

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
«КОЛОР - ДЕНС»**

направленность: художественная
возраст обучающихся: 11-14 лет
группа №4
год обучения: 5 год (216 часов)

Косякова Ольга Викторовна,
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	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, пилатеса, счёт упражнения, правила дыхания, правила работы с инвентарем,</p> <p>умеет: правильно выполняет упражнения ОФП, базового и продвинутого уровня Пилатеса для развития мышечной силы применением малого оборудования, акробатические элементы,</p> <p>владеет: навыком групповой работы в партере; навыком выполнения всех упражнений на развитие силы</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, счёт упражнения, правила дыхания, положение корпуса в пространстве, основные принципы выполнения упражнений,</p> <p>умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, базового и продвинутого уровня пилатеса для развития мышечной силы с применением малого оборудования, выполняет уверенно акробатические элементы,</p> <p>владеет: навыком самостоятельной работы; навыком выполнения всех упражнений на развитие силы</p>	<p>знает: правила выполнения всех упражнений ОФП, акробатики, счёт выполнения упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) историю возникновения гимнастики пилатес, основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного и продвинутого курса упражнений йоги, умеет: самостоятельно составлять блоки упражнений ОФП, выполняет упражнения базового, продвинутого уровней пилатеса для развития мышечной силы определенных групп мышц с применением малого оборудования, правильно выполняет акробатические элементы,</p> <p>владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно; навыком выполнения всех упражнений на развитие силы</p>	<p><i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение,</p> <p><i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие,</p> <p><i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест, конкурс</p>

Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, пилатеса, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, базового и продвинутого уровня пилатеса для развития гибкости с применением малого оборудования, акробатические элементы,</p> <p>владеет: навыком групповой работы в партере; навыком выполнения всех изученных упражнений на развитие гибкости</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, основные принципы выполнения упражнений</p> <p>умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, базового и продвинутого уровня пилатеса для развития гибкости с применением малого оборудования, акробатические элементы,</p> <p>владеет: навыком самостоятельной работы; навыком выполнения всех изученных упражнений на развитие гибкости</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений офп, акробатики, продвинутого уровня пилатеса, счёт упражнений, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений.</p> <p>умеет: самостоятельно составлять блоки упражнений ОФП, выполняет упражнения базового, продвинутого уровней Пилатеса и йоги для развития гибкости с применением малого оборудования, правильно выполняет акробатические элементы</p> <p>владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно; навыком выполнения всех изученных упражнений на развитие гибкости</p>	<p><i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение,</p> <p><i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие,</p> <p><i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест, конкурс</p>
Раздел 4. Упражнения на развитие координации	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, Пилатеса, продвинутого прыжкового комплекса со скакалкой, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), правила работы с инвентарем-резиневой лентой</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, продвинутого прыжкового комплекса со скакалкой, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, основные принципы выполнения упражнений,</p>	<p>знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, продвинутого прыжкового комплекса со скакалкой, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) историю возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы</p>	<p><i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение,</p> <p><i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное</p>

	<p>умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, акробатики, базового и продвинутого уровня Пилатеса для развития координации с резиновой лентой и резиновыми мячами различного диаметра, акробатические элементы, владеет: навыком групповой работы в партере; навыком выполнения всех изученных упражнений на развитие координации</p>	<p>умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, акробатики, базового и продвинутого уровня Пилатеса для развития координации с применением резиновой ленты резиновыми мячами различного диаметра, акробатические элементы, владеет: навыком самостоятельной работы; выполнения всех изученных упражнений на развитие координации</p>	<p>выполнения упражнений и ключевые моменты основного и продвинутого курса упражнений. умеет: самостоятельно составлять блоки упражнений ОФП, и продвинутого прыжкового комплекса со скакалкой, выполняет упражнения базового, продвинутого уровней Пилатеса и йоги для развития координации с резиновыми мячами различного диаметра и резиновой лентой, правильно выполняет акробатические элементы, владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно; выполнения всех изученных упражнений на развитие координации</p>	<p>занятие, <i>продвинутый уровень</i>: устный опрос, наблюдение, тест, конкурс</p>
метапредметные результаты				
стартовый уровень	базовый уровень		продвинутый уровень	
<ul style="list-style-type: none"> - освоены формы и методы познавательной и личностной рефлексии; - умеет излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий. 	<ul style="list-style-type: none"> - освоены способы решения проблем творческого характера; - при разрешении конфликтов проявляет готовность к учету интересов сторон и сотрудничества. - сформирована способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; 		<ul style="list-style-type: none"> - умеет договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - умеет адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - сформированно умение планировать, 	

	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
личностные результаты		
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
<ul style="list-style-type: none"> - владеет начальными навыками адаптации в окружающем мире; - развиты самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. - сформирован целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий 	<ul style="list-style-type: none"> - сформированы представления о нравственных нормах, социальной справедливости; - сформированы мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. - сформировано понимание ценностей многонационального российского общества; - становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций 	<ul style="list-style-type: none"> - сформированы навыки целостного, социально ориентированного взгляда на мир; - сформировано уважительное отношения к иному мнению, стремление к сотрудничеству и взаимопониманию; - сформировано понятие основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов.

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: теряется в возможных вариантах, не помнит правила.

Базовый уровень: повторяет совместно с педагогом.

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

Форма проведения занятия: практическое занятие.

Раздел 2. Упражнения на развитие силы.

Тема 2.1. «Отжимание в упоре лежа, ноги на лавке. «Пике»

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

Практика: на счёт 1-2- выполняем отжимание стоя в планке, ноги на гимнастической скамейке, пальцы ног подвёрнуты, колени слегка согнуты. На счёт 3,4,5-выпрямляя ноги, выполняем шаги руками в сторону скамейки, одновременно поднимая таз вверх. На счёт 6,7- выполняем глубокое отжимание, стоя в перевёрнутой позиции. На счет -8,9,10- выполняем три шага руками от скамейки возвращаясь в исходное положение. Выполняем отжимание.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.2. «Пилатес. «Сотня», мяч между коленей»

Теория: правила выполнения упражнения, цикл дыхания на 5 счётов, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра», правила работы с резиновыми мячами различного диаметра.

