

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

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 01
от « 26 » 08 2021 года



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

Приказ № 169
от « 26 » 08 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ
СТУДИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «КОЛОР-ДЕНС»**

направленность: художественная

возраст обучающихся: 9-14 лет

группа №3

год обучения: 2 год (216 часов)

Базентинова Наталья Александровна,
педагог дополнительного образования
отдела художественного воспитания

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

Планируемые результаты освоения программы

раздел, тема	результат			механизм отслеживания
	стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень	
Раздел 2. Упражнения на развитие силы	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), историю возникновения гимнастики Пилатес, умеет: перечисляет упражнения ОФП и начального уровня пилатеса для развития мышечной силы; владеет: навыком групповой работы в партере	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, историю возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы выполнения упражнений умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы, владеет навыком самостоятельной работы	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) историю возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений. умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы определенных групп мышц, владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие. <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест
Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), умеет: перечисляет упражнения ОФП и начального уровня пилатеса для развития гибкости, владеет: навыком групповой работы в партере	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня пилатеса для развития гибкости, владеет: навыком самостоятельной работы	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений, умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса	<i>стартовый уровень:</i> наблюдение <i>базовый уровень:</i> наблюдение, контрольное занятие <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, зачет

Раздел 4. Упражнения на развитие координации	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), правила работы со скакалкой, умеет: перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития координации. владеет: навыком групповой работы в партере	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, умеет: перечисляет упражнения ОФП, упражнения со скакалкой и упражнения начального уровня пилатеса для развития координации, владеет: навыком самостоятельной работы	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений, умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития координации, выполняет базовый прыжковый комплекс со скакалкой, владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест
Контрольные срезы	вводный контроль			
	контроль знаний методики выполнения упражнений на силу и гибкость. выполнение тестовых упражнений на силу рук, ног, спины	контроль знаний методики выполнения упражнений на силу и гибкость. выполнение тестовых упражнений на силу рук, ног, спины	контроль знаний методики выполнения упражнений на силу и гибкость. выполнение тестовых упражнений на силу рук, ног, спины.	устный опрос, наблюдение, тест
	промежуточный контроль			
	контроль знаний основных правил и принципов гимнастики Пилатес. правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса;	контроль знаний основных правил и принципов гимнастики Пилатес. правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса;	контроль знаний основных правил и принципов гимнастики Пилатес. правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса;	устный опрос, наблюдение, тест.

	выполнение упражнений гимнастики Пилатес на силу рук, ног, мышц живота	выполнение упражнений гимнастики Пилатес на силу рук, ног, мышц живота.	выполнение упражнений гимнастики Пилатес на силу рук, ног, мышц живота.	
	итоговый контроль			
	исполнение танцевальных номеров с существенными техническими ошибками	исполнение танцевальных номеров с небольшими техническими ошибками	исполнение танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	наблюдение, тест.
метапредметные результаты				
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень
освоенны начальные формы познавательной и личностной рефлексии		сформировано умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха		использует 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.

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

Базовый уровень: повторяет совместно с педагогом.

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

Формы контроля:

Стартовый уровень: устный опрос, беседа

Базовый уровень: устный опрос, викторина первого уровня сложности

Продвинутый уровень: устный опрос, викторина среднего уровня.

Раздел 2. Упражнения на развитие силы

Тема 2.1. «Отжимание с коленей»

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

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

Правильная постановка рук. Выравнивание корпуса.

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

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

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

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

Тема 2.2. «Упражнения для развития силы мышц пресса на шведской стенке-«уголок»

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

Практика: выполнение упражнений для развития силы мышц живота на шведской стенке-«уголок», включение соревновательного момента- удержание мяча на вытянутых ногах в положении виса как можно дольше.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования.

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

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (свободное), положение рук-правильный хват за перекладину, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра».

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

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

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

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=9euUZllyWGI>

Тема 2.4. «Упражнения для развития силы толчка ногами»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 2.6. «Блок упражнений, лёжа на животе»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования.

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования.

Тема 2.10. «Упражнения для развития силы толчка ногами»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования.

Тема 2.13. «Планка»

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

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

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

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

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

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

Тема 2.14. «Классическое (полное) отжимание»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.16. «Упражнения для развития силы мышц спины»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.17. «Упражнения для развития силы толчка ногами»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация.

Корпуса – «Скрутка стоя и лёжа»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

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

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через

рот), положение рук и плечей, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра».

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 2.20. «Отжимание с узкой постановкой рук»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 2.26. «Планка» - шаги руки- ноги»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: соревнование ,практическое занятие.

Тема 2.27. «Планка» с подъёмом руки»

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

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

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

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

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

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

https://st4.depositphotos.com/4157265/22312/i/950/depositphotos_223122406-stock-photo-young-sporty-woman-doing-bird.jpg

Тема 2.28. «Отжимание с упором на одну ногу»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация.

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

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

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

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

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

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

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

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

Тема 2.33. «Планка» с подъёмом ноги»

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

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

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

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

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

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

Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости

Тема 3.1. «Мост с пола»

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

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

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

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

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

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

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

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация.

