корпуса, правила перехода в связках.выполнение разнообразных упражнений на развитие силы, гибкости, координации.	контроль знаний -правил техники безопасности, правила выполнения упражнений смалым оборудованием, пилатес iуровень, упражнения базовой йоги,счёт, дыхание ровное,положение рук, корпуса, правила перехода в связках. выполнение разнообразных упражнений на развитие силы, гибкости, координации.	контроль знаний -правил техники безопасности, правила выполнения упражнений смалым оборудованием, пилатес iуровень, упражнения базовой йоги,счёт, дыхание ровное,положение рук, корпуса, правила перехода в связках. выполнение разнообразных упражнений на развитие силы, гибкости, координации.	устный опрос, наблюдение, тест.
		промежуточный контроль			
		правила техники безопасности, основные правила составления и выполнения акробатических связок с применением ранее изученных упражнений,пилатес,йога,упражнения с полипропиленовым валиком , счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через	правила техники безопасности, основные правила составления и выполнения связок с применением ранее изученных упражнений, пилатес, йога,упражнения с полипропиленовым валиком, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот),осознанность,	правила техники безопасности, основные правила составления и выполнения акробатических связок с применением ранее изученных упражнений, пилатес, йога, упражнения с полипропиленовым	устный опрос, наблюдение, тест.

		рот),осознанность, выполнение упражнений гимнастики пилатес і уровня,йоги на силу рук,ног и гибкость корпуса. использование малого оборудования	выполнение упражнений гимнастики пилатес повышенного уровня,йоги на силу рук,ног и гибкость корпуса; использование малого оборудования	валиком , счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот),осознанность выполнение упражнений гимнастики пилатес повышенного уровня,йоги на силу рук,ног и гибкость корпуса; использование малого оборудования.составление тренировочного индивидуального плана.		
		итоговый контроль				
		исполнение сложных танцевальных номеров с небольшими техническими ошибками	исполнение сложных танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	исполнение сложных танцевальных номеров на высоком уровне,демонстрирует выносливость,собранность	наблюдение, тест.	
метапредметные результаты						
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень		
- освоены формы и методы познавательной и личностной рефлексии; - умеет излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.		- освоены способы решения проблем творческого характера; - при разрешении конфликтов проявляет готовность к учету интересов сторон и сотрудничества. - сформированна способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации		- умеет договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - умеет адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - сформированно умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной		

		задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
личностные результаты		
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
<ul style="list-style-type: none"> - владеет начальными навыками адаптации в окружающем мире; - развиты самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. -сформированн целостный, социально ориентированный взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий 	<ul style="list-style-type: none"> - сформированны представления о нравственных нормах, социальной справедливости; - сформированны мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. -сформированно понимание ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций 	<ul style="list-style-type: none"> -сформированны навыки целостного, социально ориентированного взгляда на мир; -сформированно уважительное отношения к иному мнению, стремление к сотрудничеству и взаимопониманию; -сформированно понятие основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; сформированно уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы:

1. Наличие учебного класса, оборудованного настенными зеркалами, кондиционером, раздевалкой, комнатой для преподавателей.
2. Специальный инвентарь:
 - гимнастические маты;
 - йога-блоки, валики из пеноматериала. резиновые ленты, скакалки, резиновые мячи разного диаметра, резиновые коврики;
 - магнитофон;
 - компьютер.

Методическое обеспечение программы:

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

На занятиях применяются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающая технология;
- технология личностно-ориентированного обучения.

Особенностями данной программы является:

1. Бесчисленное множество по структуре движений, способам их выполнения, энергетическому, информационному, психологическому обеспечению элементов ОФП, гимнастики «Пилатес», Йоги и специальных упражнений.
2. Возможность разложить каждый элемент на отдельные части, фазы и изучать его сначала по частям, а затем и в целом.
3. Тесная взаимосвязь пластических и требующих приложения максимальной силы движений.

На занятиях используется технология сотворчества и сотрудничества, в основе которой реализуется партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Во время занятия совместно вырабатывают цель, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Наиболее интересным и доступным является обучение в команде или группе.

Особенности организации групповой работы:

- деление детей на группы для решения конкретных учебных задач;
- выполнение полученного задания группой сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога (задания могут быть либо одинаковыми, либо дифференцированными);
- группа подбирается с учетом того, чтобы с максимальной эффективностью для коллектива могли реализоваться учебные возможности каждого члена группы, в зависимости от содержания и характера предстоящей работы.
- руководители групп и их состав подбираются по принципу объединения детей разного уровня знаний, совместимости учащихся, что позволяет взаимно дополнять и обогащать друг друга.

2.2. Формы контроля

Для отслеживания и выявления соответствия результатов образования поставленным целям и задачам, 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.

Вопросы и задания на собеседовании - просмотре при приёме в объединение:

1. ФИО, возраст.
2. Если занимался раньше хореографией или другим видом спортивной деятельности - укажите где, когда, сколько лет.
3. Ожидаемый результат от занятий в студии.
4. Выполнить упражнения для определения: гибкости, прыгучести, чувства ритма.
5. Имеются ли хронические заболевания, есть ли допуск от врача на занятия хореографией и акробатикой.

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся (Приложение № 7). 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: [\[https://docs.cntd.ru/document/424031955\]](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: [\[https://docs.cntd.ru/document/350163313\]](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: [\[https://clck.ru/gkz4e\]](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: [\[https://clck.ru/gkzddq\]](https://clck.ru/gkzddq) (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: [\[https://docs.cntd.ru/document/436767209\]](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: [\[https://docs.cntd.ru/document/561232576\]](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: [\[http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013\]](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

16. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия.-М.: ООО «Издательство «Э», 2015.-357 с.

17. 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.

18. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие.- Ростов н/Д.: Феникс,2010.-249ст.: ил. 9.

4. В.В.Козлов . Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика [текст] / В.В.Козлов – Москва; ВЛАДОС, 2013. – 64 с. 11.

19. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса. Иллюстрированное пособие по развитию силы, выносливости, координации движений./ Б.Контрерас ; пер с англ. С.Э. Борич.-Минск : Поппури,2014.-220 с.: ил. 21.

20. Ли,Б. Тренировки со скакалкой; пер.с англ. В.М.Боженков.- Минск: Попурри,2014.-272с.: ил.

21. В.А. Муравьева, Н.Н Назарова. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. Методическое пособие./ Айрис пресс. Москва,2014.

22. Мураками К. Пилатес.9 программ для всех уровней подготовки; пер.с англ. А.Антоновой.-М.: Эксмо,2010.-232с

23. Нельсон А.,Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку; пер.санг. С.Э.Борич.-3-е изд.- Минск: Попурри,2014,-160.: ил.

24. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе .- М.: « Гуманит. изд. центр ВЛАДОС», 2013.-443с.

25. Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов-100 ответов: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.-М.: Изд. ВЛАДОС-ПРЕСС,2003 22.

26. Практикум по возрастной психологии: Учеб.пособие/под ред. Л.А.Головей, Е.Ф.Рыбалко.-СПб.: Речь,2002
27. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии/ Г.К. Селевко. – М.: Издательская корпорация «Логос», 2015.- 345с.
28. Сластенин В.А. Педагогика-4-е изд.М.2004
- 29 .Словарь практического психолога/Сост. С.Ю.Головин. Минск.1998
- 30.Хаас,Ж.Г. Анатомия танца; пер. с англ.С.Э.Борич.-Минск : Поппури,2011.-200 с.: ил.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

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

Приложение 1.

Оценочные материалы

Диагностика: первичная (сентябрь), промежуточная (декабрь), итоговая (май).
Основной способ: наблюдение за выполнением упражнений.
Основной способ контроля – педагогическое наблюдение. Подведение итогов проводится на открытых занятиях по окончании тематических блоков (декабрь, май), в конкурсах, фестивалях, смотрах.

Основные параметры диагностики на занятиях

Диагностика	Основные параметры	Период	Способ
Первичная	степень интересов и уровень подготовленности детей к занятиям	сентябрь, октябрь	Наблюдение, тесты, беседа
	природные физические данные каждого ребенка		
	уровень развития общей культуры ребенка		
Промежуточная	высокий уровень исполнения изученных упражнений	декабрь	контрольное занятие, концертная деятельность; конкурсы,
	степень развития физических качеств ребенка, его личностных качеств		
	уровень развития общей культуры ребенка		
Итоговая	высокий уровень исполнения изученного материала	май	концертная деятельность; конкурсы, фестивали, смотры
	степень развития интеллектуальных, художественно-творческих способностей ребенка, его личностных качеств		
	уровень развития общей культуры ребенка		

1-й год обучения

Входная диагностика

Цель: Определить уровень развития необходимых физических качеств.

Детям необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы), для того, чтобы педагог мог определить уровень начальной физической подготовки и наличие необходимых для танцора качеств.

1. Гибкость:

- «Складка» –: И.П. – сидя на полу, вытянуть ноги вперёд, руками дотянуться до ног, полностью прижаться к ногам, удерживать 3 счёта.
- «Улитка» – наклон назад: И.П. – стоя на коленях, руки на поясе, сделать максимальный наклон назад.
- Осанка
- Выворотность: выполнить «Бабочку», «Лягушку» (лёжа на животе) и встать в I позицию. Из трёх оценок выводится средний балл.
- 2. Прыжки (наличие толчка): И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 прыжков с прямыми ногами. Оценивается лёгкость, чистота и высота исполнения.
- Приседы: И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 раз, вытягивая руки вперёд.
- Прыжки на скакалке – 10 раз.

Шкала оценивания(для всех показателей):

- 1- 4 – низкий уровень;
- 5 -7 – средний уровень;
- 8 -10 – высокий уровень.

Текущая диагностика

Проводится в ходе контрольного учебного занятия:

Цель: Выявить уровень физического развития детей на начальном этапе.

1.Задание: дети должны выполнить комплекс упражнений (проученных ранее)

№	ФИ ребёнка	позиции ног	- пресс – 10 раз (в парах)	- сила спины – 10 раз (в парах)	- касание прямыми ногами за головой – 15 раз (в парах)	- прыжки на скакалке с прямыми ногами – 20 раз.	Акробатические элементы				Общий балл	Средний балл	Уровень
1													
2													

Шкала оценивания (для всех показателей):

- 1- 4 –стартовый уровень;
- 5 -7 –базовый уровень;
- 8 -10 – высокий уровень

2.Наклон вперёд из положения сидя

Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Расстояние от центральной линии (на которой размещены пятки) до

точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах. *Оценочный результат – см. Приложение №6.*

Итоговая диагностика

Занятие проходит в форме контрольного или открытого занятия с приглашением родителей воспитанников.

