

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСУБЛИКИ 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



Приказ № 169  
от « 26 » 08 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«КЛАССИК MIX»**

*направленность: художественная  
возраст обучающихся: 9-13 лет  
группа №1  
год обучения: 2 год (144 часа)*

Косякова Ольга Викторовна,  
педагог дополнительного образования  
отдела художественного воспитания

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

## Планируемые результаты

раздел, тема	предметные результаты			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
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, 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	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, перечисляет упражнения офп и начального уровня пилатеса для развития мышечной силы, владеет: навыком групповой работы в партере	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие. <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест
2.2 Упражнения на развитие	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт,	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания	знает правила выполнения	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос,

гибкости.	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	(вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития гибкости, владеет навыком самостоятельной работы	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	наблюдение, прослушивание викторина. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, зачет
2.3 Раздел Упражнения на развитие координации.	знает правила выполнения упражнений ОФП, 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 для развития координации, выполняет базовый прыжковый комплекс со скакалкой; владеет навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, перечисляет упражнения ОФП, упражнения со скакалкой и упражнения начального уровня Пилатеса для развития координации; владеет навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, 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	<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

Раздел 3. Основы классического танца				
3.1 Разминка	знают основы классического танца: экзерсис у станка, партерный экзерсис и акцент на работу на середине зала. свободно владеют всеми теоретическими и практическими навыками программы	знают постановку корпуса, кисти, основные позиции рук, ног; умеют выполнять основные движения лицом к станку в медленном темпе, основные движения классического танца – держась одной рукой за полку; развивают прыгучесть, устойчивость, гибкость; умеют работать у станка; экзерсис, партерный экзерсис	имеют представление о постановке корпуса, кисти, основные позиции рук, ног, могут выполнять основные движения лицом к станку в медленном темпе, основные движения классического танца	наблюдение опрос открытое занятие
3.2 Классический экзерсис у станка	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.	знают постановку корпуса лицом к станку, знают позиции рук, значение вступительных аккордов, но не всегда знают правила исполнения движений, предложенные в программе	не знают постановку корпуса лицом к станку, не освоили положение боком к станку, не знают позиции рук, вступительных аккордов; не умеют выполнять все предложенные в программе движения, не знают правила исполнения	наблюдение опрос беседа контрольное занятие
3.3 Работа на середине зала	уметь исполнять все программные элементы	умеют исполнять все программные элементы, но не всегда выполняют грамотно	не умеют исполнять все программные элементы	творческие задания открытое занятие
Раздел 5. Контрольные срезы	вводный контроль			
	контроль знаний и правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, выполнение упражнений офф на	контроль знаний и правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы ног,	контроль знаний и правил техники безопасности, правила выполнения упражнений,	устный опрос, наблюдение, тест

	развитие координации, силы ног, рук, начальной акробатики, партерной гимнастики; скакалка	рук, начальной акробатики, партерной гимнастики; скакалка - составление связок и переходов	выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы ног, рук, начальной акробатики, партерной гимнастики; скакалка - составление связок и переходов	
промежуточный контроль				
	контроль знаний основных правил гимнастики Пилатес; правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, работа с малым оборудованием; выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота упражнения с малым оборудованием	контроль знаний основных правил и принципов гимнастики Пилатес, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса; работа с малым оборудованием, выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота с малым оборудованием	контроль знаний основных правил и принципов гимнастики пилатес. правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса; работа с малым оборудованием выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота с малым оборудованием, составление индивидуального тренировочного плана, исполнение всех программных элементов классического тренажера	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	
освоены начальные формы познавательной и личностной рефлексии	сформировано умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха		сформировано умение использования знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач	
личностные результаты				
стартовый уровень	базовый уровень		продвинутый уровень	
сформировано овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	сформировано принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		сформировано развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Практика:** исходное положение: стоя, лента в руках. 1) Поднимая прямую ногу выйти в положение «ласточки» 2) Удерживая ногу постоянно в воздухе -натянуть ленту в руках и выполнить наклон вперёд. 3) Вернуться в «ласточку», убрать натяжение ленты. Нога поднята. Выполнить 15 раз. Повторить на другую ногу. Контроль темпа упражнения, плавности движений. Вытянутости ноги. Всё движение выполняется за счёт работы мышц поясничного отдела и ягодиц.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Тема 2.11. «Планка»*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Упражнения на развитие гибкости**

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

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

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

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

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

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

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

выпрямлять ноги, не роняя предмета.