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

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

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

Практика: из исходного положения сидя на полу-1) «Когти орла». 2) захватить пальцами

ног небольшие предметы (карандаши, платочек, мешочек с песочком) поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Соревнование.

Тема 3.5 «Пилатес - вытягивание спины в перёд. «Spine stretch forwards».

Подготовка»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

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

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

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

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

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

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, игра.

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

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

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

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

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

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

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Практика: упражнения для формирования навыка скручивания корпуса лёжа на спине. Колени согнуты, руки вытянуты вдоль корпуса. Подкручивая таз на себя- прижимаем поясницу к полу (прижимаем «поясничный изгиб» к полу) и продолжая волнообразное движение, поднимаем корпус в одну линию с бёдрами. Удержание корпуса. *Стартовый уровень:* выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнование.

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

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

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

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

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные

ошибки в исполнении, старается помочь другим.

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

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

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

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация.

Тема 3.17. «Мост из положения стоя» подготовка»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

поперечный шпагат- опираясь руками на пол

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками

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

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

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

Тема 3.19. «Дыхательные упражнения с боковыми наклонами»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация , практическое занятие.

Тема 3.20. «Упражнения для укрепления сводов стопы»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

3.21. «Pilates. «Spain stretch forwards»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое, тренировочное занятие.

Тема 3.22. «Пилатес – «Плечевой мост» с выпрямлением ноги вперёд»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 3.23. «Пилатес- «Rollover»

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

Практика: ноги выпрямлены вверх, руки вытянуты вдоль корпуса. Вдох. На выдохе за счёт мышц живота подкручиваем таз и заводим прямые ноги за голову, в параллель с полом. Стопы к полу не прикасаются. Взгляд только на ноги. Удержание корпуса в воздухе происходит за счёт упора на руки и затылок. Медленно выдыхая опускаем таз на место. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом.

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

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

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

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

Тема 3.24. «Пилатес –«Плавание-Брасс»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 3.25. «Мост из положения стоя»

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

Практика: для подготовки-Мостик с пола. Мостик с коленей. «Мост». Из исходного положения стоя на ногах, руки выпрямлены вверх- прогибая спину опускаемся в мостик. Выпрямить колени. Удержание. Вернуться в исходное положение. Контроль рук. Движения в бёдрах.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

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

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

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

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

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

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

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

Тема 3.27. «Скручивания с поворотом корпуса»

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

Практика: исходное положение- лёжа на полу. Согнуть ноги и тазобедренные суставы под углом 90 градусов руки вытянуты вдоль корпуса. Сделать вдох, на выдохе приподнять корпус и руки до угла в 45 градусов и повернуть корпус влево. Задержаться в этом положении на 2 дыхательных цикла и вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Модификация- выпрямление противоположной ноги в колене.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация.

Тема 3.28. «Изоляция пальцев ног»

Теория: техника безопасности. Строение стопы. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание свободное, положение корпуса нейтральное.

Практика: стоя. Равномерно распределяем нагрузку на всю стопу.1) Отводим большой палец в сторону от остальных и удерживаем его в этом положении 2-4 секунды.2) Поднимаем большой палец вверх отдельно от остальных и удерживаем его в этом положении 2-4 секунды.3) Сильно прижимаем большой палец в пол, остальные поднимаем и удерживаем их в этом положении 2-4 секунды. Контроль- остальная часть стопы всё время прижата к полу. Повтор.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 3.29. «Spine stretch forwards с согнутыми коленями»

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

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

исключить заворачивание их внутрь.

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

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

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

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

Тема 3.30. «Пилатес – «Плечевой мост» с выпрямлением ноги вверх»

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

Практика: колени согнуты, руки вытянуты вдоль корпуса. Подкручивая таз на себя-прижимаем поясницу к полу (прижимаем «поясничный изгиб» к полу) и продолжая волнообразное движение, поднимаем корпус в одну линию с бёдрами. Сильно упираясь затылком, руками и удерживая таз поднятым- поднимаем правую ногу вверх. Стопа натянута на себя. Удержание ноги на 2 счёта. Согнуть колено, поставить стопу на пол, медленно вернуть корпус на пол. Соединяем выполнение упражнения с вдохом и выдохом. Повторить для другой ноги. Контроль положения рук, таза и стопы.

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

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

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

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

Тема 3.31. «Пилатес- «Rollover с открытием ног»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса и ног. Точность. Плавность.

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Раздел 4. Упражнения на развитие координации

Тема 4.1. «Пилатес - перекат в форме «мяча»

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

Практика: сидя на краю коврика. Обхватить руками согнутые в коленях ноги. Пятки сжать вместе. Локти развести в стороны. Подбородок прижат к грудной клетке. Начинаем движение с резкого втягивания живота, перекатываемся назад, голова к полу не прикасается, пятки прижаты к ягодицам. Представить, что сидим в кресле-качалке. Возвращаясь на зад-удержать равновесие, ноги не должны касаться пола. Модификация- с вытянутыми руками вперёд

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/perekaty-na-spine>

Тема 4.2. «Кувырок перёд- назад»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. Группировка.