Практика: выполняем базовое упражнение гимнастики пилатес «Сотня» с мячом среднего диаметра, зажатым между коленей. На 5 счетов колени согнутые, на 5 счётов выпрямляем ноги в диагональ.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, демонстрация.

Тема 2.3. «Упражнения с резиновой петлёй для укрепления мышц спины»

Теория: правила выполнения упражнения, правила работы с резиновыми петлями, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот,) , положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, «концентрация», «контроль», «точность», «поджатые мышцы центра»,

Практика: лёжа на животе. Резиновая петля - в правой руке, и надета на подъём левой ноги. Под кистью правой руки лежит йога-блок. Левая рука вытянута в сторону. На выдохе подтягивая правую руку к себе и, выпрямляя левую ногу, поднимаем корпус в прогиб. Медленно вернуться в исходное положение.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 2.4. «Пилатес. Упр. «Перочинный нож»- подготовка»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот,) положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса – «концентрация сознания», «контроль движения», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: из упора присев выполняем медленный перекат через спину и выходим в стойку на лопатках. Убираем руки из-под поясничного отдела, укладываем их на пол. Удерживаем корпус в воздухе только за счёт силы мышц. Начинаем укладывать спину на пол, стараясь удержать ноги в воздухе как можно дольше.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.5. «Пилатес. «Нижняя планка»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот) положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: из положения лёжа на животе, локти согнуты и поставлены перед собой в упор (поза Сфинкса). Пальцы ног подвёрнуты. Выполняя выдох, поднимаем корпус в одну линию с головой. Взгляд на пол, мышцы живота напряжены. Удерживать 3 дыхательных цикла, медленно опуститься корпусом и ногами на пол. Повторить.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.6. «Пилатес. «Нижняя скобка»- preparation»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот) положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение- встаньте в позицию планки. На выдохе выпрямить правую ногу назад. Вдох, опустить ногу в исходное положение. Повторить то же упражнение с другой ногой. На выдохе, сгибая локти, опускаем корпус к полу. На вдохе выпрямить локти. Выталкивание левой и правой ноги + отжимание = один подход. Контроль: ноги и корпус на одной линии. Для стабилизации таза напрягаем глубокие мышцы живота и ягодицы.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, Тест.

Тема 2.7. «Круговая тренировка (для развития силы) №1»

Теория: правила выполнения тренировки, упражнений, счёт, дыхание (свободное), правила работы с резиновыми мячами различного диаметра. Самодиагностика и самоконтроль.

Практика: динамическая разминка. Выполняем упражнения круговой тренировки в парах. По плану.

1.Прыжок «Бёрпи» -20 раз

2. отжимание Пике-8 раз

3.прогибания на животе с передачей мяча из рук в руки-16 раз.

4. передача мяча ногами, лёжа на спинах голова к голове.
5. Прыжки со скакалкой-100 раз. Заканчиваем круг растяжкой трёх шпагатов по 120 секунд в каждой позиции. Выполнить 5 кругов.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет осознанно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 2.8. «Плиометрические отжимания на батуте»

Теория: батут-техника безопасности, правила выполнения упражнений, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот), контроль «кисть и запястье».

Практика: 1) Принять стандартную позу для отжимания лёжа, упираясь руками в маленький батут. Поставить руки шире плеч. Ноги выпрямлены и упираются пальцами в пол. 2) Согнуть руки в локтях и убедиться, что лопатки находятся в стабильном положении. Дыхание свободное. 3) резко выпрямив руки в локтях, оттолкнуться от батута и вновь приземлиться на руки, сохраняя полный контроль над своим телом. Контроль: стабильный поясничный отдел, положения лопаток и запястий.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.9. «Пилатес. «Сотня», шаги»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, цикличное дыхание, положение конечностей, правила «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: выполняя базовое упражнение гимнастики пилатес «Сотня»- имитируем вытянутыми ногами в диагональ шаги по воздуху. Соединить движения рук и ног. Контроль положения головы.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.10. «Упражнения для укрепления мышц спины (стоя)»

Теория: правила работы с йога-блоком и эластичной лентой, выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, концентрация, «точность».

Практика: стоя правой ногой на йога-блоке. Накинуть эластичную петлю на левую ногу и поднять ее в угол 90 градусов. Выполняя приседание на правой ноге- сгибать и разгибать левую ногу, преодолевая натяжение ленты. Контроль: работа мышц стабилизаторов спины и ног.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, демонстрация.

Тема 2.11. «Пилатес. «Перочинный нож»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилие через рот,) положение рук, ног, принципы пилатеса – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Воображение.

Практика: исходное положение: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса, взгляд только в потолок. Прямые натянутые ноги подняты вверх.1) плавным движением переводим ноги назад. В roll over. Колени напряжены, пальцы ног не касаются пола.2) Вдох - на выдох начинаем поднимать натянутые ноги вверх, как будто раскрываем складной нож. Основная нагрузка приходится на лопатки.3) В конечной точке (когда появилось ощущение заваливания корпуса)- остановиться .4) Вдох- на выдох начинаем опускать ноги за голову в roll over. 5) так же медленно возвращаемся в исходное положение. Контроль: не перекачиваться на спину-вся масса тела распределена на плечевом поясе.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.12. «Пилатес. «Нижняя планка» с разворотом бедра»

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

Практика: из положения лёжа на животе, локти согнуты и поставлены пред собой в упор

(поза Сфинкса). Пальцы ног подвёрнуты. Выполняя выдох, поднимаем корпус в одну линию с головой. Взгляд на пол, мышцы живота напряжены. На выдохе- выполняя скручивание в поясничном отделе, подкручиваем бедро одной ноги вниз и прикасаемся им к полу. развернуть бедро- вернуться в планку. Повторить другим бедром. Контроль: нейтральное положение лопаток и головы. Выполнить 3 дыхательных цикла, медленно опуститься корпусом и ногами на пол. Повторить.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, упражнения.