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

**Тема 2.17. «Пилатес - вытягивание спины вперёд. «Spine stretch forwards». Подготовка»**  
*Теория:* техника безопасности. История возникновения гимнастики Джозефа Пилатеса. Основные правила и принципы. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, знакомство с основными принципами пилатеса- «вытягивания корпуса».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Упражнения на развитие координации**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Тема 2.28. «Длинный кувырок»*

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

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

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

#### *Тема 2.29. «Лёжа на боку шаги»*

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

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

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

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

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

*Практика:* выполняем стандартный прыжок через скакалку. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Тема 3.11 «Прогибы корпуса назад»*

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

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

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

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

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

#### **Раздел 5. Контрольные срезы**

##### *Вводный контроль*

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

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

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

##### *Промежуточный контроль*

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

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

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

##### *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	16.40-18.10	практическая	2	Вводное занятие	кабинет 307	опрос
2	сентябрь	7	16.40-18.10	практическая	2	Упражнения на развитие силы мышц рук «Диагональная тяга»	кабинет 102	опрос наблюдение
3	сентябрь	8	16.40-18.10	практическая	2	Постановка корпуса на середине зала.	кабинет 307	наблюдение
4	сентябрь	14	16.40-18.10	практическая	2	Упражнения для растяжки мышц ног «Скобочка на животе»	кабинет 102	опрос наблюдение
5	сентябрь	15	16.40-18.10	практическая	2	Позиции ног: I, II, III (полу выворотные)	кабинет 307	опрос наблюдение
6	сентябрь	21	16.40-18.10	практическая	2	Прыжки на двух ногах в VI, I позиции (соте)	кабинет 102	наблюдение
7	сентябрь	22	16.40-18.10	практическая	2	Воспитательное мероприятие «Белокурая берёзка - символ Родины моей»	парк прибрежный	наблюдение тест
8	сентябрь	28	16.40-18.10	практическая	2	Кувырок перёд - назад с открыванием ног в широкий угол	кабинет 102	опрос наблюдение
9	сентябрь	29	16.40-18.10	практическая	2	Комплекс упражнений на развитие силы мышц живота	кабинет 307	наблюдение
10	октябрь	5	16.40-18.10	практическая	2	Контрольный срез	кабинет 102	наблюдение тест
11	октябрь	6	16.40-18.10	практическая	2	Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа (с малым инвентарём)	кабинет 307	наблюдение, опрос
12	октябрь	12	16.40-18.10	практическая	2	Позиции рук: подготовительная, I, II, III	кабинет 102	наблюдение викторина
13	октябрь	13	16.40-18.10	практическая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины «Аист» с резиновой лентой в руках	кабинет 307	наблюдение тест