Цель: Определить уровень освоения программного материала по ОФП.

2 год обучения

Входная диагностика

Проводится в ходе контрольного учебного занятия.

Цель: Определить уровень физического состояния воспитанников, уровень освоения программного материала по ОФП за прошлый учебный год.

Текущая диагностика

Проводится в ходе контрольного учебного занятия:

Цель: Выявить уровень развития физических качеств детей на начальном этапе.

1 задание: дети должны выполнить комплекс упражнений (проученных ранее)

№	ФИ ребёнка	позиции ног	сила спины	складка	координация	скакалка	Акробатические элементы				Общий балл	Средний балл	Уровень
1													
2													

Шкала оценивания (для всех показателей):

1- 4 –стартовый уровень;

5 -7 –базовый уровень;

8 -10 – высокий уровень

2 задание: Оценка координации движений:

Тест 1. Цель: оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости. Ребенок начинает маховые движения правой рукой и подключает противоположном направлении движения левой рукой (как при ходьбе).

Тест 2. Цель: оценить координацию движений рук в вертикальной плоскости. Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз и наоборот.

Тест 3. Цель: оценить координацию движений рук в горизонтальной плоскости. Ребенок начинает движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединять движения левой рукой — вперед-назад. Направления движения противоположные.

Тест 4. Цель: оценить координацию движений рук и ног в сагиттальной плоскости. Ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Тест 5. Цель: оценить координацию движений рук и ног в вертикальной плоскости. Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу и наоборот.

Тест 6. Цель: оценить координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости. Ребенок отводит перед правую руку и назад левую ногу и наоборот

Тест 7. Цель: выявить и тренировать координационные возможности детей при упражнении равновесия. Ребенок встает в стойку — носок ноги, стоящий сзади, вплотную примыкает к пятке, стоящей впереди — и пытается при том сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время упражнения равновесия фиксируется секундомером, из двух попыток засчитывается лучший результат.

Шкала оценивания:

-одновременное правильное выполнение - 3 балла;

-не одновременное, но правильное выполнение движений - 2 балла;

-нарушение координации, но после повторного показа правильное выполнение отдельных элементов - 1 балл.

Итоговая диагностика

Цель: Определить уровень освоения программного материала по ОФП.

Занятие проходит в форме контрольного или открытого занятия с приглашением родителей воспитанников

3 год обучения

Входная диагностика

Проводится в ходе контрольного учебного занятия

Цель: Определить уровень физического состояния воспитанников, уровень освоения программного материала за предыдущий учебный год.

Текущая диагностика

Цель: определить уровень прироста физических качеств детей на среднем этапе.

1 задание: дети должны выполнить комплекс упражнений (проученных ранее)

№	ФИ ребёнка	пресс	складка	координация	скакалка	Пилатес					Акробатические элементы				Общий балл	Средний балл	Уровень
1																	
2																	

Шкала оценивания (для всех показателей):

1- 4 – стартовый уровень;

5 -7 – базовый уровень;

8 -10 – высокий уровень.

2 задание. Тесты на координацию:

1. Баланс на одной ноге.

Цель: проверка умения сохранять устойчивое положение в течение 1 минуты. Исходное положение: Стоя на одной ноге, руки в стороны. Техника: Во время выполнения поворачиваем голову в разные стороны, а также вверх и вниз.

2. Кидай и лови мяч.

Цель: проверка владением баланс своего тела во время активных движений.

Исходное положение: Стоя на одной ноге, на расстоянии 2-3 метров от стены. Мяч держим в руках. Техника: Кидаем мяч об стену и ловим его.

3. Прыжок и приземление с чередованием ног

Цель: Научиться сохранять баланс в течение 3-5 минут. Исходное положение: Стойка на одной ноге. Техника: Балансируем на левой ноге, затем подпрыгиваем как можно выше и приземляемся на правую ногу. Держим равновесие, снова подпрыгиваем и приземляемся на левую ногу. Цель - сохранять баланс в течение 3-5 минут.

4. Жонглёр.

Цель: научить тело ориентироваться на баланс, а не на зрение. Исходное положение: Стоя на полу, ноги на ширине плеч. Маленькие мячики в руках перед собой. Техника: по очереди подкидывай мячики и лови их.

Итоговая диагностика

Цель: Определить уровень освоения программного материала, уровень физического состояния воспитанников, состояния их мотивационного аспекта. Занятие проходит в форме контрольного или открытого занятия с приглашением родителей воспитанников

4 год обучения

Входная диагностика

Проводится в ходе контрольного учебного занятия

Цель: Определить уровень физического состояния воспитанников, уровень освоения программного материала по ОФП, акробатике и гимнастике «Пилатес» за предыдущий учебный год.

Текущая диагностика

Цель: определить уровень прироста физических качеств детей на среднем этапе.

Задание: дети должны выполнить комплекс упражнений (проученных ранее)

№	ФИ ребёнка				скакалка	Пилатес						Акробатические элементы				Общий балл	Средний балл	Уровень
1																		
2																		

Шкала оценивания (для всех показателей):

1- 4 – стартовый уровень;

5 -7 – базовый уровень;

8 -10 – высокий уровень.

Итоговая диагностика

Цель: Определить уровень освоения программного материала.

Занятие проходит в форме контрольного или открытого занятия с приглашением родителей воспитанников

5 год обучения

Входная диагностика

Проводится в ходе контрольного учебного занятия.

Цель: Определить уровень физического состояния воспитанников, уровень освоения программного материала за все года обучения, готовность воспитанников к дальнейшему самосовершенствованию.

Текущая диагностика

Цель: определить уровень прироста физических качеств воспитанников.

Задание: дети должны выполнить комплекс упражнений (проученных ранее)

№	ФИ ребёнка					Пилатес						Акробатические элементы				Общий балл	Средний балл	Уровень
1																		
2																		

Шкала оценивания (для всех показателей):

1- 4 –стартовый уровень;

5 -7 – базовый уровень;

8 -10 – высокий уровень.

Итоговая диагностика

Цель: Продемонстрировать уровень освоения программного материала по ОФП, акробатике, гимнастике «Пилатес».

Занятие проходит в форме контрольного или открытого занятия с приглашением родителей воспитанников.

- Самостоятельно составить комплекс из 5-7 упражнений для развития гибкости, силы, координации;
- самостоятельно составить комплекс из 5-7 упражнений продвинутого уровня гимнастики «Пилатес»;
- в исполнении педагога найти и исправить предумышленные ошибки в выполнении упражнения.
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне.

Приложение 2.

Возраст, в котором появляются благоприятные условия преимущественного развития отдельных физических качеств.

Морфологофункциональные показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Вес						*	*	*	*		
Сила							*	*		*	*
Быстрота		*	*	*					*	*	*

Скоростно-силовые качества			*	*	*	*	*	*	*		
Выносливость (аэробные возможности)		*	*						*	*	*
Скоростная выносливость									*	*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*		*	*				
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие,	*	*		*	*	*	*	*	*		
Балансирование	*	*		*	*	*	*	*	*		

Приложение 3.

Критерии оценки физических качеств

- 1) Рост и вес являются важнейшими показателями и находятся в зависимости друг от друга.

Средние показатели соотношения веса
и роста здоровых детей.

Возраст, лет	Масса тела, кг.		Рост, см.	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
6	19,7-24,1	19,0-23,5	111-121	111-120
7	21,6-27,9	21,5-27,5	118-129	118-129

8	24,1-31,3	24,2-30,8	125-135	124-134
9	26,1-34,9	26,6-35,6	128-141	128-140
10	30,0-38,4	30,2-38,7	135-147	134-147
11	32,1-40,9	31,7-42,5	138-149	138-152
12	36,7-49,1	38,4-50,0	143-158	146-160
13	39,3-53,0	43,3-54,4	149-165	151-163
14	45,4-56,8	46,5-55,5	155-170	154-167
15	50,4-62,7	50,3-58,5	159-175	156-167

Примечание: *Периоды интенсивного роста выделены жирным шрифтом.*

ЧСС(частота сердечных сокращений) характеризует работу сердца в покое и имеет большое значение в оценке состояния сердца и сердечно-сосудистой системы. В покое показатели колеблются от 75 до 80 уд/мин. Чем реже пульс, тем эффективнее работа сердца.

Система измерения ЧСС : после физической нагрузки определяется пальпаторно на виске или на запястье за 30 сек. и умножением на 2. До начального показателя пульс должен восстановиться за 2-3 мин.

Частота сердцебиения и дыхания в покое (Бирюкович А.А)

возраст	Мальчики		девочки	
	Сердечный ритм	Усреднен.частота дыхания в минуту	Сердечный ритм	Усреднён.частота дыхания в минуту
6 лет	83-119	23	83-119	23
8 лет	50-93	22	67-99	22

10 лет	63-87	21	60-89	21
12 лет	53-86	19	60-89	21
14 лет	59-91	18	68-99	18
16 лет	50-77	18	55-85	18

- 2) Определение скоростно-силовой выносливости: прыжки через скакалку за одну минуту (количество раз)

Класс	Мальчики			девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	40	20	10	50	30	20
2	50	30	20	60	40	30
3	70	40	30	80	50	40
4	80	50	40	90	60	50
5	90	80	70	110	100	90
6	105	95	85	115	105	95
7	110	100	90	120	110	100
8	125	105	95	125	115	105

- 3) Прыгучесть определяется тестом: прыжок в длину с места на результат
Прыжок в длину с места(м, см.)

Класс	мальчики			девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	140	115	105	130	105	100
2	145	130	110	135	110	105
3	150	140	115	145	120	110
4	160	150	125	150	130	115
5	170	160	135	160	150	120
6	180	170	145	175	160	130

7	200	180	155	180	165	140
8	210	190	165	185	170	150
9	220	200	175	190	175	160
10	230	210	185	195	180	170
11	240	220	195	200	185	180

Литература: В.А. Муравьева, Н.Н Назарова. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. Методическое пособие./ Айрис пресс. Москва,2004.

Приложение 4.

Гимнастика «Пилатес» как элемент общефизической подготовки в хореографическом коллективе.