Тема 2.13. «Пилатес. «Нижняя скобка»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: встаньте в позицию планки. На выдохе вытолкните правую ногу назад. Вдох, опустить ногу в исходное положение. Повторить то же упражнение с другой ногой. На выдохе, сгибая локти, опускаем корпус к полу. На вдохе выпрямить локти. Выдох – встать в позу собаки мордой вниз. Вдохнуть и вернуться в исходное положение. Выталкивание левой и правой ноги + отжимание = один подход. Модификация: можно увеличить количество повторений и/или отжиманий. Контроль: ноги и корпус на одной линии. Для стабилизации таза напрягаем глубокие мышцы живота и ягодицы.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.14. «Складочка «Щучка»

Теория: правила выполнения упражнения, темп движения и дыхания положение рук, ног, корпуса, «перекосы» корпуса.

Практика: исходное положение - лёжа на спине, ногами к стене. Ноги поднять и положить на стену, руки вытянуты за голову. Начинать выполнять скручивающие движения, стараться сесть, дотянувшись пальцами рук до стоп. Выполнять пружинящие движения. Модификация: с двумя скручивающимися разворотами в разные стороны. С разлитым положением рук.

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

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные

ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.15. «Круговая тренировка №2»

Теория: правила выполнения упражнений круговых тренировок, отдыха, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот), правила работы со скакалкой и на маленьком батуте.

Практика: динамическая разминка. Выполняем упражнения круговой тренировки в парах.

По плану:

1. Нижняя планка с разворотом бёдер -12 раз
2. отжимание от батута-10 раз
3. перочинный нож -8 раз.
4. складочка «щучка»-20 раз.
5. Прыжки со скакалкой-100 раз. Заканчиваем круг растяжкой трёх шпагатов по 120 секунд в каждой позиции. Выполнить 5 кругов.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, игра.

Тема 2.16. «Тренировка «Барре» для верхней части тела. №1»

Теория: знакомство с правилами выполнения смешанных тренировок «Барре», правила выполнения упражнений, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох свободный).

Практика: смешанная тренировка для верхней части тела позволяет проработать все основные области без использования отягощений.

1. Дыхательное упражнение 3D -1-2 минуты
2. Поза горы с поднятыми руками -3-4 повторения
3. Поза горы с наклоном в сторону -3-4 повторения на каждую сторону
4. Динамическая растяжка в 4-х положениях -3-5 повторений
5. Приветствие солнцу, комплекс №2-3-5 повторений
6. Приветствие солнцу, комплекс №3 -3-5 повторений
7. Поза воина I – 3-5 дых. цикла
8. Поза воина II- 3-5 дых. цикла
9. Обратная поза воина 3-5 дых. цикла
10. Поза вытянутого треугольника-3-5 дых. цикла
11. Выпад с поднятыми руками-3-5 дых. цикла
12. Планка. Отжимание с узкой постановкой рук, поза собаки мордой вверх, поза собаки мордой вниз- плавно переходим из одной позы в другую после удержания в позе -1-2 дых.

цикла

13. Повторить с 7 по 11 пункты на левую ногу

14. повторить 12 пункт.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.17. «Тренировка «Барре» для нижней части тела. №1»

Теория: смешанная тренировка «Барре» для нижней части тела сосредоточена на бёдрах, ягодицах и ногах, правила выполнения упражнений, счёта, дыхания.

Практика: смешанная тренировка для нижней части тела сосредоточена на бёдрах, ягодицах и ногах.

1. Дыхательное упражнение 3D -1-2 минуты.

2. Поза горы с поднятыми руками -3-4 повторения.

3. Поза горы с наклоном в сторону -3-4 повторения на каждую сторону.

4. Наклон вперёд стоя- зафиксироваться на 3-5 дых. цикла.

5. Приветствие солнцу, комплекс № 2 -3-5 повторений

6. Низкий выпад и растяжка задней группы мышц бедра- 3-5 повторений для каждой стороны.

7. Глубокое приседание 8-12 раз

8. Приседание с подъёмом пяток 8-12 раз

9. Приседание на одной ноге (Пистолетик) 8 раз

10. Пистолетик на второй ноге 8 раз

11. Поза воина I и II по 3-5 дыхательных циклов

12. Обратная поза воина-3-5 дыхательных циклов

13. Поза вытянутого треугольника-3-5 дыхательных циклов

14. Выпад 8-12 раз

15. Выпад с поднятыми руками 8-12 раз

16. Выпад с поворотом корпуса. 8-12 раз

Пункты 11-16 повторить на вторую ногу

17. Приседание «Реверанс» на каждую ногу по 8-12 раз

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.18. «Тренировка «Барре» для мышечного корсета. №1»

Теория: правила выполнения упражнений смешанных тренировок «Барре» для мышечного корсета, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот), самоконтроль.

Практика: смешанная тренировка.

1. Дыхательное упражнение 3D сидя -1-2 минуты
2. Поза ребёнка - зафиксироваться на 3-5 дых. цикла
3. Растяжка на коленях «Кошечка» - 3-5 повторений
4. Поворот корпуса «Нитка и иглолка» -3-5 повторений на каждую сторону
5. Планка. Отжимание с узкой постановкой рук, поза собаки мордой вверх, поза собаки мордой вниз- плавно переходим из одной позы в другую, после удержания в позе -1-2 дых. цикла
6. Выпад+ поза воина II по 8-12 повторений на каждую ногу.
7. Приседание «Пистолетик» 8-12 повторов.
8. Приседание «Реверанс» 8-12 повторений
9. повторить пункты 7 и 8 для другой ноги
10. Стойка на одной ноге 3-5 дых. цикла
11. Стойка на одной ноге с наклоном в сторону 3-5 дых. цикла
12. Балетное приседание с подъёмом пяток 4-6 повторений
13. повторить пункты 10 и 11 для другой ноги.
14. Поза полумесяца -3-5 дых. цикла

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.19. «Пилатес. «Сотня», мяч+ лента»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот,) положение лент в руках, ног, корпуса, выравнивание корпуса, «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы живота». Раскоординация движений.