14	октябрь	19	16.40-18.10	практическая	2	Подъем на полупальцах из I, II, III позиции (релеве)	кабинет 102	опрос, наблюдение
15	октябрь	20	16.40-18.10	практическая	2	Пилатес - вытягивание спины вперёд. «Spinestretchforwards». Подготовка.	кабинет 307	наблюдение, тест
16	октябрь	26	16.40-18.10	практическая	2	Плавное движение руками (пор де бра 1,2). Подготовительное движение к переходу с одной ноги на другую (па де гаже)	кабинет 102	наблюдение, тест
17	октябрь	27	16.40-18.10	контрольное занятие	2	Вводный контроль	кабинет 307	наблюдение
18	ноябрь	2	15.00	практическая	2	Участие в фестивале	музеи дворца	беседа, викторина
19	ноябрь	5	11.00	воспитательное мероприятие	2	Воспитательное мероприятие « Знаю, Помню, Горжусь» посещение музеев ГДТДиМ№1	кабинет 307	опрос, наблюдение
20	ноябрь	9	16.40-18.10	практическая	2	Комплекс упражнений для развития координации, лёжа на боку.	кабинет 102	наблюдение, тест
21	ноябрь	10	16.40-18.10	практическая	2	Комплекс упражнений, лёжа на животе.	кабинет 307	опрос, наблюдение
22	ноябрь	16	16.40-18.10	практическая	2	Полуприседание на двух ногах, не отрывая пяток от пола (деми-плие) из I, II, III позиций.	кабинет 102	наблюдение, тест
23	ноябрь	17	16.40-18.10	практическая	2	Пилатес – «Плечевой мост». Подготовка.	кабинет 307	наблюдение, тест
24	ноябрь	23	16.40-18.10	практическая	2	Выдвижение ноги на полу (батман тандю) вперед, из I позиции	кабинет 102	наблюдение, тест
25	ноябрь	24	16.40-18.10	практическая	2	Перевод ноги вперед—назад через I позицию (пасе - партер).	кабинет 307	опрос, наблюдение
26	ноябрь	30	16.40-18.10	практическая	2	Прыжковая комбинация со скакалкой «Стандарт + Слалом+ Зайчик» на одной ноге.	кабинет 102	наблюдение, тест

27	декабрь	1	16.40-18.10	практическая	2	Упражнения для развития силы рук, отжимание с коленей с модификациями	кабинет 307	опрос, тесты
28	декабрь	7	16.40-18.10	практическая	2	Воспитательное мероприятие - Беседа «Символы нашего государства»	мягкий зал	наблюдение, тесты
29	декабрь	8	16.40-18.10	практическая	2	«Колесо» на одной руке.	кабинет 307	опрос, наблюдение
30	декабрь	14	16.40-18.10	практическая	2	Стрейчинг. Упражнения для растяжки мышц ног «Птичка» и «Голубь».	кабинет 102	наблюдение
31	декабрь	15	16.40-18.10	практическая	2	Полукруговое движение ногой по точкам с остановками вперед, в сторону, назад (демиронд де жамб партер)	кабинет 307	наблюдение
32	декабрь	21	16.40-18.10	практическая	2	Упражнения для развития силы мышц живота	кабинет 102	опрос, наблюдение
33	декабрь	22	16.40-18.10	практическая	2	Промежуточный контроль	кабинет 307	наблюдение, тест
34	декабрь	28	16.40-18.10	воспитательное мероприятие	2	Мероприятия в каникулы	кабинет 102	наблюдение, тест
35	январь	4	11.00	воспитательное мероприятие	2	Мероприятия в каникулы	кабинет 307	опрос, наблюдение
36	январь	7	15.00	воспитательное мероприятие	2	Воспитательное мероприятие «Здоровая и дружная семья - богатство моей страны»	мягкий зал	опрос, наблюдение
37	январь	12	16.40-18.10	практическая	2	Упражнения для развития силы мышц спины	кабинет 102	наблюдение
38	январь	18	16.40-18.10	практическая	2	Постановка корпуса на середине зала.	кабинет 102	наблюдение, тест
39	январь	19	16.40-18.10	практическая	2	Контрольный срез	кабинет 307	наблюдение
40	январь	25	16.40-18.10	практическая	2	Позиции ног: I, II, III (полу выворотные).	кабинет 102	наблюдение
41	январь	26	16.40-18.10	практическая	2	Упражнение для развития силы толчка	кабинет 307	опрос,

