

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

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 01  
от « 26 » 08

2021 года



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»  
Т.А. Певгова

Приказ № 169

от « 26 » 08

2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«КЛАССИК MIX»**

*направленность: художественная  
возраст обучающихся: 9-13 лет  
группа №1  
год обучения: 3 год (144 часа)*

Базентинова Наталья Александровна,  
педагог дополнительного образования  
отдела художественного воспитания

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

## Планируемые результаты

раздел, тема	результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
Раздел 1. Вводное занятие	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	беседа
Раздел 2. Общая физическая подготовка				
2.1 Упражнения на развитие силы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), историю возникновения гимнастики пилатес, перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы. владеет: навыком групповой работы в партере	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, историю возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы выполнения упражнений, перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы. владеет навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) историю возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы определенных групп мышц. владеет: навыком	устный опрос, наблюдение, тест

			работы в группе, в паре и самостоятельно	
2.2 Упражнения на развитие гибкости	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития гибкости; владеет навыком групповой работы в партере	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития гибкости. владеет навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений; перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса	устный опрос, наблюдение, зачет
2.3 Упражнения на развитие координации	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), правила работы со скакалкой, перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития координации; владеет навыком групповой работы в партере	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, перечисляет упражнения ОФП, упражнения со скакалкой и упражнения начального уровня Пилатеса для развития координации, навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений, перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня	устный опрос, наблюдение, тест

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

3.2 Классический экзерсис у станка	не знают постановку корпуса лицом к станку, не освоили положение боком к станку, не знают позиции рук, вступительных аккордов; не умеют исполнять все предложенные в программе движения, не знают правила исполнения	знают постановку корпуса лицом к станку, знают позиции рук, значение вступительных аккордов, но не всегда знают правила исполнения движений, предложенные в программе	знать постановку корпуса лицом к станку; освоить положение боком к станку, знать позиции рук, знать значение вступительных аккордов, уметь исполнить все предложенные в программе движения, знать правила исполнения	наблюдение опрос беседа контрольное занятие
3.3 Работа на середине зала	не умеют исполнять все программные элементы	умеют исполнять все программные элементы, но не всегда выполняют грамотно	уметь исполнять все программные элементы	творческие задания открытое занятие
Раздел 5. Контрольные срезы	вводный контроль			устный опрос, наблюдение, тест

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

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

## **Содержание программы**

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

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

**Практика.** Определение ближайших эвакуационных выходов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

дистанционного материала: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId= =упражнение+маятник+ в+ пилатесе>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Практика:* исходное положение - лёжа на спине, ноги в позиции «Пяtkи 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 выдохе продолжаем движения руками возвращаем ноги в исходное положение. Вдох и выдох длинный. Контроль положения головы (подбородок к груди не прижимается) и коленей (угол 90 градусов).

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, соревнования, демонстрация, использование дистанционного материала:  
[https://www.youtube.com/watch?v=YYC8GkBiro&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=YYC8GkBiro&feature=emb_logo)

#### *Тема 2.9. «Пилатес – «Маятник»*

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

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

*Форма проведения занятия:* практическое занятие, тест.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, соревнования, демонстрация, использование дистанционного материала:  
<https://youtu.be/Lb0ncx77RRw>

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Упражнения на развитие гибкости**

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

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

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

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

**Тема 2.16 «Пилатес - «Полкруга спиной», подготовка»**

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

*Практика:* принять сходное положение- сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Стопы прижаты к полу на ширине бёдер. Вытянуть руки перед собой. Ладони обращены вниз. Вдох-выпрямить спину, опустить плечи вниз на выдох - подкручивая таз под себя начинаем опускать корпус назад, до уровня бёдер. Позвоночник образует мягкую

кривую линию от крестца до лопаток. После того. Как почувствовали, что крестец прикоснулся к полу- начинаем движение в обратную сторону и возвращаемся в исходное положение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Практика:* исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, Стопы прижаты к полу на ширине бёдер. Вытянуть руки перед собой. Ладони обращены вниз. Вдох-