1.Краткая история пилатеса .Метод совершенствования тела по Пилатесу -это уникальная система упражнений на растяжку и укрепление мышц, разработанная более девяноста лет назад Джозефом Х .Пилатесом. «Искусство контрологии», или мышечный контроль-так он назвал свой метод, тем самым подчеркивая, что сознание тоже участвует в разработке мышц. Упражнения, созданные для реабилитации больных и раненных солдат, собранные в систему, дающие результат- вот основа его метода. В 1926 году Джозеф основал первую студию Пилатеса в Нью-Йорке, и с тех пор, начиная с великих Марты Грекхем и Джорджа Баланчина , метод Пилатеса стал « секретным оружием» для танцоров, артистов, спортсменов.

2.Задачи пилатеса. Укрепление мышц и мышечного корсета, увеличение подвижности позвоночника и суставов, улучшение работы сердечно-сосудистой и лимфатической систем

3.Принципы пилатеса:

- концентрация сознания (роль музыкального сопровождения),
- контроль движений,
- акцент на центр,
- плавность движений,
- точность,
- дыхание,
- воображение,
- интуиция и интеграция.

4. Направления пилатеса.

Пилатес-мат

Пилатес с малым оборудованием (фит-болл, малые мячи, резиновые ленты, кольца, роллы)

Пилатес на большом оборудовании.

5.Особенности и плюсы пилатеса.

Оптимальная мышечная нагрузка, отсутствие ударных моментов, гармонично подобранные упражнения позволяют сделать тело более функциональным, включение в работу малых мышц, снятие стресса и переутомления.

6. Определение позиций работы (работа в партере, упражнения стоя),модификаций и возможный инвентарь. Малые мячи, изотоническое кольцо, резиновые ленты. Большой мяч.

7. Организация центра и дыхания.

8.Разминка. Упражнения для организации и стабилизации:

- Головы и шейного отдела позвоночника- повороты головы, кивки головой.
- Грудной клетки и лопаток- подъем и опускание лопаток, разнообразные движения руками.
- Нейтрального положения таза и поясничного отдела позвоночника-покачивания таза, подъемы бедра

Перечень используемых упражнений

	Название упражнения			
		Партер I Стартовый уровень.	Партер II Базовыйуровень	Усложнение. Продвинутый уровень.
1	«Rollup» .Скручивание	Стоя у стены	В партере	«Roll up» на полу , с резиновой лентой в руках.
2	«Spaintwist» (винт)	Сидя на полу, ноги – «по- турецки.»	Сидя на полу, ноги прямые.	С резиновой лентой.
3	«Spainstretchforwards».	Сидя на полу,	Сидя на полу, ноги	С резиновой

	(вытягивание спины в перед)	ноги слегка согнуты в коленях.	прямые.	лентой. Кольцо. Мяч.
4	Сотня . «Hundred»	Стопы на полу.	Ноги вытянуты в диагональ.	Лента в руках. Мяч, кольцо- зажать между колен.
5	Вытягивание мышц одной ноги. «Singlelegstreths»	Затылок на полу	Корпус на полу.	Передача мяча под коленом
6	Круги одной ногой. «Onelegcircles»	Одна нога согнута в колене.	Обе ноги прямые.	Резиновая лента на стопе рабочей ноги.
7	Вытягивание двух ног. «Doublelegstretch»	Только ноги, корпус на полу.	Руки, ноги – вытягиваем в диагональ.	Мяч- между колен. Кольцо- или сверху или между голеней. Резиновая лента- в руках, или на стопах.
8	Пила. «Saw»	Одно выполнение для всех уровней		С прогибом.
9	Плечевой мост «Shoulderbridge»	Мостик с артикуляцией позвоночника	Мостик с подъемом ноги.	Мяч м/у колен. Лента в руках.
10	«Маятник»	С согнутыми коленями	С прямыми ногами	Кольцо. Мяч. Лента на стопах
11	Переворот-подготовка. «Rollover»- prep	Отрыв только таза от пола	Переворот с прямыми ногами, различными. позициями ног	Кольцо. Мяч.
12	Перочинный нож	Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках. руки вытянуты на полу.	Через «Roll over»- выпрямить корпус вверх,вытянуть ноги- сложиться в «Roll over».
	На животе			
13	Брасс- подготовка. «Breaststroke» prep	Только верхняя часть корпуса	Полное плавание	Полное плавание с разведением рук.

14	Нырок-лебедя- «Swan dive» prep	подготовка. Только подъем корпуса	Полный лебедь	
	На боку			
15	Махи ногой вперед-назад. «Saidkick»	Опорная рука перед собой.	Опорная рука вытянута за голову.	
16	Пассе			
17	«Банан» - боковой прогиб	Лежа на боку	Русалка	
18	Планка «.Legpullfront»	На предплечьях.	С вытягиванием поочередно-руки, ноги.	С вытягиванием разноименной руки и ноги.
19	« Перевернутая планка». упор- руки сзади	упор на локти	упор на кисти-оторвать таз	упор на кисти-оторвать таз, поднять 1 ногу вверх.
20	Тюлень. «Seal»	Простой перекач, руки вытянуты вперед	Держим ноги за пятки, перекач, стучим пятками	
21	«Кресло-качалка.»	С согнутыми коленями	С прямыми ногами.	
22	« Головоломка»	Лежа на спине-одновременный подъем рук- ног	Лежа на спине-сесть на копчик, поднять 1 ногу	из исходного положения- сесть на копчик, поднять 2 ноги, потянуться руками.

9. Заминка

10. Упражнения на равновесие.

Прыжки со скакалкой как элемент общефизической подготовки.

Прыжки со скакалкой являются упражнениями для всего тела и являются одним из элементов общей физической подготовки спортсменов и танцоров в мировой практике.

Занимаясь прыжками со скакалкой можно развить:

- силу запястий, голеностопных суставов и коленей;
- укрепить спину, плечи и грудь;
- улучшить осанку;
- выносливость;
- увеличить скорость и быстроту движений;
- происходит развитие стремительности, ощущения ритма, равновесия и координации движений.

Для занятия со скакалкой необходимо всего: удобная обувь, ровная поверхность, свободное пространство и скакалка по вашему росту.

Базовый уровень. Обучение прыжкам со скакалкой и приобретение базовых умений: техника прыжка, использование правильного положения тела. Задача данного этапа- постепенное развитие выносливости и координации

Базовый- усложненный уровень. Фаза общефизической подготовки. Изучается 15 видов прыжков со скакалкой. Формируется- прыжковый навык, навык комбинирования прыжков для повышения общефизической подготовки.

Продвинутый уровень. К изученным 15 прыжкам добавляется еще 10 прыжков со скакалкой и прыжки в движении вперед. Для продолжения улучшения физической подготовки и поддержания ее на должном уровне.

№	уровень	изучаемый материал
1	Базовый.	<ul style="list-style-type: none"> -фазы прыжка (готовность, толчок, приземление) - положение тела; - правильный хват скакалки; -имитация прыжков со скакалкой (без скакалки); -базовый прыжок с подскоком; -прыжок с переменной ног (бег на месте).
2	Базовый- усложненный.	<ul style="list-style-type: none"> - прыжок с высоким подъемом колена; - прыжок с выносом ноги вперед; - 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 вперед; - прыжок с ногой назад; - прыжок с пятки на носок («каблук»);

		<ul style="list-style-type: none"> - прыжок с обратным вращением скакалки; - прыжок со скрещением рук («петелька»); - подготовительный прыжок с переменной сторон; - прыжок с переменной сторон («справа, слева и запрыгивание в петлю»).
3	Продвинутый.	<ul style="list-style-type: none"> - базовый высокий прыжок; - высокий прыжок с переменной ног; - высокий прыжок с подъемом колена («цирковая лошадка»); - высокий прыжок с разведением ног; - высокий прыжок с выносом ноги вперед; - высокий прыжок горнолыжника (вправо-влево на 5-7 см.); - высокий колокольный прыжок; - высокий прыжок со скрещением ног; - высокий прыжок со скрещением рук («петелька»); - высокий прыжок с переменной сторон («справа, слева и запрыгивание в петлю»). <p><i>в движении:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег по диагонали через зал через скакалку; - бег с высоким подъемом колена «цирковая лошадка»; - базовый высокий прыжок с продвижением по залу. <p>Прыжки в парах</p> <p>Прыжки через большую, акробатическую скакалку.</p>

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 вперед 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

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития учащихся объединения Колор-Денс

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 деятельности			Нравственное развитие						
		Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К		Н	К	
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
6.																										
7.																										
8.																										

Календарный учебный график 1 года обучения

№	месяц	число	время проведения	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля	примечания
1				групповая	2	Вводное занятие	кабинет	тест на Google-платформе	
2				групповая	2	<i>Вводный контроль.</i> Упражнения на развитие силы. Пресс	кабинет	Опрос, наблюдение	
3				соревнование	2	Воспитательное мероприятие «Белокурая берёзка- символ Родины моей»	парк «Прибрежный»	тест	
4				групповая	2	Упражнения на развитие координации – кувырок подготовка.	кабинет	наблюдение	
5				групповая	2	Упражнения на развитие силы. Спина	кабинет	наблюдение, тест	
6				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- перекаты	кабинет	тест	
7				групповая	2	Упражнения на развитие координации-колесо-полочка	кабинет	наблюдение	
8				групповая	2	Упражнения на развитие координации- неваляшка	кабинет	наблюдение	
9				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости, растяжка бабочка	кабинет	тест	
10				групповая	2	Упражнения на развитие	кабинет	наблюдение,	

						силы. Планка ,подготовка		тест	
11				групповая	2	Упражнения на развитие координации- скакалка	кабинет	наблюдение	
12				групповая	2	Упражнения на развитие силы. Запрыгивания	кабинет	наблюдение, тест	
13				групповая	2	Упражнения на развитие координации- скакалка, стандарт	кабинет	наблюдение	
14				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости мышц кора	кабинет	тест	
15				групповая	2	Упражнения на развитие силы. Упражнения лёжа на животе	кабинет	наблюдение, тест	
16				групповая	2	Упражнения на развитие координации- кувырок	кабинет	наблюдение	
17				групповая	2	Упражнения на развитие силы . Лёжа на боку	кабинет	тест	
18				зачет	2	Контрольный срез	кабинет	тест	
19				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости стопы	кабинет	тест	
20				групповая	2	Упражнения на развитие силы. Отжимания с коленей	кабинет	наблюдение, тест	
21				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости голеностопа	кабинет	тест	
22				групповая	2	Упражнения на развитие координации – колесо, подготовка	кабинет	наблюдение	
23				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- мостик с пола	кабинет	тест	
24				групповая	2	Упражнения на развитие силы. пресс	кабинет	наблюдение, тест	