Практика: сидя в упоре присев выполнить кувырок вперёд 1 раз. Так же выполнить кувырок назад. Выполнить перекаты вперёд по всей длине дорожки.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 4.3. «Комплекс упражнений, лёжа на боку»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, понятия «удлинённая нога».

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

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

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

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

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

Тема 4.4. «Упражнения на развитие координации «Колесо»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация.

Тема 4.5. «Прыжковая комбинация со скакалкой «Стандарт + Слалом» на одной ноге»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.6. «Кувырок перед- назад с открыванием ног в широкий угол»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт движения, дыхание, положение рук, ног, корпуса.

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 4.7. «Пилатес - перекал в форме «мяча» с выпрямленными руками»

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

Практика: сидя на краю коврика. Обхватить руками согнутые в коленях ноги. Пятки сжать вместе. Руки вытянуть вперёд. Подбородок прижат к грудной клетке. Начинаем

движение с резкого втягивания живота, перекатываемся назад, голова к полу не прикасается, пятки прижаты к ягодицам. Представить, что сидим в кресле-качалке. Возвращаясь на зад-удержать равновесие, ноги не должны касаться пола. Модификация- с вытянутыми руками в стороны.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 4.8. «Комплекс упражнений, лёжа на боку. Боковой прогиб»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание свободное- выдох через рот, положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот».

Практика: упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор», «Бананчик». Вдох. На выдохе из положения лёжа на правом боку (правая рука вытянута за голову, левая согнута в локте, стоит ладонью перед собой) приподнимаем левую ногу до уровня таза. Удерживать, на вдохе приподнять правую ногу. Удерживать ноги вместе. Так же, соединяя со вдохом и выдохом поочерёдно опустить ноги на пол.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие ,демонстрация.

Тема 4.9. «Упражнение на развитие координации «Колесо»

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

Практика: выполнение стойки на руках в центре зала. Упражнение «Зайчик лицом вперёд», колесо с согнутыми ногами, полное колесо. Контроль вытянутых коленей и натянутых стоп.

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

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

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

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

Тема 4.10. «Прыжок на скакалке «С пятки на носок» (Каблучок)»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание ,положение рук, корпуса,правила работы со скакалкой.

Практика: стандартный прыжок через скакалку. Во время прыжка подпрыгнуть на левой

ноге и касаемся правой пяткой пола перед собой. При повторном подпрыгивании подпрыгиваем на правой ноге, а левая нога пяткой прикасается перед собой к полу. Контроль стоп, мягких коленей во время приземления, следить за центром тяжести.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация.

Тема 4.11. «Длинный кувырок»

Теория: правила техники безопасности при выполнении упражнения. Правила выполнения упражнения, счёт, положение рук, корпуса, угол выталкивания ногами.

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

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

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

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

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

Тема 4.12. «Перекаат в форме «мяча», руки в стороны»

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

Практика: сидя на краю коврика. Согнутые в коленях ноги сильно прижимаем к себе силой мышц живота. Пятки сжать вместе. Руки вытянуть в стороны. Подбородок прижат к грудной клетке. Начинаем движение с резкого втягивания живота, перекаатываемся назад, голова к полу не прикасается, пятки прижаты к ягодицам. Представить, что сидим в кресле-качалке. Возвращаясь на зад-удержать равновесие, ноги не должны касаться пола. Модификация- со сменой положения рук.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 4.13. «Лёжа на боку- шаги»

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

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

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 4.14. «Лёжа на боку-махи ногой»

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

Практика: упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор». Выполнение: Лёжа на боку, руки в исходном положении. Сохраняя стопы в положении «Flex» выполнить резкий мах ногой к голове. Перевести стопу в положение «Point» и медленно вернуть ногу на место. Контроль: положения тела, амплитуды маха, дыхания.

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

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

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

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

Тема 4.15. «Колесо» на одной руке»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук-опорной и согнутой за спину, корпуса, ног.

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

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

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

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

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

Тема 4.16. «Прыжок на скакалке «Петелька» (со скрещением рук)»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, ритм прыжка, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение локтей, корпуса, выравнивание корпуса.

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

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

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

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

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

Тема 4.17. «Кувырок под себя»

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

Практика: задача — выполнить кувырок так, чтобы продвинуться вперед как можно меньше. То есть в этом случае нужно постараться сделать кувырок максимально под себя, но не нарушив технику выполнения. Таким образом можно выполнять несколько кувырков подряд почти на месте. Такой вариант выполняется как из приседа, так и из положения стоя. Так, если мы хотим выполнить сразу несколько кувырков, удобнее будет начинать каждый кувырок из положения стоя, чтобы сверху сразу уходить под себя.

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

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

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

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

Тема 4.18. «Перекаат-кувырок с прямыми ногами»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук во время отталкивания и приземления, прямые ноги, выравнивание корпуса.