выпрямить спину, опустить плечи вниз на выдох - подкручивая таз под себя начинаем опускать корпус назад, до уровня бёдер. Позвоночник образует мягкую кривую линию от крестца до лопаток. После того, как крестец прикоснулся к полу-поочерёдно поднимаем руки вверх в 3 позицию рук. Так же, медленно, возвращаем руки на место и начинаем движение в обратную сторону к исходному положению. Контроль: дыхание и опущенные плечи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Упражнения на развитие координации**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Практика:* - прыжок с высоким подъемом колена;

- прыжок с выносом ноги вперёд;

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

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

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

- прыжок с полным поворотом вправо-влево;

- прыжок со скрещением ног;

- прыжок с ногой вперёд;

- прыжок с ногой назад;

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

- прыжок с обратным вращением скакалки;

- прыжок со скрещением рук («петелька»);

- подготовительный прыжок с переменой сторон;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

гимнастической скамье. Выполняем упражнения с одновременным подбрасыванием мячика вверх, с перебрасыванием из руки в руку.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Практика:* принять исходное положение для упражнений. Лёжа на боку. Выполнить сначала поочерёдно. Затем соединить в связку.2 толчка ногой, мах ногой вперёд, мах ногой вверх, пассе, круг одной ногой перед собой. Через перекат «бананчик» повернуться на другой бок. Контроль: все движения плавные, нога вытягивается, корпус и таз стабильны.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

[https://s0.slide-share.ru/s\\_slide/6f41814c61f6a4ce8aee5eb553ecf1ab/31600304-7336-4478-a431-3b56f03a6b16.jpeg](https://s0.slide-share.ru/s_slide/6f41814c61f6a4ce8aee5eb553ecf1ab/31600304-7336-4478-a431-3b56f03a6b16.jpeg)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Раздел 5. Контрольные срезы**

### *Вводный контроль*

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

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

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

### *Промежуточный контроль*

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

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

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

### *Итоговый контроль*

Отчётный концерт объединения, исполнение танцевальных номеров на высоком уровне.

## Календарный учебный график

№ п/ п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь	1	18.20-19.50	практическая	2	Вводное занятие	кабинет 102	опрос
2	сентябрь	2	18.20-19.50	практическая	2	Отжимание «Пике» - упражнение для развития силы мышц рук	кабинет 104	опрос наблюдение
3	сентябрь	8	18.20-19.50	практическая	2	Прогибы корпуса назад и в стороны с рукой	кабинет 102	наблюдение
4	сентябрь	9	18.20-19.50	практическая	2	Пилатес «SpineTwist»- подготовка	кабинет 104	опрос наблюдение
5	сентябрь	15	18.20-19.50	практическая	2	Полуприседания (деми плие) из I,II позиции боком к станку	кабинет 102	опрос наблюдение
6	сентябрь	16	18.20-19.50	практическая	2	Деми плие по 2 позиции в сочетании с релеве	кабинет 104	наблюдение
7	сентябрь	22	18.20-19.50	практическая	2	Воспитательное мероприятие «Золотая осень»	парк Прибрежный	наблюдение тест
8	сентябрь	23	18.20-19.50	практическая	2	Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье	кабинет 104	опрос наблюдение
9	сентябрь	29	18.20-19.50	практическая	2	Пилатес – «Плечевой мост» с выпрямлением ноги вперёд.	кабинет 102	наблюдение
10	сентябрь	30	18.20-19.50	практическая	2	Контрольный срез	кабинет 104	наблюдение тест
11	октябрь	6	18.20-19.50	практическая	2	Пилатес - «Полукруга спиной», подготовка	кабинет 102	наблюдение, опрос
12	октябрь	7	18.20-19.50	практическая	2	Battement tendu c double	кабинет 104	наблюдение викторина
13	октябрь	13	18.20-19.50	практическая	2	Пилатес - упражнение «Сотня»	кабинет 102	наблюдение тест
14	октябрь	14	18.20-19.50	практическая	2	Battement tendu всочетаниис pour le pied	кабинет 104	опрос, наблюдение