25				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- складочка	кабинет	тест	
26				групповая	2	Упражнения на развитие координации	кабинет	наблюдение	
27				групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины	кабинет	наблюдение, тест	
28				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости корпуса	кабинет	тест	
29				групповая	2	Упражнения на развитие координации-скакалка стандарт варианты	кабинет	наблюдение	
30				групповая	2	Упражнения на развитие силы. Запрыгивания на скамью.	кабинет	наблюдение, тест	
31				групповая	2	Воспитательное мероприятие «Знаю,Помню,Горжусь» посещение музеев ГДТДиМ №1	музеи ГДТДиМ №1,кабинет	наблюдение, тест	
32				групповая	2	Упражнения на развитие силы рук	кабинет	наблюдение, тест	
33				практическая	2	<i>Текущий контроль</i>	кабинет	зачет	
34				весёлые старты	2	Воспитательное мероприятие «Папа, мама и я –спортивная семья!»	каток «Медео»	опрос, тест	
35				групповая	2	Упражнения на развитие координации –Неваляшка с руками	кабинет	наблюдение	
36				групповая	2	Упражнения на развитие силы ног	кабинет	наблюдение	
37				групповая	2	Упражнения на развитие координации- кувырок	кабинет	наблюдение	

						вперёд			
38				групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц корпуса	кабинет	Наблюдение, тест	
39				Беседа, игра	2	Воспитательное мероприятие. « Моя дружная семья»	кабинет	опрос	
40				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости корпуса	кабинет	тест	
41				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- мост с коленей	кабинет	тест	
42				групповая	2	Упражнения на развитие координации- стойка на руках у стены	кабинет	наблюдение	
43				групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины	кабинет	наблюдение, тест	
44				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости ног- бабочка	кабинет	тест	
45				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости стопы	кабинет	тест	
46				групповая	2	Упражнения на развитие силы лёжа на боку	кабинет	наблюдение, тест	
47				групповая	2	Контрольный срез	мягкий зал	тесты ,зачет	
48				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости голеностопа. Горочка	кабинет	тесты ,зачет	
49				групповая	2	Упражнения на развитие силы, лёжа на животе	кабинет	тест	
50				групповая	2	Упражнения на развитие координации- полная Неваляшка	кабинет	наблюдение, опрос	
51				групповая	2	Упражнение на развитие	кабинет	наблюдение,	

						гибкости- мостик с пола, ходьба в мостике		тест	
52				групповая	2	Упражнения на развитие координации-скакалка «слалом»	кабинет	наблюдение, опрос	
53				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- складка, широкий угол	кабинет	тест	
54				групповая	2	Упражнения на развитие силы ног. Прыжковая комбинация	кабинет	тест	
55				групповая	2	Упражнения на развитие координации	кабинет	наблюдение, опрос	
56				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости мышц корпуса	кабинет	тест	
57				групповая	2	Упражнения на развитие координации- перекаты	кабинет	наблюдение, опрос	
58				групповая	2	Упражнения на развитие силы рук с эспандером	кабинет	наблюдение, тест	
59				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости голеностопа	кабинет	тест	
60				групповая	2	Упражнения на развитие координации-кувырок назад	кабинет	наблюдение, опрос	
61				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости корпуса « кошечка»	кабинет	тест	
62				групповая	2	Упражнения на развитие координации- стойка на руках в центре зала	кабинет	наблюдение, опрос	
63				групповая	2	Упражнения на развитие силы кора- Планка	кабинет	наблюдение, тест	
64				групповая	2	Упражнение на развитие	кабинет	тест	

						гибкости- мост с колен			
65				групповая	2	Упражнения на развитие координации- полный пережат неваляшка	кабинет	наблюдение, опрос	
66				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- птичка, голубь	кабинет	тест	
67				отчетный концерт	2	<i>Промежуточный контроль</i>	мягкий зал	наблюдение, просмотр	
68				групповая	2	Упражнения на развитие силы ног	кабинет	наблюдение, тест	
69				Участие в концертных программах	2	Воспитательное мероприятие .К Дню Победы. "И помнит мир спасенный..."	парк Победы	беседа, опрос	
70				групповая	2	Упражнения на развитие координации- связка « Стандарт + слалом»	кабинет	наблюдение, опрос, тест	
71				групповая	2	Упражнения на развитие силы корпуса	кабинет	наблюдение, тест	
72				групповая	2	Заключительное занятие	концертный зал	наблюдение, опрос	
				Итого 144 часа					

Календарный учебный график 2 года обучения

№	месяц	число	время проведения	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля	примечания
1				групповая	2	Вводное занятие	кабинет	тест на Google-платформе	
2				групповая	2	<i>Вводный контроль.</i> Упражнения на развитие силы. Отжимание с коленей	кабинет	опрос, наблюдение	
3				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- Мост с пола	кабинет	наблюдение	
4				групповая	2	Упражнения на развитие координации, Пилатес - перекат в форме «мяча»	кабинет	опрос, наблюдение	
5				групповая	2	Упражнения на развитие силы на шведской стенке- «уголок»	кабинет	опрос, наблюдение	
6				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости мышц ног «Скобочка на животе»	кабинет	наблюдение	
7				групповая	2	Упражнения на развитие координации Кувырок перед-назад	кабинет	наблюдение, тест	
8				групповая	2	Упражнения на развитие силы-«подтягивания»	кабинет	опрос, наблюдение	
9				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- Наклоны в	кабинет	наблюдение	

						стороны, сидя, ноги в широкий угол			
10				групповая	2	Упражнения на развитие координации- лёжа на боку	кабинет	наблюдение, тест	
11				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости мышц и сухожилий стопы и голеностопа	кабинет	наблюдение, тест	
12				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- «Spain stretch forwards». Пилатес - вытягивание спины в перед. Подготовка	кабинет	наблюдение	
13				групповая	2	Упражнения на развитие координации «Колесо»	кабинет	наблюдение, тест	
14				групповая	2	Упражнения на развитие координации Прыжковая комбинация со скакалкой «Стандарт + Слалом» на одной ноге	кабинет	опрос, наблюдение	
15				групповая	2	Упражнение на развитие силы толчка ногами	кабинет	наблюдение, тест	
16				групповая	2	Упражнения на развитие координации Кувырок перед-назад с открыванием ног в широкий угол	кабинет	наблюдение, тест	
17				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости Плечевой мост подготовка	кабинет	наблюдение	
18				зачет	2	Упражнения на развитие координации перекаат в форме «мяча» с	кабинет	наблюдение, тест	

						выпрямленными руками			
19				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Rollover»- прер	кабинет	опрос, наблюдение	
20				групповая	2	Упражнение на развитие силы-«боковая книжечка»	кабинет	наблюдение, тест	
21				групповая	2	Упражнение на развитие координации- лёжа на боку. Боковой прогиб	кабинет	наблюдение, тест	
22				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости-«Брасс»- подготовка	кабинет	наблюдение	
23				групповая	2	Упражнения на развитие силы. Блок упражнений, лёжа на животе	кабинет	наблюдение, тест	
24				групповая	2	Упражнения на развитие координации- Прыжок на скакалке « С пятки на - носок» (Каблучок)	кабинет	опрос, наблюдение	
25				групповая	2	Упражнение на развитие координации- Длинный кувырок	кабинет	наблюдение, тест	
26				групповая	2	Упражнения на развитие силы. Отжимание с коленей, узкая постановка рук. Контрольный срез	мягкий зал	опрос, тесты	
27				групповая Весёлые старты	2	Воспитательное мероприятие «Белокурая берёзка- символ Родины моей»	парк «Прибрежный»	наблюдение, тест	
28				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- «Мост с коленей»	кабинет	опрос, наблюдение	
29				групповая	2	Упражнение на развитие	кабинет	опрос,	

						координации- Перекат в форме «мяча», руки в стороны		наблюдение	
30				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости мышц ног «Птичка» и «Голубь»	кабинет	наблюдение	
31				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости « Наклоны, лёжа на спине» («Сухой листочек»)	кабинет	наблюдение	
32				групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц пресса на гимнастической скамейке	кабинет	опрос, наблюдение	
33				групповая	2	Упражнения на развитие координации: Лёжа на боку- шаги	кабинет	наблюдение, тест	
34				групповая	2	Упражнение на развитие координации. Лёжа на боку- махи ногой	кабинет	наблюдение, тест	
35				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости сухожилий стопы и голеностопа на гимнастической скамье	кабинет	наблюдение	
36				групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины «Прогибы»	кабинет	опрос, наблюдение	
37				групповая	2	Упражнение на развитие координации «Колесо» на одной руке	кабинет	наблюдение, тест	
38				групповая	2	Упражнения на развитие	кабинет	наблюдение	

						гибкости- Roll-up , Roll-down – лёжа на спине			
39				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости-«Плечевой мост» с артикуляцией позвоночника	кабинет	наблюдение	
40				групповая	2	Упражнения на развитие силы прыжка и толчка ногами	кабинет	опрос, наблюдение	
41				групповая	2	Упражнение на развитие координации Прыжок на скакалке «Петелька»	кабинет	наблюдение, тест	
42				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости-«Rollover»- prep	кабинет	наблюдение	
43				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости– «Брасс»- подготовка	кабинет	наблюдение	
44				групповая	2	Упражнение на развитие силы- боковых мышц корпуса- «боковая книжка с разведением ног»	кабинет	опрос, наблюдение	
45				групповая	2	Упражнение на развитие координация Кувырок под себя	кабинет	наблюдение, тест	
46				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости -«Мост из положения стоя» подготовка	кабинет	наблюдение	
47				групповая	2	Упражнение на развитие силы-«Прогибания с различным положением рук и ног»	кабинет	наблюдение	
48				групповая	2	Упражнения на развитие силы-«Планка»	кабинет	опрос, наблюдение	