Практика: выполняется из исходного положения стойка ноги вместе. Задача — сделать кувырок, но ноги при этом не сгибать (по возможности). Необходимо наклониться, уйти в кувырок не сгибая ног, перекаатиться на спине и встать в исходное положение, стараясь как

можно меньше помогать себе руками. Довольно трудное упражнение, если делать его с места и вставать без помощи рук. Поэтому помогаем себе руками, слегка отталкиваясь при подъеме (руки в конце выполнения идут вдоль туловища и в последний момент отталкиваются от пола).

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 4.19. «Лёжа на боку-«затяжка» ноги»

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

Практика: упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор». Выполнение: Лёжа на боку, руки в исходном положении. Сгибая верхнюю ногу и разводя колени берём себя за пятку и медленно вытягиваем ногу к голове. Максимально вытягиваем оба колена. Контроль: положения тела, положения головы, стопы, дыхания.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнование.

Тема 4.20. «Колесо» с переходом в шпагат»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, ритм в движениях, дыхание, положение рук, корпуса, выравнивание корпуса во время седа в шпагат.

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

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

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

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

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

Тема 4.21. «Прыжки на Большой скакалке»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение тела во время прыжка. Дуга для забегания в скакалку.

Практика: знакомство с большой (3-5 метра) скакалкой. Прыжки на месте. Парные и командные прыжки. Забегание под скакалку и выбегание во время движения скакалки. Контроль стоп, мягких коленей во время приземления, следить за центром тяжести.

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

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

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

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

Тема 4.22. «Кувырок ноги скрестно»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, положение рук, понятие «ближней ноги», выравнивание корпуса.

Практика: выполняется обычный кувырок вперед, но в конце приходим в положение ноги скрестно. Этот вариант нужен для того, чтобы научиться быстро разворачиваться в ту или иную сторону. Разворот идет в сторону ближней ноги. То есть, например, у нас упор присев ноги скрестно правая впереди. Значит теперь, чтобы развернуться в обратную сторону или просто на 90 градусов, нам нужно повернуться в левую сторону. Соответственно, если мы будем стоять скрестно левая впереди, тогда поворот выполняется вправо. Легко понять в ту сторону вы сделали поворот или нет — если повернетесь не в ту сторону, то ваши ноги просто запутаются («завяжутся») и не дадут нормально сделать поворот.

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

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

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

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

Тема 4.23. «Перекат в форме «мяча» с удержанием баланса»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание спокойное (на перекат резкий вдох), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. Правила баланса.

Практика: сидя на краю коврика. Руки придерживаются за голеностопные суставы (колени согнуты под углом 90 градусов). Начинаем движение с резкого втягивания живота, перекачиваемся назад, голова к полу не прикасается, пятки прижаты к ягодицам не прижимать. Представить, что сидим в кресле-качалке. Возвращаясь в исходное положение-удержать равновесие. Модификация- со сменой положения рук 9 перехватывание рук во время переката.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 4.24. «Лёжа на боку- подъём ноги с утяжелением»

Теория: техника безопасности при работе с «малыми грузиками», правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот»,

Практика: упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор». *Выполнение:* Лёжа на боку, руки в исходном положении. Нога, находящаяся с верха согнута в колене и поставлена на стопу перед коленом нижней ноги. Стопа нижней ноги находится в положении «Flex». Представляя. Что на стопе лежит груз- медленно, сохраняя равновесие поднимаем ногу до комфортного положения и так же медленно отпускаем. *Модификация:* надеть утяжелитель на ногу. *Контроль:* положения тела, положения головы, стопы, дыхания.

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

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

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

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

Тема 4.25. «Колесо» с подскока»

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

Практика: выполнение стойки на руках в центре зала. Подводящие упражнения: «Зайчик боком», колесо с согнутыми ногами, Перед выполнением полного колеса на две руки выполняем предварительный подскок. Если колесо выполняется с правой ноги, то подскок выполняем на левой. После наработки навыка правильного исполнения- переход на «неудобную» ногу. *Контроль* вытянутых коленей и натянутых стоп. *Линия выполнения.*

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическая тренировка, демонстрация.

Тема 4.26. «Скакалка. «Каблучок +Петелька» (со скрещением рук)»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, правила перехода в связках.

Практика: выполняем стандартный прыжок через скакалку. Перекрещивая руки перед собой на уровне талии выполнить прыжок в образовавшуюся петлю, когда скакалка пройдет под ногами - вновь разводим руки в стандартное положение. Выполняем 6-8

прыжков и начинаем выполнять прыжок «Каблучок» 6-8 раз. Соединяем в непрерывную связку. Так же- с прокручиванием скакалки назад. Контроль стоп, мягких коленей во время приземления, следить за центром тяжести.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнование.

Тема 4.27. «Скакалка. «Каблучок +Петелька+ Слалом»

Теория: правила техники безопасности при занятиях со скакалкой. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание), положение рук, корпуса, сила толчка ногами, выравнивание корпуса.