Практика: выполняем базовое упражнение гимнастики пилатес «Сотня». Мяч зажать между коленями, в руках- эластичная резиновая лента. Скручивая верхний отдел позвоночника- отрываем лопатки от пола и начинаем выполнять одновременные, пружинящие движения коленями (сжимать мяч) и руками (имитируя хлопки ладонями по воде, и удерживая натяжение в ленте) Контроль: исключить раскоординацию движений. Таз стабильный.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.20. «Пилатес. «Перочинный нож»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот,) положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса, взгляд только в потолок. Прямые натянутые ноги подняты вверх.1) плавным движением переводим ноги назад. В roll over. Колени напряжены, пальцы ног не касаются пола.2) Вдох- на выдох начинаем поднимать натянутые ноги вверх, *как будто раскрываем складной нож*. Основная нагрузка приходится на лопатки.3) В конечной точке (когда появилось ощущение заваливания корпуса) -остановиться .4) Вдох- на выдох начинаем опускать ноги за голову в roll over. 5) так же медленно возвращаемся в исходное положение. Изменить цикл дыхания. Контроль: не перекачиваться на спину-вся масса тела распределена на плечевом поясе.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.21. Пилатес. «Упражнения с валиком. №1»

Теория: правила и принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра» при работе на валике из пеноматериала, счёт, дыхание, положение рук, ног, головы.

Практика: исходное положение: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса, взгляд только вверх. Выполняем комплекс из следующих упражнений:

1) Стабилизация рук. 2)Стабилизация ног. 3)Комбинация.4) Ходьба ногами, лёжа на спине. 5)Подъём бёдер .6) Кот. 7)Собака.

Стартовый уровень: выполняет при помощи педагога, с небольшими ошибками. Выполняет на половинном валике.

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 2.22. «Пилатес. Упражнения с валиком №2»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра» при работе на валике из пеноматериала.

Практика: исходное положение: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса, взгляд только в потолок. Выполняем комплекс из следующих упражнений: 1) растяжка сгибателей бедра 2) неполное приседание стоя 3) ходьба «по канату» 4) перекат на ягодицах 5) перекат на бёдрах. 6) жим лёжа на спине.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.23. «Пилатес. «Нижняя скобка»

Теория: правила, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот) положение рук, ног при выполнении упражнения, «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: встаньте в позицию планки. На выдохе вытолкните правую ногу назад. Вдох, опустить ногу в исходное положение. Повторить то же упражнение с другой ногой. На выдохе, сгибая локти, опускаем корпус к полу. На вдохе выпрямить локти. Выдох – встать в позу собаки мордой вниз и выпрямить ногу вверх. Вдохнуть и вернуться в исходное положение. Выталкивание левой и правой ноги + отжимание = один подход. Модификация: можно увеличить количество повторений и/или отжиманий. Контроль: ноги и корпус на одной линии. Для стабилизации таза напрягаем глубокие мышцы живота и ягодицы.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.24. «Упражнения для укрепления мышц спины в партнере»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот,) положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра», правила работы с йога-блоками.

Практика: принять положение для плечевого мостика, но под лопатки подложить йога-блок. Поднять руки за голову в III позицию. На выдохе- поднять таз до уровня плеч и

подтянуть согнутое колено к груди. Опустить стопу на пол. Не меняя положения корпуса- выполнить другой ногой. Модификация: открытие и раскрытие рук, вместе и поочерёдно.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.25. «Тренировка «Барре» для верхней части тела. №2»

Теория: смешанная тренировка «Барре». для верхней части тела позволяет проработать все основные области без использования отягощений. Правила выполнения упражнений, счёт, цикл дыхания(один спокойный вдох и один спокойный выдох).

Практика: выполняем упражнения по плану.

- 1) Планка 5-8 дых. циклов
- 2) Отжимание с узкой постановкой рук-8 повторений
- 3) Поза ребёнка 3-5 дых. цикла
- 4) Планка 5-8 циклов
- 5) Экстензия спины-8-10 повторов
- 6) Брасс-3-5 циклов
- 7) Боковая планка 3-5 цикла на каждую сторону
- 8) Отжимание от пола с широкой постановкой рук
- 9) Пловец- 8-10 повторов
- 10) Собака мордой вниз 3-5 циклов
- 11) Наклон в сторону 3-5 повторов
- 12) Обратная планка 3-5 циклов
- 13) Скручивания сидя -3-5 циклов для каждой стороны
- 14) Наклон в сторону сидя 3-5 циклов для каждой стороны
- 15) Растяжка бёдер, скручивание лёжа. Поза отдыха.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическая тренировка. Наблюдение.

Тема 2.26. «Тренировка «Барре» для нижней части тела №2»

Теория: смешанная тренировка для нижней части тела сосредоточена на бёдрах, ягодицах и ногах, знакомство с правилами выполнения смешанных тренировок счётом, дыханием.

Практика: выполняем упражнения по плану.

- 1) Экстензия бёдер (прямые ноги) 5 раз.
- 2) Экстензия бёдер (сгибая и разгибая колени)- 5 раз.

- 3) Подъём ноги, лёжа на боку-10 раз.
- 4) Круги ногой, лёжа на боку- 10 раз.
- 5) Наклон в сторону (Русалочка)-5 повторов.
- 6) Повторить пункты 4-6 для другой стороны.
- 7) Перевернутая планка-3-5 циклов, повторить 3 раза.
- 8) Плечевой мостик 8-10 повторов.
- 9) Мостик на плечах с разведением бёдер 8-10 повторов.
- 10) Низкий выпад.
- 11) Динамический выпад.
- 12) Поза голубя.
- 13) Повторить пункты 11-13 для другой ноги.
- 14) Растяжка «четвёрка».
- 15) Поза бабочки лёжа на спине.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Наблюдение.

Тема 2.27. «Тренировка «Барре» для мышечного корсета №2»

Теория: правила смешанной тренировки для мышечного корсета, выполнения упражнений, счёт, дыхания, самодиагностика.

Практика: выполняем упражнения по плану.

- 1) Планка с подъёмом ягодиц.
- 2) Боковая планка.
- 3) Боковой поворот корпуса.
- 4) Отжимание с широкой постановкой рук.
- 5) Пловец.
- 6) Брасс.
- 7) Планка с бедром на полу.
- 8) Подъём корпуса и ног (баланс).
- 9) Половинный подъём корпуса.
- 10) Полный rollover.
- 11) Подъём согнутых ног лёжа.
- 12) Поочерёдное выпрямление ног с поворотом корпуса.
- 13) Вытягивание двух рук и ног в диагональ.
- 14) Плечевой мост с подъёмом ноги.
- 15) Нитка-иголка.
- 16) Наклон в сторону, стоя на колене.