						ногами- «Запрыгивание на гимнастическую скамейку».		наблюдение
42	февраль	1	16.40-18.10	практическая	2	Прыжки на двух ногах в VI, I позиции (соте).	кабинет 102	наблюдение, тест
43	февраль	2	16.40-18.10	практическая	2	Позиции рук: подготовительная, I, II, III	кабинет 307	наблюдение
44	февраль	8	16.40-18.10	практическая	2	Воспитательное мероприятие « Папа, мама и я – спортивная семья!»	кабинет 102	наблюдение
45	февраль	9	16.40-18.10	практическая	2	Упражнения для развития силы мышц живота- нижний пресс	кабинет 307	наблюдение, тест
46	февраль	15	16.40-18.10	практическая	2	Подъем на полупальцах из I, II, III позиции (релеве).	кабинет 102	наблюдение
47	февраль	16	16.40-18.10	практическая	2	Плавное движение руками (пор де бра 1,2). Подготовительное движение к переходу с одной ноги на другую (па де гаже).	кабинет 307	наблюдение
48	февраль	22	16.40-18.10	практическая	2	Полуприседание на двух ногах, не отрывая пяток от пола (деми-плие) из I, II, III позиции.	кабинет 102	опрос, наблюдение
49	март	1	16.40-18.10	практическая	2	Контрольный срез	кабинет 102	наблюдение, тест
50	март	2	16.40-18.10	практическая	2	Длинный кувырок.	кабинет 307	наблюдение, тест
51	март	9	16.40-18.10	практическая	2	Упражнения для развития силы мышц рук.	кабинет 102	зачёт
52	март	15	16.40-18.10	практическая	2	Воспитательное мероприятие «Я - патриот своей страны»	кабинет 102	наблюдение,
53	март	16	16.40-18.10	практическая	2	Выдвижение ноги на полу (батман тандю) вперед, из I позиции	кабинет 307	опрос, наблюдение
54	март	22	16.40-18.10	практическая	2	Контрольный срез	кабинет 102	наблюдение, тест
55	март	23	16.40-18.10	практическая	2	Пилатес. «Roll-up, Roll-down –	кабинет 307	опрос,

						лёжанаспине».		наблюдение
56	март	30	14.00	практическая	2	Перевод ноги вперед—назад через I позицию (пасе - партер).	кабинет 102	опрос, наблюдение
57	апрель	5	11.00	практическая	2	Комплекс упражнений для косых мышц живота, лёжа на боку.	кабинет 102	наблюдение,
58	апрель	6	16.40-18.10	практическая	2	Лёжа на боку - шаги.	кабинет 307	наблюдение, тест
59	апрель	12	16.40-18.10	практическая	2	Полукруговое движение ногой по точкам с остановками вперед, в сторону, назад (демиронд де жамб партер).	кабинет 102	опрос, наблюдение
60	апрель	13	16.40-18.10	практическая	2	Воспитательное мероприятие « Моя дружная семья»	кабинет 307	наблюдение
61	апрель	19	16.40-18.10	практическая	2	Упражнения для развития силы мышц спины с резиновой лентой.	кабинет 102	опрос, наблюдение
62	апрель	20	16.40-18.10	практическая	2	Контрольный срез	кабинет 307	наблюдение, тест
63	апрель	26	16.40-18.10	практическая	2	Прогибы корпуса назад	кабинет 102	наблюдение
64	апрель	27	16.40-18.10	практическая	2	Постановка корпуса на середине зала.	кабинет 307	наблюдение
65	май	3	16.40-18.10	контрольное занятие	2	Итоговый контроль	кабинет 102	наблюдение, тест
66	май	4	16.40-18.10	практическая	2	Прыжок на скакалке «Петелька» (со скрещением рук).	кабинет 307	опрос, наблюдение
67	май	10	16.40-18.10	зачет	2	Пилатес – «Плечевой мост» с артикуляцией позвоночника	мягкий зал	наблюдение
68	май	11	16.40-18.10	воспитательное мероприятие	2	Воспитательное мероприятие ко Дню Победы «И помнит мир спасенный...»	парк победы	беседа,опрос, наблюдение
69	май	17	16.40-18.10	практическая	2	Акробатическая связка «Колесо» с переходом в шпагат.	кабинет 102	наблюдение, тест
70	май	18	16.40-18.10	практическая	2	Упражнения для развития силы мышц живота.	кабинет 307	опрос, наблюдение
71	май	24	16.40-18.10	практическая	2	Блок упражнений для растяжки	мягкий зал	наблюдение

						«Поперечный шпагат».		
72	май	25	16.40-18.10	практическая	2	Итоговое занятие	кабинет 102	зачет.
					<b>144</b>			