Практика: стандартный прыжок через скакалку. Перекрещивая руки перед собой на уровне талии выполнить прыжок в образовавшуюся петлю, когда скакалка пройдет под ногами - вновь разводим руки в стандартное положение. Выполняем 6-8 прыжков и начинаем выполнять прыжок «Каблучок» 6-8 раз. «Слалом»- прыжки через скакалку в право-влево на 15- 20 сантиметров. Соединяем в непрерывную, произвольную связку. Так же- с прокручиванием скакалки назад. Контроль стоп, мягких коленей во время приземления, следить за центром тяжести.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнование.

Тема 4.28. «Перекаат назад, ноги врозь»

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

Практика: сидя на краю коврика. Согнутые в коленях ноги сильно прижимаем к себе силой мышц живота. Пятки сжать вместе. Руки ставятся на пол, в районе ушей. Подбородок прижат к грудной клетке. Начинаем движение с резкого втягивания живота, перекатываемся назад. Во время отталкивания и переворота через голову успеваем развести ноги врозь и отталкивая себя руками от пола встаём на прямые ноги

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

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

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

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

Тема 4.29. «Кувырок через «березку» (через стойку на лопатках)»

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

Практика: выполняется кувырок назад, но в нужный момент мы останавливаемся в положении «березки» (стойки на лопатках), замираем на 1—2 секунды, а затем возвращаемся обратно, приходя в исходное положение. В этом варианте очень важно начало выполнения. Обычный кувырок назад мы стараемся сделать быстро, так как скорость нам помогает легко его сделать, но в данном случае нужно как раз себя замедлить, чтобы суметь замереть в положении стойки на лопатках. Если скорость будет большой, то удержаться не получится, а ноги не успеют подняться вверх. То есть, просто сделаем корявый кувырок. Поэтому учимся вовремя останавливаться.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений. После стойки на лопатках возвращается в упор присев.

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

Тема 4.30. «Кувырок с опорой на одну руку»

Теория: правила техники безопасности упражнения. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение опорной руки, ось движения.

Практика: нужно сделать обычный вариант, но опираясь только на одну руку. Вторую руку при этом можно отвести в сторону или просто держать согнувшейся у груди, на всякий случай подстраховывая себя. Сложность состоит в том, что опора на руки становится в два раза меньше, кроме того, опорную руку лучше ставить ближе к центру, чтобы не перекашивать выполнение. Подготовка: проверить опору на одну руку — встали в присед, оперлись на одну руку (сначала учимся опираться на ведущую руку, но затем не забывайте и про другую) и покачались как бы переходя в кувырок, но не уходя в него, возвращаясь в исходное положение. Затем повторяем выполнение слегка подпрыгивая, опираясь на одну руку. Если убедились, что рука выдерживает, то можно пробовать выполнять и сам кувырок.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 4.31. «Лёжа на боку. Пилатес: круги одной ногой»

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

Практика: упражнения для координации «Узкий коридор». Выполнение: Лёжа на левом боку, руки в исходном положении. Приподнять правую ногу, и воображая ровный круг нарисовать ногой его в воздухе. Дыхание: полкруга -вдох. Полкруга- выдох. Контроль амплитуды движения.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений. Модификация: надеть утяжелитель на ногу, вытянуть правую руку вверх (убрать опору).

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

Тема 4.32. «Круговая тренировка со скакалкой»

Теория: правила техники безопасности. Разбор упражнений тренировки. Правила выполнения круговой тренировки.

Практика: выполняем круговую тренировку по плану.

1. Наклон «Берёзка». Стопы вместе, скакалка свёрнута в 4 раза и поднята в вытянутых руках за головой. Выполняем наклоны вправо и влево в медленном темпе. 20 раз.

2. Складочка к прямым ногам, заноска скакалки за стопы прямыми руками. 20 раз.

3. Стандартный прыжок через скакалку-50 раз без остановки.

4. Медленный угол. Из положения лёжа на спине, скакалка в вытянутых руках за головой. На 1-2 медленно садимся, одновременно поднимая одну ногу в диагональ, тянемся руками к стопе, на 3-4 медленно лечь. Сменить ногу. Повторить 20 раз.

5. Выполнить связку «крут- стандарт-слалом-каблук всё по 4»- 4 раза без остановки.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Наблюдение.

Тема 4.33. «Рондат»

Теория: правила техники безопасности упражнения. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса. Понятие «курбет» и «ось линии движения».

Практика: выполнение стойки на руках в центре зала. Подводящие упражнения «Зайчик боком», колесо с согнутыми ногами. Рондат - это колесо с поворотом на 90°. Начало движения такое же, как при колесе, но правая рука ставится не по осевой линии движения, а несколько сбоку от нее (слева — при повороте налево), с разворотом кисти. Поворот начинается в стойке на одной руке (проходящее положение). Поочередная постановка рук позволяет хорошо подготовить последующий курбет. Голова в момент «прокатывания» по рукам несколько приподнята, взор устремлен на кисть дальней руки. Полный поворот на 90° совпадает с активным отталкиванием руками и курбетом. Голова при этом наклоняется на грудь, спина округляется. Характерным является «прокатывание» через слегка согнутые руки.

