

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



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

Протокол № 01
от « 26 » 08 2021 года

Приказ № 169
от « 26 » 08 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«КЛАССИК MIX»

направленность: художественная
возраст обучающихся: 12-15 лет
группа №2
год обучения: 3 год (144 часа)

Косякова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования
отдела художественного воспитания

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

Планируемые результаты

раздел, тема	результат			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 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 упражнения 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 гибкости	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса,	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина.

	упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений; перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса	перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития гибкости. владеет навыком самостоятельной работы	рот), перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития гибкости; владеет навыком групповой работы в партере	<i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, зачет
2.3 Упражнения на развитие координации	знает правила выполнения упражнений ОФП, 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, 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.	знают постановку корпуса, кисти, основные позиции рук, ног; умеют выполнять основные	имеют представление о постановке корпуса, кисти, основные позиции рук, ног;	наблюдение опрос

	свободно владеют всеми теоретическими и практическими навыками программы	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	могут выполнять основные движения лицом к станку в медленном темпе, основные движения классического танца	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 исполнять 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 - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, основных правил и принципов	контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, основных правил и принципов	контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, основных	устный опрос, наблюдение, тест

	гимнастики Пилатес, счёт, дыхание, положение рук, корпуса, выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы, гибкости, упражнений гимнастики Пилатес начального уровня, партерной гимнастики и классического тренажа	гимнастики Пилатес, счёт, дыхание, положение рук, корпуса, выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы, гибкости, упражнений гимнастики Пилатес начального уровня, партерной гимнастики и классического тренажа	правил и принципов гимнастики Пилатес, счёт, дыхание, положение рук, корпуса, выполнение упражнений ОФП на развитие координации, 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 усложнённых прыжковых комбинаций со скакалкой, самостоятельное составление и демонстрация 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 прыжковых комбинаций со	устный опрос, наблюдение, тест

			скалкой, самостоятельное составление связок классического тренажа	
	итоговый контроль			
	знание сложных движений, умение составлять комбинацию без помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	знание базовых движений, умение составлять комбинацию при помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с небольшими техническими ошибками	знание простых базовых движений, исполнение танцевальных номеров с существенными 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- поворачиваем колени в исходное положение. Повторить тоже в другую сторону. Контроль: верхняя часть корпуса не двигается.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование

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

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

Теория: техника безопасности при выполнении упражнения 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 оставить перед грудью. 4) На выдох - натянуть ленту открывая руку в сторону. 5) Вдох- собрать руки вместе, 6) Выдох-медленно опустить спину на пол, вернуть руки в исходное положение. Повторить с разворотом в другую сторону. Контроль темпа упражнения, плавности движений. Вытянутости корпуса.

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

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6549959062361045096&text=упражнение+-поллап+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 «Пятки на стуле». Руки

вытянуты вдоль корпуса. Спина плотно прижата к полу. На выдохе приподнимаем голову и руки над полом. Вдох - выполняем 4-5 пружинящих движения руками в воздухе имитируя хлопки по воде одновременно вытянув ноги в диагональ, и на 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=YYYC8GkBiro&feature=emb_logo

Тема 2.9. «Пилатес – «Маятник»

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

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

Форма проведения занятия: практическое занятие, тест.

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

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

Практика: исходное положение: лежа на спине, кольцо в вытянутых руках. 1) На выдохе, выполняя все требования упражнения Roll up, садимся с абсолютно прямой спиной. 2) Вдох-на выдох округляя спину заворачиваем корпус вперёд, тянемся прямыми руками так же вперёд. 3) На вдох - выпрямить спину, руки оставить 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 перекачивание из стороны в сторону. Положение головы.