49				групповая	2	Упражнение на развитие координации -Перекаткувырок с прямыми ногами	кабинет	наблюдение, тест	
50				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости мышц ног «Поперечный шпагат»	кабинет	наблюдение, тест, контрольный срез	
51				групповая	2	Упражнения на развитие силы- классическое (полное) отжимание	кабинет	наблюдение, тест	
52				групповая	2	Воспитательное мероприятие «Знаю, помню, горжусь» посещение музеев ГДТДиМ№1	музеи	опрос, наблюдение	
53				групповая	2	Упражнение на развитие координации-«затяжка» ноги лёжа	кабинет	наблюдение, тест	
54				групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса	кабинет	опрос, наблюдение	
55				групповая	2	Упражнение на развитие координации «Колесо» с переходом в шпагат	кабинет	наблюдение, тест	
56				групповая	2	Упражнение на развитие силы мышц спины	кабинет	опрос, наблюдение	
57				групповая	2	Упражнения на развитие координации- Прыжки на Большой скакалке	кабинет	наблюдение, тест	
58				групповая	2	Упражнения на развитие силы толчка ногами-	кабинет	опрос, наблюдение	

						запрыгивание на скамейку			
59				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости -Дыхательные упражнения с боковыми наклонами	кабинет	наблюдение	
60				групповая	2	Упражнение на развитие координации -Кувырок ноги скрестно	кабинет	наблюдение, тест	
61				групповая	2	Упражнения на развитие силы–«Скрутка стоя и лёжа».	кабинет	опрос, наблюдение	
62				групповая	2	Упражнение на развитие силы лёжа на животе «Руки-ноги –голова»	кабинет	наблюдение, тест	
63				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости и укрепления сводов стопы	кабинет	наблюдение	
64				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Spain stretch forwards»	кабинет	наблюдение	
65				групповая	2	Упражнение на развитие координации Перекат в форме «мяча» с удержанием баланса	кабинет	наблюдение, тест	
66				групповая	2	Упражнения на развитие силы -Отжимание с узкой постановкой рук	кабинет	опрос, наблюдение	
67				групповая	2	Упражнение на развитие	мягкий зал	наблюдение	

						гибкости «Плечевой мост» с выпрямлением ноги вверх			
68				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Rollover»	кабинет	наблюдение	
69				групповая	2	Упражнения на развитие координации Лёжа на боку-подъём ноги с утяжелением	кабинет	наблюдение, тест	
70				групповая	2	Упражнения на развитие силы Поднимание ног в положении виса на шведской стенке	кабинет	опрос, наблюдение	
71				Групповая	2	Упражнения на развитие силы-«Поднимание таза вверх-вперёд в упоре сзади»(Крабик)	Мягкий зал	тест, зачет	
72				групповая	2	<i>Текущий контроль</i> Упражнения на развитие координации «Колесо» с подскока		наблюдение, тест	
73				групповая	2	Упражнение на развитие силы толчка ногами	кабинет	опрос, наблюдение	
74				групповая	2	Упражнение на развитие координации Скакалка. «Каблучок +Петелька» (со скрещением рук)	кабинет	наблюдение, тест	
75				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Плавание-Брасс»	кабинет	наблюдение, тест	

76				групповая	2	Упражнения на развитие силы- Скрутка сидя»	кабинет	опрос, наблюдение	
77				групповая	2	Упражнения на развитие координации Скакалка. «Каблучок +Петелька+ Слалом»	кабинет	Наблюдение, тест	
78				групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц живота и спины- «Тележка» с модификациями	кабинет	опрос, наблюдение	
79				групповая	2	Упражнение на развитие координации-Перекаат назад, ноги врозь	кабинет	наблюдение, тест	
80				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости-«Мост из положения стоя»	кабинет	наблюдение	
81				групповая	2	Упражнения на развитие силы-«Планка»- шаги	кабинет	опрос, наблюдение	
82				групповая	2	Упражнения на развитие координации Кувырок через «березку» (через стойку на лопатках)	кабинет	наблюдение, тест	
83				групповая,	2	Упражнения на развитие гибкости и растяжки мышц – сгибателей тазобедренного сустава	кабинет	опрос, наблюдение	
84				групповая, зачет	2	Контрольное срез	кабинет	наблюдение, тест	

85				групповая	2	Воспитательное мероприятие «Зимние забавы»	Парк Победы	наблюдение	
86				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- Скручивания с поворотом корпуса	кабинет	опрос, наблюдение	
87				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости -Изоляция пальцев ног	кабинет	наблюдение	
88				групповая	2	Упражнения на развитие координации -Кувырок с опорой на одну руку	кабинет	наблюдение, тест	
89				групповая	2	Упражнения на развитие силы-«Планка»- шаги руки- ноги	кабинет	опрос, наблюдение	
90				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости «Spain stretch forwards с согнутыми коленями»	кабинет	наблюдение	
91				групповая	2	Упражнения на развитие силы Отжимание с упором на одну ногу	кабинет	опрос, наблюдение	
92				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Плечевой мост» с выпрямлением ноги верх	кабинет	наблюдение	
93				групповая	2	Упражнение на развитие координации лёжа на боку. Пилатес: круг одной ногой	кабинет	наблюдение, тест	
94				групповая	2	Упражнения на развитие	кабинет	опрос,	

						силы-«Планка» с подъёмом руки		наблюдение	
95				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Rollover с открытием ног»	кабинет	наблюдение	
95				групповая	2	Упражнения на развитие силы «Угол 45*»	кабинет	опрос, наблюдение	
97				групповая	2	Упражнения на развитие координации Круговая тренировка со скакалкой	кабинет	наблюдение	
98				групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины - «Тюлень»	кабинет	наблюдение, тест	
99				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Rollover с открытием ног»	кабинет	опрос, наблюдение	
100				групповая	2	Упражнения на развитие силы-«Стойка на лопатках»	кабинет	соревнования	
101				групповая	2	Воспитательное мероприятие к Дню Победы. "И помнит мир спасенный..."	Парк Победы	наблюдение	
102				групповая	2	Упражнения на развитие силы-«Планка» с подъёмом ноги	кабинет	опрос, наблюдение	
103				групповая	2	Упражнения на развитие координации «Рондат»	кабинет	наблюдение, тест	
104				групповая	2	Упражнения на развитие	кабинет	наблюдение	

						силы Круговая тренировка			
105				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Rollover с открытием ног»	кабинет	опрос, наблюдение	
106				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Связка « Мах .Книжка. Медленный угол»	кабинет	наблюдение, тест	
107				групповая	2	Контрольный срез .Итоговое занятие	кабинет	наблюдение, опрос, тест	
108				групповая	2	<i>Промежуточный контроль</i>	Кабинет , зал Дворца	отчетный концерт	
				итого	216				

Календарный учебный график 3 года обучения

№	месяц	число	время проведения	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля	примечания
1				групповая	2	Вводное занятие	кабинет	тест на Google-платформе	
2				групповая	2	<i>Вводный контроль.</i> Упражнения на развитие силы Отжимание «Пике»	кабинет	опрос, наблюдение	
3				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- Круги бёдрами	кабинет	наблюдение	
4				групповая	2	Упражнения на развитие координации ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье	кабинет	опрос, наблюдение	
5				групповая	2	Упражнения на развитие силы пилатес Сотня	кабинет	опрос, наблюдение	
6				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости и растяжки ног у станка « Барьерный шаг»	кабинет	наблюдение	
7				групповая	2	Упражнения на развитие координации пилатес - «баланс, сидя на полу»	кабинет	наблюдение, тест	
8				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Пилатес - «махи, лёжа на боку»	кабинет	опрос, наблюдение	
9				групповая	2	Упражнение на развитие силы мышц спины	кабинет	наблюдение	
10				групповая	2	Упражнение на развитие	кабинет	наблюдение,	

						гибкости «Spaintwist»- подготовка		тест	
11				Группа, индивидуальн о	2	Упражнения на развитие координации- «боковой прогиб с мячом в руке»	кабинет	наблюдение, тест	
12				Веселые старты	2	Воспитательное мероприятие	парк «Прибрежный»	наблюдение	
13				групповая	2	Упражнения на развитие силы толчка ногами	кабинет	наблюдение, тест	
14				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости -изоляция большого пальца стопы с лентой	кабинет	опрос, наблюдение	
15				групповая	2	Упражнения на развитие координации- комплекс упражнений со скакалкой	кабинет	наблюдение, тест	
16				групповая	2	Упражнения на развитие силы- Отжимания с различными положениями рук	кабинет	наблюдение, тест	
17				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости-«Полкруга спиной», подготовка	кабинет	наблюдение	
18				зачет	2	Упражнения на развитие силы Круговая тренировка №1	кабинет	наблюдение, тест	
19				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- Пилатес-45	кабинет	опрос, наблюдение	
20				групповая	2	Упражнение на развитие координации «вытягивание рук и ног в диагональ»	кабинет	наблюдение, тест	

21				групповая	2	Упражнение на развитие силы- Лёжа на боку- подъёмы ног с сопротивлением	кабинет	наблюдение, тест	
22				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- Rollover	кабинет	наблюдение	
23				групповая	2	Упражнение на развитие силы лёжа на животе. Лента в руках	кабинет	наблюдение, тест	
24				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- плавание	кабинет	опрос, наблюдение	
25				групповая	2	Упражнение на развитие координации «Связка: ласточка, кувырок, колесо, шпагат»	кабинет	наблюдение, тест	
26				групповая	2	Упражнение на развитие силы- перекаты в сторону с лентой в руках	мягкий зал	опрос, тесты	
27				Групповая, Индивидуально	2	Контрольный срез	мягкий зал	наблюдение, тест	
28				групповая	2	Упражнения на развитие координации: ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье .Мяч в руках	кабинет	опрос, наблюдение	
29				групповая	2	Упражнения на развитие силы Пилатес – «Маятник», рер	кабинет	опрос, наблюдение	
30				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- Растяжка-четвёрка	кабинет	наблюдение	