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

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

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

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

Тема 4.34. «Связка «Мах . Книжка. Медленный угол»

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

Практика: в исходном положении лёжа на левом боку, руки в передней позиции выполняем интенсивный мах правой ногой, затем соединяя обе ноги переходим в подъём двух ног в «боковую книжку», возвращаемся в исходное положение, плавно опускаемся на спину и выполняем медленный угол с правой ногой. Повторить на другую сторону. Модификация: надеть утяжелитель на ногу. Контроль: положения тела, положения головы, стопы, дыхания.

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Раздел 5. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Посещение концертов. Выступления на городских концертах, приуроченных к общероссийским, республиканским датам (День Победы, Сабантуй, День Республики Татарстан). Совместные походы на детские концерты, конкурсы, просмотр видеозаписей выступлений. Обсуждения. Осенний выход в парк «Золотая Осень», зимние «Веселые старты» на катке «Медео».

**Календарный учебный график
2 год обучения гр. №3**

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь	1.09	15.00-16.30	групповая	2	Вводное занятие	кабинет	опрос
2.	сентябрь	3.09	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы Отжимание с коленей	кабинет	опрос, наблюдение
3.	сентябрь	5.09	11.40-13.10	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- Мост с пола	кабинет	наблюдение
4.	сентябрь	8.09	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие координации, Пилатес - пережат в форме «мяча»	кабинет	опрос, наблюдение
5.	сентябрь	10.09	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы на шведской стенке- «уголок»	кабинет	опрос, наблюдение
6.	сентябрь	12.09	11.40-13.10	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости мышц ног «Скобочка на животе»	кабинет	наблюдение
7.	сентябрь	15.09	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие координации Кувырок перед- назад	кабинет	наблюдение тест
8.	сентябрь	17.09	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы- «подтягивания»	кабинет	опрос, наблюдение
9.	сентябрь	19.09	11.40-13.10	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- Наклоны в стороны, сидя, ноги в широкий угол	кабинет	наблюдение
10.	сентябрь	22.09	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие координации- лёжа на боку	кабинет	наблюдение тест

11.	сентябрь	24.09	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости мышц и сухожилий стопы и голеностопа	кабинет	наблюдение тест
12.	сентябрь	26.09	11.40-13.10	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- «Spain stretch forwards». Пилатес - вытягивание спины в перед. Подготовка	кабинет	наблюдение
13.	октябрь	29.09	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие координации «Колесо»	кабинет	наблюдение тест
14.	октябрь	1.10	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие координации Прыжковая комбинация со скакалкой «Стандарт + Слалом» на одной ноге	кабинет	опрос, наблюдение
15.	октябрь	3.10	11.40-13.10	групповая	2	Вводный контроль	кабинет	наблюдение, тест
16.	октябрь	6.10	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие координации Кувырок перед - назад с открыванием ног в широкий угол	кабинет	наблюдение, тест
17.	октябрь	8.10	15.00-16.30	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости Плечевой мост подготовка	кабинет	наблюдение
18.	октябрь	10.10	11.40-13.10	групповая	2	Упражнения на развитие координации перекат в форме «мяча» с выпрямленными руками	кабинет	наблюдение, тест
19.	октябрь	13.10	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Rollover»- prep	кабинет	опрос, наблюдение
20.	октябрь	15.10	15.00-16.30	контрольное занятие	2	Упражнение на развитие силы- «боковая книжечка»	кабинет	наблюдение, тест

21.	октябрь	17.10	11.40-13.10	групповая	2	Упражнение на развитие координации - лёжа на боку. Боковой прогиб	кабинет	наблюдение, тест
22.	октябрь	20.10	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости – «Брасс» - подготовка	кабинет	наблюдение
23.	октябрь	22.10	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы. Блок упражнений, лёжа на животе	кабинет	наблюдение, тест
24.	октябрь	24.10	11.40-13.10	групповая	2	Упражнения на развитие координации - Прыжок на скакалке « С пятки на - носок» (Каблучок)	кабинет	опрос, наблюдение
25.	октябрь	27.10	15.00-16.30	групповая	2	Упражнение на развитие координации - Длинный кувырок	кабинет	наблюдение, тест
26.	октябрь	29.10	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы. Отжимание с коленей, узкая постановка рук	мягкий зал	опрос, тесты
27.	октябрь	31.10	11.40-13.10	групповая	2	Воспитательное мероприятие « Белокурая берёзка - символ Родины моей»	парк «Прибрежный»	наблюдение, тест
28.	ноябрь	3.11	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости - «Мост с коленей»	кабинет	наблюдение, тест
29.	ноябрь	7.11	11.40-13.10	групповая	2	Упражнение на развитие координации - Перекат в форме «мяча» , руки в стороны	кабинет	наблюдение, тест
30.	ноябрь	10.11	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости мышц ног« Птичка» и « Голубь»	кабинет	наблюдение, тест
31.	ноябрь	12.11	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости « Наклоны, лёжа на спине» («Сухой листочек»)	кабинет	опрос, наблюдение