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

<https://youtu.be/Lb0ncx77RRw>

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

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

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

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

Тема 2.14. «Маятник с открытием ноги»

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

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

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 - четвёрка»

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

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

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

Тема 2.19. «Пилатес «Spine twist»

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, опрос, использование дистанционного материала: <https://youtu.be/hbolRrvCHN8>

Тема 2.20. «Пилатес - «Полкруга 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 захлестом 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 захлест ноги за ногу 4 раза. Возвращаем ноги в открытое положение. Удержание корпуса в воздухе происходит за счёт упора на руки и затылок. Медленно выдыхая опускаем таз на место. Только после соприкосновения таза с полом стопы соединяются вместе. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом.

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 открыты 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 «Мышинный 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 переменной сторон;

- прыжок с переменной 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 перекал на живот, задействуя только мышцы кора. Прогнуться, натянуть ленту. На выдохе, поворачиваясь через другой бок, вернуться на спину и. задействуя мышцы центра, сесть в баланс.

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 «Мышинный 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 перекач «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+плие+из+I+%2CII+позиции+боком+к+станку.&where=all>

Тема 3.3 «Демиплие по 2 позиции в сочетании с релее»

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

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

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

Тема 3.4 «Battement tendu 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 во время исполнения батман тандю. Правила исполнения пурле пиед и соединение с движением батман тандю.

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

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

Тема 3.6 «Battements tendu jetes из V позиции»

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

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

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

https://s0.slide-share.ru/s_slide/6f41814c61f6a4ce8aee5eb553ecf1ab/31600304-7336-4478-a431-3b56f03a6b16.jpeg

Тема 3.7 «Relevant 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 релее ляндр.

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 1 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 ног»

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. Внутростудийные мероприятия: осенний выход в парк «Золотая Осень», зимние «Веселые старты» на катке «Медвед», «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 тренажа.

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 тренажа.

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	групповая	2	Вводное занятие	кабинет 307	опрос
2	сентябрь	7	18.20-19.50	групповая	2	Отжимание «Пике» - упражнение для развития силы мышц рук.	кабинет 102	опрос наблюдение
3	сентябрь	8	18.20-19.50	групповая	2	Прогибы корпуса назад и в стороны с рукой	кабинет 307	наблюдение
4	сентябрь	14	18.20-19.50	групповая	2	Пилатес «Spinewist»- подготовка.	кабинет 102	опрос наблюдение
5	сентябрь	15	18.20-19.50	групповая	2	Полуприседания(деми плие) из I ,II позиции боком к станку.	кабинет 307	опрос наблюдение
6	сентябрь	21	18.20-19.50	групповая	2	Деми плие по 2 позиции в сочетании с релее.	кабинет 102	наблюдение
7	сентябрь	22	18.20-19.50	групповая	2	Воспитательное мероприятие «Золотая осень»	парк прибрежный	наблюдение тест
8	сентябрь	28	18.20-19.50	групповая	2	Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье	кабинет 102	опрос наблюдение
9	сентябрь	29	18.20-19.50	групповая	2	Вводный контроль	кабинет 307	наблюдение
10	октябрь	5	18.20-19.50	групповая	2	Пилатес – «Плечевой мост» с выпрямлением ноги вперёд.	кабинет 102	наблюдение тест
11	октябрь	6	18.20-19.50	групповая	2	Пилатес - «Полкруга спиной», подготовка	кабинет 307	наблюдение, опрос
12	октябрь	12	18.20-19.50	групповая	2	Battementtendu с double.	кабинет 102	наблюдение викторина
13	октябрь	13	18.20-19.50	групповая	2	Пилатес - упражнение «Сотня»	кабинет 307	наблюдение тест
14	октябрь	19	18.20-19.50	групповая	2	Battement tendu всочетаниис pour le pied	кабинет 102	опрос, наблюдение