Количество повторов варьируется по самочувствию, от 6 до 8 раз.

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

Базовый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные

ошибки в исполнении, старается помочь другим.

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Наблюдение.

Тема 2.28. «Упражнения для укрепления мышц спины»

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

Практика: стоя. Зажать йога- блок между ладоней на уровне груди. Стоя правой ногой на втором йога -блоке- выполнить выпад назад. А затем плавно поднять ногу и выйти в ласточку, одновременно растягивая руки и ногу в разные стороны. Медленно вернуться в выпад. Повторить на другой ноге. Добавить подъём полена к груди.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.29. «Пилатес. «Сотня», ноги вверх»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилие через рот,) положение рук, ног, принципы пилатеса – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Воображение.

Практика: выполняем базовое упражнение гимнастики пилатес «Сотня», ноги выпрямлены вверх, стопы натянуты на себя (стоит поднос). Скручивая верхний отдел позвоночника отрываем лопатки от пола и начинаем руками выполнять пружинящие движения в воздухе (имитируя хлопки ладонями по воде) Контроль: исключить раскоординацию движений. Таз стабильный. Положение головы. Смена цикла дыхания.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.30. «Круговая тренировка №3»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, дыхание (вдох в нос, выдох- на усилии ,через рот), правила работы с резиновыми жгутами различного диаметра, скакалкой и правила приземления с прыжка.

Практика: динамическая разминка по залу и в партере. Выполняем упражнения круговой тренировки в парах. По плану:

- 1) Упражнение «Полотёры»-20 раз.
- 2) Тяга резины к груди сидя- 20 раз.
- 3) Тяга резины ногой к себе, лёжа на спине.
- 4) Спрыгни и выпрыгни-12 раз.
- 5) Прыжки со скакалкой в различных комбинациях-100 раз. Заканчиваем круг растяжкой трёх шпагатов по 200 секунд в каждой позиции. Выполнить 5 кругов.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическая тренировка.

Тема 2.31. «Отжимание с мяча»

Теория: правила техники безопасности и выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение кисти на мяче , ног, корпуса, выравнивание корпуса, «поджатые мышцы центра».

Практика: стоя в планке подкатываем под правую кисть средний мяч. Выполняем широкое отжимание. Возвращаемся в исходное положение и перекатываем мяч под левую кисть. Отжимаемся. Контроль: лучезапястного сустава, нейтрального положения корпуса.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.32. «Диагональная тяга»

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

Практика: сесть на гимнастический мяч, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах под углом 90 градусов и прижать ступни к полу. Привязать один конец ленты выше левого плеча и взяться за другой конец обеими руками. Корпус развёрнут в лево, но таз остаётся в нейтральном положении. Вытянутые руки находятся точно перед грудиной. На выдохе, напрягая мышцы живота, повернуть корпус в право и выполнить движение руками по диагонали вправо и вниз. Преодолевая сопротивление ленты. Задержаться на 2-

4 секунды, удерживая натянутую ленту и медленно вернуться в исходное положение.
Контроль: стабильный поясничный отдел.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.33. «Плие с опорой на стену»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, концентрация, контроль, точность, положение мячей.

Практика: прислониться к стене. Максимально раздвинуть стопы и поставить их шире плеч. Между бёдрами и стеной удерживать мячи. Сделать вдох и придать тазу и позвоночнику нейтральное положение. На выдохе прижать мячи ногами к стене, напрягая мышцы-вращатели бедра. Задержаться на 2-4 секунды. Повторить. Контроль: нейтральное положение таза. Колени находятся над серединой подъёма стоп.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.34. «Пилатес. Упражнения с валиком №3»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес –«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра» при работе на/с цельном валике из пеноматериала.

Практика: 1) Подъём рук, лёжа лицом вниз на ЦВ. 2) Экстензия спины с ЦВ. 3) Приседания с валиком.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 2.35. «Круговая тренировка №4»

Теория: правила выполнения упражнений, работы в парах, правила работы с резиновыми жгутами различного диаметра, прыгивания, со скакалкой.

Практика: динамическая разминка в движении по залу и в партере. Выполняем упражнения круговой тренировки в парах. По плану:

- 1) Упражнение «Полотёры» с эластичной лентой на стопах-20 раз
- 2) Диагональная тяга резины сидя- 20 раз
- 3) Подтягивания коленей к груди в висе на турнике -12 раз
- 4) Запрыгни и выпрыгни-12 раз
- 5) Прыжки со скакалкой в различных комбинациях-100 раз. Заканчиваем круг растяжкой трёх шпагатов по 200 секунд в каждой позиции. Выполнить 5 кругов.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости

Тема 3.1. «Упражнения для растяжки мышц ног»

Теория: основные мышцы ног, правила выполнения упражнений, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии через рот), правила работы с йога-блоками.

Практика: динамическая разминка. Складочка. Широкий угол сидя. «Хвостик уточки», Солдаты, «Птичка, голубь, балеринка». Шпагаты, нога на йога-блоке.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.2. «Пилатес, «Лебедь»- подготовка»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «жесткий живот».

Практика: исходное положение: лёжа на животе. Руки положить на пол на уровне плеч, локти согнуты и смотрят в направлении ног. Ноги выпрямлены назад, разведены примерно на 20 см. и слегка вывернуты. На вдохе прогибаем верхнюю часть корпуса и опускаем. На следующем цикле дыхания приподнимаем ноги.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими

ребятами.

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

Тема 3.3. «Пилатес, «Spine twist с прогибом назад»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, основные принципы гимнастики Пилатес – «концентрация», «контроль», «точность движения», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: сидя прямо, ноги выпрямить и развести примерно на 20 см., стопы flex, руки разведены в стороны. На выдохе развернуть корпус с руками влево, опустить левую ладонь на пол за спину и выполнить неглубокий прогиб назад, правая рука над головой. На выдохе выпрямить корпус и вернуться в исходное положение. Контроль: нейтральное положение таза, стопы напряжены и неподвижны.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.4. «Упражнения для разработки мышц стопы»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, положения голеностопа относительно центра, йога-блок.