32.	ноябрь	14.11	11.40-13.10	групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц пресса на гимнастической скамейке	кабинет	опрос, наблюдение
33.	ноябрь	17.11	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие координации: Лёжа на боку - шаги	кабинет	наблюдение
34.	ноябрь	19.11	15.00-16.30	групповая	2	Упражнение на развитие координации. Лёжа на боку- махи ногой	кабинет	наблюдение
35.	ноябрь	21.11	11.40-13.10	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости сухожилий стопы и голеностопа на гимнастической скамье	кабинет	опрос, наблюдение
36.	ноябрь	24.11	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины «Прогибы»	кабинет	наблюдение, тест
37.	ноябрь	26.11	15.00-16.30		2	Упражнение на развитие координации «Колесо» на одной руке	кабинет	наблюдение, тест
38.	ноябрь	28.11	11.40-13.10	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- Roll-up , Roll-down – лёжа на спине	кабинет	наблюдение
39.	декабрь	1.12	15.00-16.30	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости-«Плечевой мост» с артикуляцией позвоночника	кабинет	опрос ,наблюдение
40.	декабрь	3.12	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы прыжка и толчка ногами	кабинет	наблюдение, тест
41.	декабрь	5.12	11.40-13.10	групповая	2	Упражнение на развитие координации Прыжок на скакалке «Петелька»	кабинет	наблюдение
42.	декабрь	8.12	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости-«Rollover»- prep	кабинет	наблюдение

43.	декабрь	10.12	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости – «Брасс»-подготовка	кабинет	опрос, наблюдение
44.	декабрь	12.12	11.40-13.10	групповая	2	Упражнение на развитие силы - боковых мышц корпуса - «боковая книжка с разведением ног»	кабинет	наблюдение, тест
45.	декабрь	15.12	15.00-16.30	групповая	2	Упражнение на развитие координация Кувырок под себя	кабинет	наблюдение
46.	декабрь	17.12	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости -«Мост из положения стоя» подготовка	кабинет	наблюдение
47.	декабрь	19.12	11.40-13.10	групповая	2	Упражнение на развитие силы- «Прогибания с различным положением рук и ног»	кабинет	опрос, наблюдение
48.	декабрь	22.12	15.00-16.30	воспитательное мероприятие	2	Упражнение на развитие координации - Перекат-кувырок с прямыми ногами	кабинет	наблюдение, тест
49.	декабрь	24.12	15.00-16.30	групповая	2	Промежуточный контроль	кабинет	наблюдение
50.	декабрь	26.12	11.40-13.10	групповая	2	Воспитательное мероприятие «Зимние забавы»	кабинет	наблюдение
51.	декабрь	29.12	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы- классическое (полное) отжимание	кабинет	опрос, тест
52.	январь	7.01	15.00-16.30	групповая	2	Воспитательное мероприятие «Знаю, Помню, Горжусь» посещение музеев ГДТДиМ№1	кабинет	наблюдение, тест
53.	январь	9.01	11.40-13.10	групповая	2	Упражнение на развитие координации - «затяжка» ноги лёжа	парк победы	наблюдение, тест контрольный срез.
54.	январь	12.01	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса	кабинет	наблюдение, тест

55.	январь	14.01	15.00-16.30	групповая	2	Упражнение на развитие координации «Колесо» с переходом в шпагат	музеи	опрос, наблюдение
56.	январь	16.01	11.40-13.10	групповая	2	Упражнение на развитие силы мышц спины	кабинет	наблюдение, тест
57.	январь	19.01	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие координации - Прыжки на Большой скакалке	кабинет	наблюдение, тест
58.	январь	21.01	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы толчка ногами - запрыгивание на скамейку	кабинет	опрос, наблюдение
59.	январь	23.01	11.40-13.10	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости - Дыхательные упражнения с боковыми наклонами	кабинет	наблюдение
60.	январь	26.01	15.00-16.30	групповая	2	Упражнение на развитие координации - Кувырок ноги скрестно	кабинет	наблюдение, тест
61.	январь	28.01	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы – «Скрутка стоя и лёжа».	кабинет	опрос, наблюдение
62.	январь	30.01	11.40-13.10	групповая	2	Упражнение на развитие силы лёжа на животе «Руки - ноги – голова»	кабинет	наблюдение, тест
63.	февраль	2.02	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости и укрепления сводов стопы	кабинет	наблюдение
64.	февраль	4.02	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Spain stretch forwards»	кабинет	наблюдение
65.	февраль	6.02	11.40-13.10	групповая	2	Упражнение на развитие координации Перекат в форме «мяча» с удержанием баланса	кабинет	наблюдение, тест