15	октябрь	20	18.20-19.50	групповая	2	Пилатес- «Rollover с открытием ног».	кабинет 307	наблюдение, тест
16	октябрь	26	18.20-19.50	групповая	2	Battements tendus jetes из V позиции	кабинет 102	наблюдение, тест
17	октябрь	27	18.20-19.50	групповая	2	Пилатес – «Маятник», prep	кабинет 307	наблюдение
18	ноябрь	2	14.00	мероприятие	2	Воспитательное мероприятие «Знаю, Помню, Горжусь» посещение музеев ГДТДиМ №1	музеи дворца	беседа, викторина
19	ноябрь	5	11.00	групповая	2	Воспитательное мероприятие - Беседа «Символы нашего государства»	кабинет 307	опрос, наблюдение
20	ноябрь	9	18.20-19.50	зачет	2	Упражнения, лёжа на боку с резиновой лентой и мячом.	кабинет 102	наблюдение, тест
21	ноябрь	10	18.20-19.50	групповая	2	.Relevelent во всех направлениях	кабинет 307	опрос наблюдение
22	ноябрь	16	18.20-19.50	групповая	2	Контрольное занятие	кабинет 102	наблюдение, тест
23	ноябрь	17	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения для мышц спины «Roll-up с резиновой лентой в руках».	кабинет 307	наблюдение, тест
24	ноябрь	23	18.20-19.50	групповая	2	Растяжка- четвёрка	кабинет 102	наблюдение, тест
25	ноябрь	24	18.20-19.50	групповая	2	Grands battements jetes pointes из 1 позиции	кабинет 307	опрос, наблюдение
26	ноябрь	30	18.20-19.50	групповая	2	Маршировка, шаги из I позиции.	кабинет 102	наблюдение, тест
27	декабрь	1	18.20-19.50	групповая	2	Базовый комплекс прыжков со скакалкой	кабинет 307	опрос, тесты
28	декабрь	7	18.20-19.50	Групповая, индивидуально	2	Упражнения лёжа на животе. Лента в руках	мягкий зал	наблюдение, тесты
29	декабрь	8	18.20-19.50	групповая	2	Контрольное занятие по классическому тренажу	кабинет 307	опрос, наблюдение

30	декабрь	14	18.20-19.50	групповая	2	Пилатес - «баланс, сидя на полу» + перекач .	кабинет 102	наблюдение
31	декабрь	15	18.20-19.50	групповая	2	Пилатес «Spinewist».	кабинет 307	наблюдение
32	декабрь	21	18.20-19.50	групповая	2	Полуповороты на двух ногах в позиции с переменной ног	кабинет 102	опрос, наблюдение
33	декабрь	22	18.20-19.50	групповая	2	Промежуточный контроль	кабинет 307	наблюдение, тест
34	декабрь	28	18.20-19.50	групповая	2	Port de bras I, II ,III.	кабинет 102	наблюдение, тест
35	январь	4	10.00	групповая	2	Воспитательное мероприятие « Здоровая и дружная семья - богатство моей страны»	кабинет 307	опрос, наблюдение
36	январь	7	13.00	групповая	2	Воспитательное мероприятиемеероприятие « Папа, мама и я –спортивная семья!»	мягкий зал	опрос, наблюдение
37	январь	12	18.20-19.50	групповая	2	Пилатес - «Полкруга спиной» с руками.	кабинет 102	наблюдение
38	январь	18	18.20-19.50	групповая	2	Пилатес - упражнение «Сотня» с выпрямлением ног.	кабинет 102	наблюдение, тест
39	январь	19	18.20-19.50	групповая	2	Прогибы корпуса назад и в стороны с рукой .	кабинет 307	наблюдение
40	январь	25	18.20-19.50	групповая	2	Контрольный срез	кабинет 102	наблюдение
41	январь	26	18.20-19.50	групповая	2	2 Полуприседания(деми плие) из I ,II позиции боком к станку.	кабинет 307	опрос, наблюдение
42	февраль	1	18.20-19.50	групповая	2	Пилатес – «Маятник».	кабинет 102	наблюдение, тест
43	февраль	2	18.20-19.50	групповая	2	Деми плие по 2 позиции в сочетании с релаве	кабинет 307	наблюдение
44	февраль	8	18.20-19.50	групповая	2	Battementendu с double.	кабинет 102	наблюдение
45	февраль	9	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения для мышц спины «Roll-up с изотоническим кольцом в руках».	кабинет 307	наблюдение, тест
46	февраль	15	18.20-19.50	групповая	2	Battement tendu всочетаниис pour le	кабинет 102	наблюдение