Практика: различные седы на стопах с подкладыванием под них йога-блоков. Вывороты, хваты пальцами, зажимы маленьких мячей, подъёмы на пальцы.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, зачёт.

Тема 3.5. «Пилатес, «Русалка».Ppreparation»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра», линия движения.

Практика: сидя на боку. Ноги сжаты вместе и слегка согнуты в коленях. Стопа верхней ноги лежит на полу перед другой. Рука стоит под плечевым суставом ладонью на пол. Верхняя рука лежит на щиколотках. Опираясь на руку-поднять бёдра и выровнять бёдра и корпус в одну линию. верхнюю ногу положить на вторую стопу. (таким образом. мы балансируем на руке и внешней стороне стопы.) Медленно опускаемся на бедро и мягко выходим в исходное положение.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/bokovaya-planka-i-rastyazhenie>

Тема 3.6. «Пилатес, «Переворот»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, положение затылка на полу, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

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

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами, анализирует ошибки других ребят.

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

Тема 3.7. «Пилатес, «Велосипед»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт дыхания, требования гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: через мягкий перекал выходим в стойку на лопатках. Руки поддерживают поясницу. Слегка переносим вес тела на руки. Согнуть одну ногу и подтянуть к груди, вторую вытянуть вперёд (ноги своим положением напоминают выпад). Выполняем движения ногами, имитирующие езду на велосипеде. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом. Контроль: не опускать подбородок

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.8. «Плечевой мост с «открытием» ноги в сторону»

Теория: правила выполнения упражнения, время удержания ноги в диагонали, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Стопы стоят на полу, руки вытянуты вдоль корпуса. Выполняем подъём корпуса без артикуляции позвоночника. Поднять прямую ногу вверх и отвести её в сторону. (на пол не укладываем). Одновременно с началом движения ногой поднять прямые руки в верх. Мы упираемся на затылок, 2 плеча и стопу одной ноги. Задержаться на 2-4 сек. И медленно вернуться в исходное положение. Повторить для другой ноги. Контроль: положения таза.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.9. «Боковые прогибы, лёжа на спине»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, «концентрация», «контроль лопаток», «точность движения», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Воображение.

Практика: лёжа на спине, ноги и руки вытянуты в разные стороны. Напрягая боковые и косые мышцы корпуса подтягиваем руки к ногам (переходим в положение буквы «С») таз и оба плеча остаются на полу. Корпус не разворачивать. Модификация: напрягая мышцы рук, ног и кора – мягко перевернуться на живот, и обратно на спину.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.10. «Растяжение подколенных сухожилий и внутренней стороны бедра с помощью ленты»

Теория: понятия «подколенные сухожилия и внутренняя сторона бедра», правила выполнения упражнений, счёт, произвольное дыхание, самоконтроль.

Практика: лёжа на спине, левая нога согнута в колене, стопа опущена на пол. Вытянуть правую ногу вверх, сгибая лодыжку с помощью ленты. Которую держим двумя руками, при этом локти прижаты к полу. Задержаться на 30 секунд в данном положении, затем

вытянуть ногу с лентой в сторону. Задержаться на 30 секунд. Вернуться в исходное положение. Поменять ногу. Контроль: Таз не разворачивается за ногой.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, упражнения.

Тема 3.11. «Пилатес, «Лебедь»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы живота».Воображение.

Практика: исходное положение: лёжа на животе. Руки положить на пол на уровне плеч, локти согнуты и смотрят в направлении ног. Ноги выпрямлены назад, разведены примерно на 20 см. и слегка вывернуты. На вдохе прогибаем верхнюю часть корпуса за счёт привлечения мышц спины, опираясь на руки. На выдохе перекатиться верхней частью корпуса к полу, вытягивая руки вперёд. Используя только инерцию для более глубокого переката вперёд и возврата в исходное положение. Контроль: исключить маховые движения ногами- всё движение происходит только за счёт инерции.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.12. «Пилатес, «Spine twist стоя». Мяч в руках»

Теория: понятие «нейтральное положение таза», правила выполнения упражнения, счёт, принципы гимнастики пилатес «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».Положение кистей на мяче.

Практика: исходное положение: стоя прямо, ноги развести чуть шире плеч, в руках зажат мяч, локти разведены в стороны. На выдохе развернуть корпус с руками влево, одновременно выполняя динамичные сжатия мяча. На вдохе вернуться в исходное положение. Контроль: нейтральное положение таза, стопы напряжены и неподвижны, бедра не разворачиваются за корпусом.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими

ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическая тренировка, соревнование.

Тема 3.13. «Упражнения для разработки мышц стопы»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, положения голеностопа относительно центра, йога-блок, теннисные мячики.

Практика: различные седы на стопах с подкладыванием под них йога-блоков, сложенных ковриков. Вывороты, зажимы, подъёмы на пальцы с зажиманием теннисных мячиков.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

https://vk.com/id625041652?z=photo625041652_457239025%2Fwall625041652_9

Тема 3.14. «Пилатес, «Русалка»

Теория: правила выполнения упражнений, дыхание по пилатесу, ось выстраивания исходного положения, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: сесть на бок. Ноги сжаты вместе и слегка согнуты в коленях. Стопа верхней ноги лежит на полу перед другой. Рука стоит под плечевым суставом ладонью на пол. Верхняя рука лежит на щиколотках. 1) Опираясь на руку – поднять бёдра и выровнять бёдра и корпус в одну линию. верхнюю ногу положить на вторую стопу. (таким образом. мы балансируем на руке и внешней стороне стопы.) 2) повернуть голову вверх и попробовать дотянуться до плеча. Потянуться рукой к бедру и слегка опустить бёдра к полу 3) На вдохе перевести руку за голову и выровнять всё тело по одной прямой, слегка приподнять бёдра и выровнять спину и шею. Задержаться на 2-4 секунды и вернуться в исходное положение. Контроль: жёсткий центр. Бёдра не опускаются, вес тела распределять между кистью и стопами

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 3.15. «Пилатес, «Ролlover + лента и мяч»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы пилатеса – «контроль», «точность», «концентрация», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: лёжа на спине. Ноги выпрямлены вверх, между щиколоток зажат мяч средних размеров, руки вытянуты вдоль корпуса, на кисти надета эластичная петля. Вдох. На выдохе за счёт мышц живота подкручиваем таз и заводим прямые ноги за голову, в параллель с полом. Стопы к полу не прикасаются. Взгляд только на ноги. Одновременно раздвигаем руки примерно на 30 сантиметров, преодолевая натяжение ленты. Удержание корпуса в воздухе происходит за счёт упора на руки и затылок. Медленно выдыхая опускаем таз на место. Только после соприкосновения таза с полом руки снимают натяжение. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, конкурс.