66.	февраль	9.02	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы - Отжимание с узкой постановкой рук	кабинет	опрос, наблюдение
67.	февраль	11.02	15.00-16.30	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости «Плечевой мост» с выпрямлением ноги вверх	мягкий зал	наблюдение
68.	февраль	13.02	11.40-13.10	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Rollover»	кабинет	наблюдение
69.	февраль	16.01	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие координации Лёжа на боку - подъём ноги с утяжелением	кабинет	наблюдение, тест
70.	февраль	18.02	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы Поднимание ног в положении виса на шведской стенке	кабинет	опрос, наблюдение
71.	февраль	20.02	11.40-13.10	групповая	2	Упражнения на развитие силы - «Поднимание таза вверх-вперёд в упоре сзади»(Крабик)	мягкий зал	тест, зачет
72.	февраль	25.02	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие координации «Колесо» с подскока		наблюдение, тест
73.	февраль	27.02	11.40-13.10	групповая	2	Упражнение на развитие силы толчка ногами	кабинет	опрос, наблюдение
74.	март	2.03	15.00-16.30	групповая	2	Упражнение на развитие координации Скакалка. «Каблучок +Петелька» (со скрещением рук)	кабинет	наблюдение, тест
75.	март	4.03	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Плавание-Брасс»	кабинет	наблюдение, тест
76.	март	6.03	11.40-13.10	групповая	2	Упражнения на развитие силы- Скрутка сидя»	кабинет	опрос, наблюдение
77.	март	9.03	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие	кабинет	наблюдение,

						координации Скакалка. «Каблучок +Петелька+ Слалом»		тест
78.	март	11.03	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц живота и спины- «Тележка» с модификациями	кабинет	опрос, наблюдение
79.	март	13.03	11.40-13.10	групповая	2	Упражнение на развитие координации-Перекал назад, ноги врозь	кабинет	наблюдение, тест
80.	март	16.03	15.00-16.30	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости-«Мост из положения стоя»	кабинет	наблюдение
81.	март	18.03	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы- «Планка»- шаги	кабинет	опрос, наблюдение
82.	март	20.03	11.40-13.10	групповая	2	Упражнения на развитие координации Кувырок через «березку» (через стойку на лопатках)	кабинет	наблюдение, тест
83.	март	23.03	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости и растяжки мышц – сгибателей тазобедренного сустава	кабинет	опрос, наблюдение
84.	март	25.03	15.00-16.30	групповая	2	Контрольное срез	кабинет	наблюдение, тест
85.	март	27.03	11.40-13.10	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости мышц ног «Поперечный шпагат»	кабинет	наблюдение
86.	март	30.03	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- Скручивания с поворотом корпуса	кабинет	опрос, наблюдение
87.	апрель	1.04	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости -Изоляция пальцев ног	кабинет	наблюдение

88.	апрель	3.04	11.40-13.10	групповая	2	Упражнения на развитие координации -Кувырок с опорой на одну руку	кабинет	наблюдение, тест
89.	апрель	6.04	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы- «Планка»- шаги руки- ноги	кабинет	опрос, наблюдение
90.	апрель	8.04	15.00-16.30	контрольное занятие	2	Упражнение на развитие гибкости «Spain stretch forwards с согнутыми коленями»	кабинет	наблюдение
91.	апрель	10.04	11.40-13.10	групповая	2	Упражнения на развитие силы Отжимание с упором на одну ногу	кабинет	опрос, наблюдение
92.	апрель	13.04	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Плечевой мост» с выпрямлением ноги вверх	кабинет	наблюдение
93.	апрель	15.04	15.00-16.30	групповая	2	Упражнение на развитие координации лёжа на боку. Пилатес: круг одной ногой	кабинет	наблюдение, тест
94.	апрель	17.04	11.40-13.10	групповая	2	Упражнения на развитие силы- «Планка» с подъёмом руки	кабинет	опрос, наблюдение
95.	апрель	20.04	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Rollover с открытием ног»	кабинет	наблюдение
96.	апрель	22.04	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы «Угол 45°»	кабинет	опрос, наблюдение
97.	апрель	24.04	11.40-13.10	групповая	2	Упражнения на развитие координации Круговая тренировка со скакалкой	кабинет	наблюдение
98.	апрель	27.04	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины -«Тюлень»	кабинет	наблюдение, тест
99.	апрель	29.04	15.00-16.30	групповая	2	Воспитательное мероприятие к Дню Победы. "И помнит мир	парк победы	опрос, наблюдение

						спасенный..."		
100.	май	6.05	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы- «Стойка на лопатках»	кабинет	соревнования
101.	май	11.05	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Rollover с открытием ног»	кабинет	наблюдение
102.	май	13.05	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы- «Планка» с подъёмом ноги	кабинет	опрос, наблюдение
103.	май	15.05	11.40-13.10	групповая	2	Упражнения на развитие координации «Рондат»	кабинет	наблюдение, тест
104.	май	18.05	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы Круговая тренировка	кабинет	наблюдение
105.	май	20.05	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Rollover с открытием ног»	кабинет	опрос, наблюдение
106.	май	22.05	11.40-13.10	отчётный концерт	2	Итоговый срез	кабинет	наблюдение, тест
107.	май	25.05	15.00-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Связка « Мах. Книжка. Медленный угол»	кабинет	наблюдение, опрос, тест
108.	май	27.05	15.00-16.30	групповая	2	Итоговое занятие	кабинет	наблюдение,
итого:					216			