15	октябрь	20	18.20-19.50	практическая	2	Пилатес- «Rollover с открытием ног»	кабинет 102	наблюдение, тест
16	октябрь	21	18.20-19.50	практическая	2	Battements tendus jetes из V позиции	кабинет 104	наблюдение, тест
17	октябрь	27	18.20-19.50	практическая	2	Пилатес – «Маятник», prep	кабинет 102	наблюдение
18	октябрь	28	18.20-19.50	зачет	2	Упражнения, лёжа на боку с резиновой лентой и мячом.	кабинет 104	наблюдение, тест
19	ноябрь	3	14.00	мероприятие	2	Воспитательное мероприятие « Знаю, Помню, Горжусь» посещение музеев ГДТДиМ№1	музеи дворца	беседа, викторина
20	ноябрь	5	11.00	практическая	2	Воспитательное мероприятие - Беседа «Символы нашего государства»	кабинет 102	опрос, наблюдение
21	ноябрь	10	18.20-19.50	практическая	2	.Relevent во всех направлениях	кабинет 102	опрос наблюдение
22	ноябрь	11	18.20-19.50	практическая	2	Контрольное занятие	кабинет 104	наблюдение, тест
23	ноябрь	17	18.20-19.50	практическая	2	Упражнения для мышц спины «Roll- up с резиновой лентой в руках».	кабинет 102	наблюдение, тест
24	ноябрь	18	18.20-19.50	практическая	2	Растяжка- четвёрка	кабинет 104	наблюдение, тест
25	ноябрь	24	18.20-19.50	практическая	2	Grands battements jetes pointes из 1 позиции	кабинет 102	опрос, наблюдение
26	ноябрь	25	18.20-19.50	практическая	2	Маршировка, шаги из I позиции.	кабинет 104	наблюдение, тест
27	декабрь	1	18.20-19.50	практическая	2	Базовый комплекс прыжков со скакалкой	кабинет 102	опрос, тесты
28	декабрь	2	18.20-19.50	практическая	2	Упражнения лёжа на животе. Лента в руках	кабинет 104	наблюдение, тесты

29	декабрь	8	18.20-19.50	практическая	2	Контрольное занятие по классическому тренажу	кабинет 102	опрос, наблюдение
30	декабрь	9	18.20-19.50	практическая	2	Пилатес - «баланс, сидя на полу» + перекат .	кабинет 104	наблюдение
31	декабрь	15	18.20-19.50	практическая	2	Пилатес «Spinewist».	кабинет 102	наблюдение
32	декабрь	16	18.20-19.50	практическая	2	Полуповороты на двух ногах в позиции с переменной ног	кабинет 104	опрос, наблюдение
33	декабрь	22	18.20-19.50	практическая	2	Дыхательные упражнения с боковыми наклонами.	кабинет 102	наблюдение, тест
34	декабрь	23	18.20-19.50	практическая	2	Port de bras I, II ,III.	кабинет 104	наблюдение, тест
35	январь	4	10.00	практическая	2	Воспитательное мероприятие « Здоровая и дружная семья - богатство моей страны»	кабинет 104	опрос, наблюдение
36	январь	7	13.00	практическая	2	Воспитательное мероприятие « Папа, мама и я –спортивная семья!»	кабинет 104	опрос, наблюдение
37	январь	12	18.20-19.50	практическая	2	Пилатес - «Полукруга спиной» с руками.	кабинет 102	наблюдение
38	январь	13	18.20-19.50	практическая	2	Пилатес - упражнение «Сотня» с выпрямлением ног.	кабинет 104	наблюдение, тест
39	январь	19	18.20-19.50	практическая	2	Прогибы корпуса назад и в стороны с рукой .	кабинет 102	наблюдение
40	январь	20	18.20-19.50	практическая	2	Контрольный срез	кабинет 104	наблюдение
41	январь	26	18.20-19.50	практическая	2	2 Полуприседания(деми плие) из I ,II позиции боком к станку.	кабинет 102	опрос, наблюдение
42	январь	27	18.20-19.50	практическая	2	Пилатес – «Маятник».	кабинет 104	наблюдение, тест
43	февраль	2	18.20-19.50	практическая	2	Деми плие по 2 позиции в сочетании с релееве	кабинет 102	наблюдение
44	февраль	3	18.20-19.50	практическая	2	Battementtenu c double.	кабинет 104	наблюдение
45	февраль	9	18.20-19.50	практическая	2	Упражнения для мышц спины	кабинет 102	наблюдение,