Тема 3.16. «Пилатес, «Велосипед»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: через мягкий перекал выходим в стойку на лопатках. Руки поддерживают поясницу. Слегка переносим вес тела на руки. Согнуть одну ногу и подтянуть к груди, вторую вытянуть вперёд (ноги своим положением напоминают выпад). Выполняем движения ногами, имитирующие езду на велосипеде. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом. Контроль: не опускать подбородок

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами, убирает руки из под поясничного отдела.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие демонстрация.

Тема 3.17. «Плечевой мост с эластичной петлёй на бёдрах»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт на паузе, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Стопы соединены, на бёдра надета эластичная петля, руки вытянуты вдоль корпуса. Выполняем подъём корпуса без артикуляции позвоночника. После выталкивания бёдер в одну линию с тазом и корпусом-разводим бёдра (стопы вместе) в стороны. Задержаться на 2-4 сек. И медленно вернуться в исходное положение. Контроль: положения таза.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма проведения занятия: практическое занятие, демонстрация упражнения.

Тема 3.18. «Упражнения для увеличения гибкости позвоночника»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, понятие « ровная и широкая спина».

Практика: стоя у хореографического станка. 1) стоя лицом, положить прямые руки на станок и выполнить серию прогибов вперёд, и в плечи 2) стоя боком, одна рука держится за станок, выполняем оттяжку в сторону и поднимаем вторую руку над головой, 3) стоя спиной к станку, хват руками сзади за станок- выгибаем верхний отдел позвоночника вперёд. Волнообразные движения спиной стоя в позе стола в партере.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.19. «Упражнения для растяжки ног»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, глубокий выдох во время растягивания.

Практика: выполняем различные виды упражнения «бабочка» (стопы на полу, на йога-блоках), все виды «скобок на животе» (колени на полу, колени на йога-блоках), шпагаты на полу, с йога-блоков, с лавки.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест. использование дистанционного материала
: https://vk.com/id625041652?z=photo625041652_457239024%2Falbum625041652_00%2Frev

Тема 3.20. «Пилатес, «Русалка с поворотом»

Теория: правила выполнения упражнения, положения рук, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: сидя на боку. Ноги сжаты вместе и слегка согнуты в коленях. Стопа верхней ноги лежит на полу перед другой. Рука стоит под плечевым суставом ладонью на пол. Верхняя рука лежит на щиколотках. 1) Опираясь на руку-поднять бёдра и выровнять бёдра

и корпус в одну линию. верхнюю ногу положить на вторую стопу. (таким образом. мы балансируем на руке и внешней стороне стопы.) 2) повернуть голову вверх и попробовать дотянуться до плеча. Потянуться рукой к бедру и слегка опустить бёдра к полу 3) На вдохе перевести руку за голову и выровнять всё тело по одной прямой, слегка приподнять бёдра и выровнять спину и шею. 4) Заворачивая бёдра, приподнимая таз начинаем тянуться верхней рукой к нижней руке. Задержаться на 2-4 секунды и вернуться в исходное положение. Контроль: жёсткий центр. Бёдра не опускаются, вес тела распределять между кистью и стопами

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, игра.

Тема 3.21. «Сведение стоп»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, «свод стопы».

Практика: 1) Сесть на пол, согнуть ноги в коленях и расположить стопы параллельно друг другу. Между передними частями стоп зажать мяч средних размеров. 2) Не отрывая пятки от пола, сжать мяч между стопами, одновременно сгибая свод стопы. 3) Задержаться на 2-4 секунды чтобы почувствовать изометрическое сокращение мышц. Контроль: не напрягать внешнюю часть голеностопного сустава.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.22. «Отведение ног лёжа»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, нейтральное положение таза, угол в тазобедренном и коленном суставах 90 градусов.

Практика: 1) Лягте на спину, руки в первой позиции, придать тазу нейтральное положение и поднимите ноги так, чтоб угол в тазобедренном и коленном суставах составлял 90 градусов. 2) На выдохе напрягите мышцы живота и одновременно отведите одну ногу в сторону под углом примерно 60 градусов, опуская её к полу и выпрямляя колено. 3) Сделать вдох и вернуть ногу на место. Контроль: почувствовать раскрытие в тазобедренном суставе и «удлиняющуюся» ногу.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные

ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.23. «Пилатес, «Велосипед» с эластичной лентой»

Теория: правила выполнения упражнений с эластичной лентой на стопах, ритм движения, концентрация, «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: на стопы надеть эластичную петлю. Через мягкий пережат выходим в стойку на лопатках. Руки поддерживают поясницу. Слегка переносим вес тела на руки. Согнуть одну ногу и подтянуть к груди, вторую вытянуть вперёд (ноги своим положением напоминают выпад). Выполняем движения ногами (имитирующие езду на велосипеде) с одновременным сокращением стоп и растягиванием ленты. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом. Контроль: не опускать подбородок

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.24. «Скатывание» по стене»

Теория: правила выполнения упражнения. «Стоппилатес», счёт, задачи пилатеса – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Воображение

Практика: встать спиной к стене, ноги оставить впереди на 30-50 сантиметров в позиции пилатеса. На вдохе начинаем скручиваться вниз, приведя подбородок к груди и отрывая позвонок за позвонком от стены. Представить, что мы отлепляемся от стены. Опуститься вниз до уровня, когда копчик еще прижат к стене, опустить руки свободно вниз. Втянуть живот к спине и потянуться. Задержаться на 2 дыхательных цикла. Раскручиваясь, поднимаемся по стене, впечатывая позвонок в стену.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 3.25. «Приветствие солнцу. Комплекс 2»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы йоги – внимание на дыхание и сосредоточенность. Воображение.