31				групповая	2	Упражнения на развитие силы толчка ногами	кабинет	наблюдение	
32				групповая	2	Запрыгивание поперёк	кабинет	опрос, наблюдение	
33				групповая	2	Упражнения на развитие координации-пилатес - «махи, лёжа на боку»	кабинет	наблюдение, тест	
34				групповая	2	Упражнения на развитие силы «Сотня» с выпрямлением ног	кабинет	наблюдение, тест	
35				групповая	2	Упражнения на развитие силы лёжа на боку- махи ногами с сопротивлением	кабинет	наблюдение	
36				групповая	2	Упражнения на развитие координации лёжа на боку, с резиновой лентой и мячом	кабинет	опрос, наблюдение	
37				групповая	2	Упражнения на развитие силы лёжа на животе. Толчки одной ногой	кабинет	наблюдение, тест	
38				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- мышц ног	кабинет	наблюдение	
39				групповая	2	Упражнение на развитие силы мышц пресса «Скручивания косых мышц»	кабинет	наблюдение	
40				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Скакалка. «Мельница», «Зайчик»	кабинет	опрос, наблюдение	
41				групповая	2	Упражнение на развитие силы. «Стабильная сила» .Круговая тренировка №2	кабинет	наблюдение, тест	
42				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- Пилатес	кабинет	наблюдение	

						«Spaintwist»			
43				групповая	2	Упражнения на развитие координации в висе на шведской стенке	кабинет	наблюдение	
44				групповая	2	Упражнение на развитие координации. Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье .Скакалка	кабинет	опрос, наблюдение	
45				групповая	2	Упражнение на развитие силы «Скручивания на наклонной скамейке»	кабинет	наблюдение, тест	
46				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- разведение стоп	кабинет	наблюдение	
47				Групповая индивидуаль- но	2	Упражнение на развитие координации- акробатическая (большая) скакалка	кабинет	наблюдение	
48				Тесты , игра, соревнование	2	Воспитательное мероприятие «Руки сердечное тепло» (День пожилого человека)	Дворец	опрос, наблюдение	
49				групповая	2	Упражнения на развитие силы лёжа на боку- шаги ногами с сопротивлением	кабинет	наблюдение, тест	
50				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости-полкруга спиной	кабинет	наблюдение, тест, контрольный срез	
51				Групповая, индивидуаль- но	2	Контрольное занятие	кабинет	наблюдение, тест	
52				групповая	2	Упражнения на развитие	кабинет	опрос,	

						силы лёжа на животе. Резиновая петля на ногах		наблюдение	
53				групповая	2	Воспитательное мероприятие «Что значит-Родина моя?»	кабинет	наблюдение, тест	
54				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Плечевой мост+ колени+ руки	кабинет	опрос, наблюдение	
55				групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц пресса «Косые ножницы»	кабинет	наблюдение, тест	
56				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- «Rollover с захлестом ног»	кабинет	опрос, наблюдение	
57				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- Плавание(ноги)	кабинет	наблюдение, тест	
58				групповая	2	Упражнения на развитие силы «Маятник»	кабинет	опрос, наблюдение	
59				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости-параллельное дегаже	кабинет	наблюдение	
60				групповая	2	Упражнения на развитие координации: махи, лёжа на боку»	кабинет	наблюдение, тест	
61				групповая	2	Упражнение на развитие координации-«Крабик- скрутка»	кабинет	опрос, наблюдение	
62				групповая	2	Упражнения на развитие силы. «Гибкая сила». Круговая тренировка №3	кабинет	наблюдение, тест	
63				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- Мост на предплечьях	кабинет	наблюдение	

64				групповая	2	Упражнения на развитие координации-ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье	кабинет	наблюдение	
65				групповая	2	Упражнение на развитие координации: мах ногой с опорой на локоть	кабинет	наблюдение, тест	
66				групповая	2	Упражнение на развитие силы мышц спины «Roll- up с резиновой лентой в руках»	кабинет	опрос, наблюдение	
67				зачет	2	Упражнения на развитие гибкости- подъём на носках в положении сидя	Мягкий зал	наблюдение	
68				групповая	2	Упражнение на развитие координации двойные ножницы	кабинет	наблюдение	
69				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Тренировка со скакалкой .Колокольный прыжок	кабинет	наблюдение, тест	
70				групповая	2	Упражнения на развитие силы «Лёжа на боку- сед.» Работа в парах	кабинет	опрос, наблюдение	
71				Групповая	2	Упражнение на развитие гибкости. «Нитка-иголка	кабинет	тест, зачет	
72				Групповая, зачет	2	<i>Текущий контроль</i>	мягкий зал	наблюдение, тест	
73				групповая	2	Упражнение на развитие силы- Ножницы	кабинет	опрос, наблюдение	
74				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости-«Spraintwist», лента в руках	кабинет	наблюдение, тест	

75				групповая	2	Воспитательное мероприятие « Где моя семья- там Мир»	кабинет	наблюдение, тест	
76				групповая	2	Упражнения на развитие силы «Сотня» с длинным циклом дыхания.	кабинет	опрос, наблюдение	
77				групповая	2	Упражнения на развитие координации, лёжа на боку	кабинет	Наблюдение, тест	
78				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости тыльное сгибание стопы	кабинет	опрос, наблюдение	
79				групповая	2	Упражнения на развитие силы «Планка» с опорой на одну ногу	кабинет	наблюдение, тест	
80				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости-«Полкруга спиной» с руками	кабинет	наблюдение	
81				групповая	2	Упражнения на развитие силы: подъем ноги назад с поддержкой	кабинет	опрос, наблюдение	
82				групповая	2	Упражнения на развитие координации Прогиб на животе (с покачиванием)	кабинет	наблюдение, тест	
83				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости Плечевой мост +нога в диагональ	кабинет	опрос, наблюдение	
84				групповая	2	Упражнения на развитие координации- силовая координация	кабинет	наблюдение, тест	
85				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Rollover с лентой на ногах	кабинет	наблюдение	
86				групповая	2	Упражнения на развитие	кабинет	опрос,	

						силы: Плие со сведенными пятками лежа на животе		наблюдение	
87				групповая	2	Упражнение на развитие координации- мах ногой с опорой на локоть	кабинет	наблюдение	
88				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Плавание с упором в ладони	кабинет	наблюдение, тест	
89				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Тренировка со скакалкой. Прыжок с половинным поворотом	кабинет	опрос, наблюдение	
90				групповая	2	Упражнения на развитие силы -«Маятник с открытием ноги	кабинет	наблюдение	
91				групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины «Аист» с резиновой лентой в руках	кабинет	опрос, наблюдение	
92				групповая	2	Упражнения на развитие координации пилатес - «баланс, сидя на полу» + перекал	кабинет	наблюдение	
93				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости мышц спины «Черепашка»	кабинет	наблюдение, тест	
94				групповая	2	Упражнения на развитие координации на скамейке	кабинет	опрос, наблюдение	
95				групповая	2	Упражнения на развитие силы « Маятник» + «Сотня»	кабинет	наблюдение	
95				групповая	2	Упражнение на развитие силы- Выпады с поворотом	кабинет	опрос, наблюдение	

						корпуса			
97				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Тренировка со скакалкой. Прыжок с полным поворотом	кабинет	наблюдение	
98				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости тазобедренного сустава	кабинет	наблюдение, тест	
99				групповая	2	Контрольный срез	Мягкий зал	опрос, наблюдение	
100				групповая	2	Упражнения на развитие координации- Дуга с вытягиванием ног	кабинет	соревнования	
101				групповая	2	Воспитательное мероприятие «Великий День Победы»	марк Победы, Майдан	наблюдение	
102				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Spaintwist»-толчок руками	кабинет	опрос, наблюдение	
103				групповая	2	Упражнения на развитие силы. «Групповая тестовая» круговая тренировка № 4	кабинет	наблюдение, тест	
104				групповая	2	Упражнения на развитие координации на скамейке, с теннисным мячиком	кабинет	наблюдение	
105				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Круги бёдрами	кабинет	опрос, наблюдение	
106				групповая	2	Упражнение на развитие силы мышц ног Три пружинки	кабинет	наблюдение, тест	
107				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Боковой	кабинет	наблюдение, опрос,	

						прогиб с изоляцией рук		тест	
108				отчетный концерт	2	<i>Промежуточный контроль</i>	концертный зал дворца	наблюдение, просмотр, анализ	
				итого	216				

Календарный-учебный график 4 года обучения

№	месяц	число	время проведения	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля	примечания
1				групповая	2	Вводное занятие	кабинет	тест на Google-платформе	
2				групповая	2	<i>Вводный контроль.</i> Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка №1	кабинет	опрос, наблюдение	
3				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости: мост назад, переворот назад	кабинет	наблюдение	
4				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Переворот назад через плечо	кабинет	опрос, наблюдение	
5				групповая	2	Упражнения на развитие силы Отжимание с йога-блока	кабинет	опрос, наблюдение	
6				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости «Spaintwist» с выпрямленными руками вверх	кабинет	наблюдение	

7				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Базовый усложнённый комплекс прыжков со скакалкой	кабинет	наблюдение, тест	
8				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Стойка на плечах	кабинет	опрос, наблюдение	
9				групповая	2	Упражнение на развитие силы- запрыгивания на маты	кабинет	наблюдение	
10				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Программа растяжки мышц плечевого пояса №1	кабинет	наблюдение, тест	
11				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Йога. Поза смиренного воина	кабинет	наблюдение, тест	
12				групповая	2	Упражнение на развитие координации с координационной лестницей	кабинет	наблюдение	
13				групповая	2	Упражнение на развитие силы- Вертикальные ножницы с упором на скамейку	кабинет	наблюдение, тест	
14				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости. Йога. Поза змеи	кабинет	опрос, наблюдение	
15				групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест	
16				групповая	2	Упражнения на развитие координации с валиком «Меченосец»	кабинет	наблюдение, тест	
17				групповая	2	Упражнение на развитие силы: Пилатес-полный брасс	кабинет	наблюдение	

18				зачет	2	Упражнение на развитие гибкости-двойное разгибание	кабинет	наблюдение, тест	
19				групповая	2	Упражнения на развитие силы. «Перевернутая» планка	кабинет	опрос, наблюдение	
20				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости. Йога. Поза верблюда	кабинет	наблюдение, тест	
21				групповая	2	Упражнения на развитие координации с мячом	кабинет	наблюдение, тест	
22				групповая	2	Упражнение на развитие силы- мах двумя ногами за спину, лёжа на животе	кабинет	наблюдение	
23				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Йога. Поза «Уши к коленям»-ргер	кабинет	наблюдение, тест	
24				групповая	2	Упражнение на развитие силы: Скручивания с эластичной лентой	кабинет	опрос, наблюдение	
25				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Йога. Поза Воина I	кабинет	наблюдение, тест	
26				групповая	2	Воспитательное мероприятие «Белокурая берёзка- символ Родины моей»	кабинет	опрос, тесты	
27				Групповая ,индивидуально	2	Контрольный срез	мягкий зал	наблюдение, тест	
28				групповая	2	Упражнение на развитие координации: Переворот назад «Промокашка»	кабинет	опрос, наблюдение	