						«Roll- up с изотоническим кольцом в руках».		тест
46	февраль	10	18.20-19.50	практическая	2	Battement tendu всочетаниис pour le pied.	кабинет 104	наблюдение
47	февраль	16	18.20-19.50	практическая	2	Battements tendus jetes из V позиции	кабинет 102	наблюдение
48	февраль	17	18.20-19.50	практическая	2	Releveлent во всех направлениях	кабинет 104	опрос, наблюдение
49	февраль	24	18.20-19.50	практическая	2	Контрольный срез	кабинет 102	наблюдение, тест
50	март	2	18.20-19.50	практическая	2	Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье. Мяч в руках.	кабинет 102	наблюдение, тест
51	март	3	18.20-19.50	практическая	2	Упражнения для развития силы мышц рук.	кабинет 104	зачёт
52	март	9	18.20-19.50	практическая	2	Grands battements jetes pointes из 1 позиции	кабинет 102	наблюдение,
53	март	10	18.20-19.50	практическая	2	Контрольный срез	кабинет 102	опрос, наблюдение
54	март	16	18.20-19.50	практическая	2	Пилатес- «Rollover с захлёстом ног».	кабинет 102	наблюдение, тест
55	март	17	18.20-19.50	практическая	2	Маршировка, шаги из I позиции.	кабинет 104	опрос, наблюдение
56	март	23	18.20-19.50	практическая	2	Ножницы - упражнение для развития силы мышц живота.	кабинет 102	наблюдение, тест
57	март	24	18.20-19.50	практическая	2	Боковой прогиб с изоляцией рук.	кабинет 104	опрос, наблюдение
58	март	30	14.00	практическая	2	Воспитательное мероприятие «Я - патриот своей страны»	кабинет 102	опрос, наблюдение
59	апрель	5	10.00	практическая	2	Воспитательное мероприятие « Моя семья мои корни в жизни»	кабинет 102	наблюдение,
60	апрель	6	18.20-19.50	практическая	2	Полуповороты на двух ногах в позиции с 7переменной ног	кабинет 104	наблюдение

61	апрель	13	18.20-19.50	практическая	2	Пилатес - упражнение «Сотня» с длинным циклом дыхания.	кабинет 102	опрос, наблюдение
62	апрель	14	18.20-19.50	практическая	2	Контрольный срез	кабинет 104	наблюдение, тест
63	апрель	20	18.20-19.50	практическая	2	Port de bras I, II ,III.	кабинет 102	наблюдение
64	апрель	21	18.20-19.50	практическая	2	Прогибы корпуса назад и в стороны с рукой .	кабинет 104	наблюдение
65	апрель	27	18.20-19.50	практическая	2	Контрольный срез	кабинет 102	наблюдение, тест
66	апрель	28	18.20-19.50	практическая	2	.Акробатическая (большая) скакалка.	кабинет 104	опрос, наблюдение
67	май	4	18.20-19.50	зачет	2	Растяжка мышц спины «Черепаха».	мягкий зал	наблюдение
68	май	5	11.00	практическая	2	Воспитательное мероприятие к Дню Победы. "Спасибо деду за Победу"	парк победы	беседа, опрос, наблюдение
69	май	12	18.20-19.50	практическая	2	Блок упражнений, лёжа на боку в балансе.	кабинет 102	наблюдение, тест
70	май	18	18.20-19.50	практическая	2	«Маятник с открытием ноги».	кабинет 102	опрос, наблюдение
71	май	25	18.20-19.50	практическая	2	Пилатес «Spinetwist», лента в руках .	мягкий зал	наблюдение
72	май	26	18.20-19.50	практическая	2	Итоговое занятие	кабинет 104	зачет.
				Итого	<b>144</b>			