						pied.		
47	февраль	16	18.20-19.50	групповая	2	Battements tendus jetes из V позиции	кабинет 307	наблюдение
48	февраль	22	18.20-19.50	групповая	2	Relevement во всех направлениях	кабинет 102	опрос, наблюдение
49	март	1	18.20-19.50	групповая	2	Контрольный срез	кабинет 102	наблюдение, тест
50	март	2	18.20-19.50	групповая	2	Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье. Мяч в руках.	кабинет 307	наблюдение, тест
51	март	9	18.20-19.50	Групповая, индивидуально	2	Упражнения для развития силы мышц рук	кабинет 102	зачёт
52	март	15	18.20-19.50	групповая	2	Grands battements jetes pointes из 1 позиции	кабинет 102	наблюдение,
53	март	16	18.20-19.50	групповая	2	Контрольный срез	кабинет 307	опрос, наблюдение
54	март	22	18.20-19.50	групповая	2	Пилатес- «Rollover с захлестом ног».	кабинет 102	наблюдение, тест
55	март	23	18.20-19.50	групповая	2	Маршировка, шаги из I позиции.	кабинет 307	опрос, наблюдение
56	март	30	14.00	групповая	2	Воспитательное мероприятие «Я - патриот своей страны»	кабинет 102	опрос, наблюдение
57	апрель	5	10.00	групповая	2	Воспитательное мероприятие « Моя семья мои корни в жизни»	кабинет 102	наблюдение,
58	апрель	6	18.20-19.50	групповая	2	Ножницы - упражнение для развития силы мышц живота.	кабинет 307	наблюдение, тест
59	апрель	12	18.20-19.50	групповая	2	Боковой прогиб с изоляцией рук.	кабинет 102	опрос, наблюдение
60	апрель	13	18.20-19.50	групповая	2	Полуповороты на двух ногах в позиции с переменной ног	кабинет 307	наблюдение
61	апрель	19	18.20-19.50	групповая	2	Пилатес - упражнение «Сотня» с длинным циклом дыхания.	кабинет 102	опрос, наблюдение
62	апрель	20	18.20-19.50	групповая	2	Контрольный срез	кабинет 307	наблюдение, тест
63	апрель	26	18.20-19.50	групповая	2	Port de bras I, II ,III.	кабинет 102	наблюдение
64	апрель	27	18.20-19.50	групповая	2	Прогибы корпуса назад и в стороны с рукой.	кабинет 307	наблюдение

65	май	3	18.20-19.50	групповая	2	«Маятник с открытием ноги»	кабинет 102	наблюдение, тест
66	май	4	18.20-19.50	групповая	2	.Акробатическая (большая) скакалка	кабинет 307	опрос, наблюдение
67	май	10	18.20-19.50	зачет	2	Растяжка мышц спины «Черепаха»	мягкий зал	наблюдение
68	май	11	11.00	групповая	2	Воспитательное мероприятие к Дню Победы. "Спасибо деду за Победу»	парк победы	беседа,опрос, наблюдение
69	май	17	18.20-19.50	групповая	2	Блок упражнений, лёжа на боку в балансе	кабинет 102	наблюдение, тест
70	май	18	18.20-19.50	групповая	2	Итоговый контроль	кабинет 307	опрос, наблюдение
71	май	24	18.20-19.50	групповая	2	Пилатес «Spinewist», лента в руках	мягкий зал	наблюдение
72	май	25	18.20-19.50	групповая,	2	Итоговое занятие	кабинет 102	зачет.
					144	Итого		