29				групповая	2	Упражнение на развитие силы- Захлест двумя ногами за спину, лёжа на животе, с эластичной	кабинет	опрос, наблюдение	
30				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Йога. Поза Воина II	кабинет	наблюдение	
31				групповая	2	Упражнения на развитие силы Круговая тренировка №2	кабинет	наблюдение	
32				групповая	2	Упражнения на развитие координации: Парные прыжки со скакалкой. №1	кабинет	опрос, наблюдение	
33				групповая	2	Упражнения на развитие силы. Йога. Поза дельфина	кабинет	наблюдение, тест	
34				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Мост на предплечьях(без перехода на голову)	кабинет	наблюдение, тест	
35				групповая	2	Упражнения на развитие силы. «Перевернутая» планка.Подъем ноги вверх	кабинет	наблюдение	
36				групповая	2	Упражнения на развитие координации с координационной лестницей. №2	кабинет	опрос, наблюдение	
37				групповая	2	Упражнения на развитие силы. Открывание руки в планке. С утяжелителями	кабинет	наблюдение, тест	
38				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Программа	кабинет	наблюдение	

						растяжки мышц плечевого пояса №2			
39				групповая	2	Упражнение на развитие силы: Силовая комбинация на полу	кабинет	наблюдение	
40				групповая	2	Упражнения на развитие координации с координационной лестницей. №3	кабинет	опрос, наблюдение	
41				групповая	2	Упражнения на развитие силы рук и корпуса с резиновым жгутом	кабинет	наблюдение, тест	
42				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Пилатес. Пила с прогибом назад	кабинет	наблюдение	
43				групповая	2	Упражнения на развитие координации: стойка на плечах + сгибание коленей	кабинет	наблюдение	
44				групповая	2	Упражнение на развитие координации Йога. Поза Воин III	кабинет	опрос, наблюдение	
45				групповая	2	Упражнение на развитие силы: мах ногой в сторону. С утяжелителями	кабинет	наблюдение, тест	
46				Тесты, игра,	2	Упражнения на развитие гибкости. Йога. Поза треугольника	парк Прибрежный	наблюдение	
47				групповая	2	Воспитательное мероприятие « Где моя семья- там Мир»	кабинет	наблюдение	

48				групповая	2	Упражнение на развитие координации Йога. Поза Орла	кабинет	опрос, наблюдение	
49				групповая	2	Упражнения на развитие силы. Йога. Поза дельфина	кабинет	наблюдение, тест	
50				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Классический «Мост на предплечьях»	кабинет	наблюдение, тест, контрольный срез	
51				Групповая, индивидуально	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест	
52				групповая	2	Упражнения на развитие силы- двойной прыжок	кабинет	опрос, наблюдение	
53				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Программа растяжки мышц плечевого пояса №3	парк прибрежный	наблюдение, тест	
54				групповая	2	Упражнения на развитие силы Пилатес-полный брасс	кабинет	опрос, наблюдение	
55				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости. Программа растяжки мышц плечевого пояса №4	кабинет	наблюдение, тест	
56				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Йога. Комплекс для развития гибкости	кабинет	опрос, наблюдение	
57				групповая	2	Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка №3	кабинет	наблюдение, тест	

58				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости Пилатес. Связка «Перевернутая планка+ Пила с прогибом назад»	кабинет	опрос, наблюдение	
59				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Парные прыжки со скакалкой. №2	кабинет	наблюдение	
60				групповая	2	Упражнение на развитие координации .Акробатическая связка	кабинет	наблюдение, тест	
61				групповая	2	Упражнения на развитие силы- запрыгивания на возвышенность. Утяжелители на ногах	кабинет	опрос, наблюдение	
62				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Йога+ пилатес	кабинет	наблюдение, тест	
63				групповая	2	Упражнение на развитие координации. Пилатес. «Маятник с мячом»	кабинет	наблюдение	
64				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Стойка на плечах	кабинет	наблюдение	
65				групповая	2	Упражнение на развитие силы. Силовая связка упражнений на полу	кабинет	наблюдение, тест	
66				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Мостик с опорой на фитбол	кабинет	опрос, наблюдение	
67				зачет	2	Упражнения на развитие координации Йога. Поза Воин III	мягкий зал	наблюдение	

68				групповая	2	Упражнения на развитие координации с координационной лестницей. №4	кабинет	наблюдение	
69				групповая	2	Упражнения на развитие силы ног с резиновым жгутом	кабинет	наблюдение, тест	
70				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости с валиком для всего тела	кабинет	опрос, наблюдение	
71				Групповая	2	Упражнения на развитие координации Пилатес. «Маятник с мячом» + сгибание колена	мягкий зал	тест, зачет	
72				Групповая, индивидуально	2	<i>Промежуточный контроль</i> Упражнение на развитие силы- махи ногой. С утяжелителями	мягкий зал	наблюдение, тест	
73				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости. Йога. Поза коровьей морды (колени на колени)	кабинет	опрос, наблюдение	
74				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Йога. Поза полумесяца	Парк Победы	наблюдение, тест	
75				групповая	2	Упражнение на развитие силы «Перевёрнутая» планка. С отведением ноги в диагональ	кабинет	наблюдение, тест	

76				групповая	2	Упражнения на развитие координации с координационной лестницей. №5	кабинет	опрос, наблюдение	
77				групповая	2	Упражнения на развитие силы мах двумя ногами за - спину, лёжа на животе	кабинет	Наблюдение, тест	
78				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости-Йога. Поза рыбы	кабинет	опрос, наблюдение	
79				групповая	2	Упражнения на развитие силы- скручивания в седе с эластичной лентой	кабинет	наблюдение, тест	
80				групповая	2	Воспитательное мероприятие « Мы-дружная семья»	каток	наблюдение	
81				групповая	2	Упражнения на развитие силы рук и корпуса с резиновым жгутом	кабинет	опрос, наблюдение	
82				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Парные прыжки со скакалкой. №3	кабинет	наблюдение, тест	
83				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Йога. Поза бокового угла с поворотом корпуса	кабинет	опрос, наблюдение	
84				групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест	
85				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Йога. Поза «Уши к коленям»	кабинет	наблюдение	

86				групповая	2	Упражнения на развитие силы пилатес-полный брасс, с эластичной лентой на руках	кабинет	опрос, наблюдение	
87				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Акробатическая связка	кабинет	наблюдение	
88				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости «Spaintwist » с различным положение рук	кабинет	наблюдение, тест	
89				групповая	2	Упражнения на развитие силы: Круговая тренировка №4	кабинет	опрос, наблюдение	
90				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Парные прыжки со скакалкой. №4.	кабинет	наблюдение	
91				групповая	2	Упражнения на развитие силы .Запрыгивания и спрыгивания с возвышенности. Утяжелители на ногах	кабинет	опрос, наблюдение	
92				групповая	2	Упражнения на развитие силы- силовая(усложнённая) комбинация на полу	кабинет	наблюдение	
93				групповая	2	Упражнения на развитие координации с координационной лестницей. №6	кабинет	наблюдение, тест	
94				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Пилатес. Пила с	кабинет	опрос, наблюдение	

						прогибом назад			
95				групповая	2	Упражнения на развитие координации: Пилатес. «Маятник» + «Медленный угол»	кабинет	наблюдение	
95				групповая	2	Упражнения на развитие силы- четыре отжимания	кабинет	опрос, наблюдение	
97				групповая	2	Упражнения на развитие силы. Круги ногой. С утяжелителями	кабинет	наблюдение	
98				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Переворот через плечо, назад-вперёд «Промокашка»	кабинет	наблюдение, тест	
99				Групповая Индивидуально	2	Воспитательное мероприятие к Дню Победы. "И помнит мир спасенный..."	Парк Победы	опрос, наблюдение	
100				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости -Комплекс упражнений на растяжку ног с гимнастической скамейки	кабинет	соревнования	
101				групповая	2	Упражнения на развитие силы «Перевёрнутая» планка. Нога пассе	кабинет	наблюдение	
102				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Мост с опусканием	кабинет	опрос, наблюдение	

						на предплечья			
103				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости ног с гимнастической скамейки .Йога-блок+ эластичная лента	кабинет	наблюдение, тест	
104				групповая	2	Упражнения на развитие силы. Открывание руки в планке. С утяжелителями	кабинет	наблюдение	
105				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- «Sprintwist » с различным положение рук и ног	кабинет	опрос, наблюдение	
106				групповая	2	Упражнения на развитие силы ног. Сгибание колена. С утяжелителями	кабинет	наблюдение, тест	
107				групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, опрос, тест	
108				отчетный концерт	2	<i>Промежуточный контроль</i>	Кабинет, зал Дворца	наблюдение	
				итого	216				

Календарный учебный график 5 года обучения

№	месяц	число	время проведения	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля	примечания
1				групповая	2	Вводное занятие	кабинет	тест на Google-платформе	
2				групповая	2	<i>Вводный контроль.</i> Упражнения на развитие гибкости мышц ног	кабинет	опрос, наблюдение	
3				групповая	2	Упражнение на развитие координации- Баланс на одной ноге	кабинет	наблюдение	
4				групповая	2	Упражнения на развитие силы- Отжимание в упоре лежа, ноги на лавке. «Пике»	кабинет	опрос, наблюдение	
5				групповая	2	Упражнение на развитие координации-винт двумя ногам	кабинет	опрос, наблюдение	
6				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости пилатес, « Лебедь»- подготовка	кабинет	наблюдение	
7				групповая	2	Упражнения на развитие силы- Пилатес. «Сотня», мяч между коленей	кабинет	наблюдение, тест	
8				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости Spaintwist с прогибом назад	кабинет	опрос, наблюдение	

9				групповая	2	Упражнения на развитие координации- Кресло-качалка	кабинет	наблюдение	
10				групповая	2	Упражнение на развитие координации- поворот бедра внутрь в позиции купе	кабинет	наблюдение, тест	
11				групповая	2	Упражнение на развитие координации -Аттитюд на вращающемся диске	кабинет	наблюдение, тест	
12				Весёлые старты	2	Воспитательное мероприятие «Я - патриот своей страны»	Парк Прибрежный	наблюдение	
13				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости и разработки мышц стопы	кабинет	наблюдение, тест	
14				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости пилатес, «Русалка». рер	кабинет	опрос, наблюдение	
15				групповая	2	Упражнения на развитие координации- Пилатес «Головоломка»	кабинет	наблюдение, тест	
16				групповая	2	Упражнения с резиновой лентой на развитие силы мышц спины	кабинет	наблюдение, тест	
17				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости пилатес, «Переворот»	кабинет	наблюдение	
18				зачет	2	Упражнения на развитие силы- пилатес. Упр. «Перочинный нож»- подготовка	кабинет	наблюдение, тест	
19				групповая	2	Упражнение на развитие	кабинет	опрос,	

						гибкости пилатес, «Велосипед»		наблюдение	
20				групповая	2	Упражнения на развитие координации Пилатес «Тюлень»	кабинет	наблюдение, тест	
21				групповая	2	Упражнения на развитие силы Пилатес. «Нижняя планка»	кабинет	наблюдение, тест	
22				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Плечевой мост с открытием ноги в сторону	кабинет	наблюдение	
23				групповая	2	Упражнение на развитие силы Пилатес. «Нижняя скобка»-прер	кабинет	наблюдение, тест	
24				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- боковые прогибы, лёжа на спине	кабинет	опрос, наблюдение	
25				групповая	2	Упражнение на развитие координации: Релеве с мячом на одной ноге	кабинет	наблюдение, тест	
26				групповая	2	Круговая тренировка(для развития силы) №1	кабинет	опрос, тесты	
27				Групповая Индивидуаль- но	2	Контрольный срез	Мягкий зал	наблюдение, тест	
28				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости-растяжение подколенных сухожилий и внутренней стороны бедра с помощь ленты	кабинет	опрос, наблюдение	
29				групповая	2	Упражнения на развитие	кабинет	опрос,	

						координации. Винт двумя ногам		наблюдение	
30				групповая	2	Упражнения на развитие силы. Плиометрические отжимания на батуте	кабинет	наблюдение	
31				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости-пилатес, «Лебедь»	кабинет	наблюдение	
32				групповая	2	Упражнения на развитие силы пилатес. «Сотня», шаги	кабинет	опрос, наблюдение	
33				групповая	2	Упражнение на развитие координации: Кресло- качалка с растяжением эластичной ленты за спину	кабинет	наблюдение, тест	
34				групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины(стоя).	кабинет	наблюдение, тест	
35				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости «Spain twist стоя». Мяч в руках.	кабинет	наблюдение	
36				групповая	2	Упражнения на развитие силы. Пилатес. «Перочинный нож»	кабинет	опрос, наблюдение	
37				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Прыжковые комбинации со скакалкой.Высокий прыжок	кабинет	наблюдение, тест	
38				групповая	2	Упражнения на развитие силы-«Нижняя планка» с разворотом бедра	кабинет	наблюдение	

39				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости и разработки мышц стопы	кабинет	наблюдение	
40				групповая	2	Упражнение на развитие координации- Боковое дыхание с сопротивлением	кабинет	опрос, наблюдение	
41				групповая	2	Упражнение на развитие силы. Пилатес. «Нижняя скобка»	кабинет	наблюдение, тест	
42				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости пилатес, «Русалка»	кабинет	наблюдение	
43				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Поворот бедра внутрь с отягощением	кабинет	наблюдение	
44				групповая	2	Упражнение на развитие координации .Кресло-качалка с растяжением эластичной ленты в сторону	кабинет	опрос, наблюдение	
45				групповая	2	Упражнение на развитие силы Складочка « Щучка»	кабинет	наблюдение, тест	
46				Квест-игра,	2	Воспитательное мероприятие « Знаю,Помню,Горжусь» посещение музеев ГДТДиМ№1	музеи Дворца	наблюдение	
47				групповая	2	Упражнения на развитие силы. Тренировка «Барре» для верхней части тела. №1	кабинет	наблюдение	

48				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости «Roll over+ лента и мяч	кабинет	опрос, наблюдение	
49				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости пилатес, «Велосипед»	кабинет	наблюдение, тест	
50				групповая	2	Упражнение на развитие координации-Прыжковые комбинации со скакалкой	кабинет	наблюдение, тест, контрольный срез	
51				Групповая, индивидуально	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест	
52				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости плечевой мост с эластичной петлёй на бёдрах	кабинет	опрос, наблюдение	
53				групповая	2	Воспитательное мероприятие «Папа, мама и я –спортивная семья!»	парк прибрежный	наблюдение, тест	
54				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	кабинет	опрос, наблюдение	
55				групповая	2	Упражнения на развитие силы Тренировка «Барре» для нижней части тела. №1	кабинет	наблюдение, тест	
56				групповая	2	Упражнение на развитие координации- опускание ноги из батмана и выпрямления в колене второй ноги	кабинет	опрос, наблюдение	

57				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости и растяжки ног	кабинет	наблюдение, тест	
58				групповая	2	Упражнения на развитие силы- Тренировка «Барре» для мышечного корсета. №1	кабинет	опрос, наблюдение	
59				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости пилатес, «Русалка с поворотом»	кабинет	наблюдение	
60				групповая	2	Упражнения на развитие координации -отведение бедра с поворотом стоя на колене	кабинет	наблюдение, тест	
61				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости: сведение стоп	кабинет	опрос, наблюдение	
62				групповая	2	Упражнения на развитие координации -опускание ноги	кабинет	наблюдение, тест	
63				групповая	2	Упражнения на развитие силы пилатес. «Сотня», мяч+ лента	кабинет	наблюдение	
64				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- отведение ног лёжа	кабинет	наблюдение	
65				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- пилатес, «Велосипед»	кабинет	наблюдение, тест	

66				групповая	2	Упражнения на развитие координации пилатес- «Головоломка - Раскладушка»	кабинет	опрос, наблюдение	
67				зачет	2	Упражнения на развитие силы Пилатес. «Перочинный нож»	мягкий зал	наблюдение	
68				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- скатывание по стене	кабинет	наблюдение	
69				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Приветствие солнцу.» Комплекс 2	кабинет	наблюдение, тест	
70				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Кресло- качалка с мячом	кабинет	опрос, наблюдение	
71				Групповая	2	Упражнения на развитие силы Пилатес. Упражнения с валиком №1	мягкий зал	тест, зачет	
72				Групповая, индивидуально	2	<i>Текущий контроль</i>	мягкий зал	наблюдение, тест	
73				групповая	2	Упражнение на развитие силы Пилатес. Упражнения с валиком №2	кабинет	опрос, наблюдение	
74				групповая	2	Упражнения на развитие координации- Прыжковые	кабинет	наблюдение, тест	

						к связи со скакалкой			
75				групповая	2	Воспитательное мероприятие март «Спасибо маме за тепло!»	парк Победы	наблюдение, тест	
76				групповая	2	Упражнения на развитие силы- пилатес. «Нижняя скобка»	кабинет	опрос, наблюдение	
77				групповая	2	Упражнения на развитие гибкость позвоночника	кабинет	Наблюдение, тест	
78				групповая	2	Упражнение на развитие координации Тестовое занятие. Составление комплекса упражнений	кабинет	опрос, наблюдение	
79				групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины в партере	кабинет	наблюдение, тест	
80				групповая	2	Упражнения на развитие координации скакалкой	кабинет	наблюдение	
81				групповая	2	Упражнения на развитие силы- Тренировка «Барре» для верхней части тела. №2	кабинет	опрос, наблюдение	
82				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- плечевой мост с гимнастической скамейки	кабинет	наблюдение, тест	
83				групповая	2	Упражнения на развитие координации пилатес «Головоломка –Раскладушка	кабинет	опрос, наблюдение	

						2»			
84				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости «Русалка с поворотом	кабинет	наблюдение, тест	
85				групповая	2	Упражнение на развитие координации Пилатес «Бумеранг»	кабинет	наблюдение	
86				групповая	2	Упражнения на развитие силы Тренировка «Барре» для нижней части тела №2	кабинет	опрос, наблюдение	
87				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости пилатес, «Велосипед» без поддержки	кабинет	наблюдение	
88				групповая	2	Упражнения на развитие силы- Тренировка «Барре» для мышечного корсета №2	кабинет	наблюдение, тест	
89				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Зачёт. Составление прыжковых комбинации со скакалкой	кабинет	опрос, наблюдение	
90				групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины	кабинет	наблюдение	
91				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости : Приветствие солнцу. Комплекс 3	кабинет	опрос, наблюдение	
92				групповая	2	Упражнения на развитие	кабинет	наблюдение	

						силы «Сотня», ноги вверх			
93				групповая	2	Упражнения на развитие координации- пилатес «Бумеранг»	кабинет	наблюдение, тест	
94				групповая	2	Упражнения на развитие силы Круговая тренировка №3	кабинет	опрос, наблюдение	
95				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Боковые наклоны с поворотом корпуса	кабинет	наблюдение	
95				групповая	2	Упражнение на развитие силы- отжимание с мяча	кабинет	опрос, наблюдение	
97				групповая	2	Упражнения на развитие координации. Пилатес «Тюлень»	кабинет	наблюдение	
98				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- разведение лопаток стоя, и в упоре лёжа	кабинет	наблюдение, тест	
99				Групповая Индивидуально	2	Контрольный срез	кабинет	опрос, наблюдение	
100				групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Нырок лебедя»	кабинет	соревнования	
101				групповая	2	Упражнение на развитие силы- диагональная тяга	кабинет	наблюдение	
102				групповая	2	Воспитательное мероприятие « Победный Май»!	парк Победы	опрос, наблюдение	

103				групповая	2	Упражнения на развитие силы ног. Плие с опорой на стену	кабинет	наблюдение, тест	
104				групповая	2	Упражнение на развитие гибкости-плие лёжа на спине+ мячи	кабинет	наблюдение	
105				групповая	2	Упражнения на развитие силы пилатес. Упражнения с валиком №3	кабинет	опрос, наблюдение	
106				групповая	2	Упражнения на развитие координации Тестовое занятие. Составление комплекса упражнений гимнастики Пилатес	кабинет	наблюдение, тест	
107				групповая	2	Упражнения на развитие силы Круговая тренировка №4. Тест	кабинет	наблюдение, опрос, тест	
108				отчетный концерт	2	<i>Итоговый контроль</i>	кабинет	наблюдение	
				итого	216				