Практика: встать в позу горы- поднять руки над головой-выдохнув наклониться вперёд. Подтянуть корпус к ногам-выпрямить корпус в угол 90 градусов-перейти в планку - на выдохе перейти в «собаку мордой вниз»- перемещая стопы к ладоням встать в складочку-распрямиться с поднятыми руками над головой-выдохнуть и вернуться в позу горы. Повторить.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.26. «Упражнения для увеличения гибкости позвоночника»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, сочетание дыхания с усилием и расслаблением мышц.

Практика: 1) Стоя у хореографического станка - различные виды прогибаний.2) Стоя на четвереньках – «кошечка», «нитка-иглолка», 3) Лёжа на спине- различные развороты коленей в стороны с дыхательным упражнением,4) сидя- «Черепашка»,скрутка в сторону.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.27. «Плечевой мост с гимнастической скамейки»

Теория: правила выполнения упражнений с использованием скамьи, счёт, «поджатый живот»,артикуляция.

Практика: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Стопы стоят на гимнастической скамейке. Выполняем «плечевой мост» с артикуляцией позвоночника и упором ногами в лавочку.С различными подниманиями рук и ног.Модификация для усложнения: зажать мяч коленями, в руки взять резиновую петлю.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.28. «Пилатес, «Русалка с поворотом»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы гимнастики Пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: сядьте на бок. Ноги сжаты вместе и слегка согнуты в коленях. Стопа верхней ноги лежит на полу перед другой. Рука стоит под плечевым суставом ладонью на пол. Верхняя рука лежит на щиколотках. 1) Опираясь на руку-поднять бёдра и выровнять бёдра и корпус в одну линию. верхнюю ногу положить на вторую стопу. (таким образом. мы балансируем на руке и внешней стороне стопы.) 2) повернуть голову вверх и попробовать дотянуться до плеча. Потянуться рукой к бедру и слегка опустить бёдра к полу 3) На вдохе перевести руку за голову и выровнять всё тело по одной прямой, слегка приподнять бёдра и выровнять спину и шею. 4) Заверчивая бёдра, приподнимая таз, начинаем тянуться верхней рукой к нижней руке. Задержаться на 2-4 секунды и вернуться в исходное положение. Контроль: жёсткий центр. Бёдра не опускаются, вес тела распределять между кистью и стопами

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, демонстрация.

Тема 3.29. «Пилатес, «Велосипед »без поддержки»

Теория: правила безопасности и выполнения упражнений, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Осознанность положения тела в пространстве.

Практика: через мягкий перекал выходим в стойку на лопатках. Руки поддерживают поясницу. Слегка переносим вес тела на плечи и убрали руки на пол. Согнуть одну ногу и подтянуть к груди, вторую вытянуть вперёд (ноги своим положением напоминают выпад). Выполняем движения ногами (имитирующие езду на велосипеде) с одновременным сокращением стоп. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом. Контроль: не опускать подбородок.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.30. «Приветствие солнцу. Комплекс 3»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, положения йоги, плавность, сосредоточенность. Воображение.

Практика: встать в позу горы- поднять руки над головой-выдохнув наклониться вперёд. Подтянуть корпус к ногам-выпрямить корпус в угол 90 градусов-сделать выпад правой ногой назад- перейти в планку- сделать выпад левой ногой назад-перейти в планку - на выдохе перейти в «собаку мордой вниз» - перемещая стопы к ладоням встать в складочку-распрявиться с поднятыми руками над головой-выдохнуть и вернуться в позу горы. Повторить.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.31. «Боковые наклоны с поворотом корпуса»

Теория: правила выполнения упражнений, понятие «фронтальной плоскости», счёт, концентрация, точность, вытягивание и выравнивание корпуса и поджатые мышцы центра.

Практика: встать прямо и слегка развернуть стопы. Руки согнуты в плечевом и локтевом суставах под углом 90 градусов. Таз и позвоночник в нейтральном положении. Потянуться макушкой вверх. Делая вдох, наклониться вправо по фронтальной плоскости. Добавить к этому движению разворот позвоночника. Туловище поворачивается в поясничном отделе в поперечной плоскости, левое плечо отводится назад. Голова и шея следуют за этим движением. Расправить грудь и плечи. Сделать контролируемый вдох и на выдохе вернуться в исходное положение, контролируя мышцы живота.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.32. «Разведение лопаток стоя, и в упоре лёжа»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, осознание положения лопаток, « ровная, широкая спина».

Практика: 1) Встать лицом к стене и опереться в нее прямыми руками. Руки - на ширине плеч. На выдохе сильно надавить руками на стену, не сгибая локти. Лопатки при этом разводятся по бокам, а поверхность спины слегка округляется. Делая вдох- свести лопатки.2) Стоя в позиции «планка на коленях», выполняем те же отталкивания пола от себя. Контроль: движения только в лопатках. Локти не сгибаются.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 3.33. «Пилатес, «Нырок лебедя»

Теория: правила выполнения упражнений, дыхание на перекате, задачи: «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Воображение.

Практика: исходное положение - лёжа на животе. Руки положить на пол на уровне плеч, локти согнуты и смотрят в направлении ног. Ноги выпрямлены назад, разведены примерно на 20 см. и слегка вывернуты. На вдохе прогибаем верхнюю часть корпуса за счёт привлечения мышц спины, опираясь на руки. На выдохе перекатиться верхней частью корпуса к полу, вытягивая руки в стороны. Используя только инерцию для более глубокого переката вперёд и возврата в исходное положение. Контроль: исключить маховые движения ногами - всё движение происходит только за счёт инерции.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 3.34. «Плие лёжа на спине+ мячи»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, «плие», мышцы таза.

Практика: 1) лечь на спину в позу деми плие и свести пятки. Внешние поверхности стоп лежат на полу. Под колени подложить футбольные мячи. 2) Придать тазу и позвоночнику нейтральное положение. На выдохе напрячь мышцы таза и сильно придавить мячи коленями к полу. Задержаться на несколько секунд, вернуться в исходное положение. Добиться одинакового давления коленями на мячи.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, конкурс.

Раздел 4. Упражнения на развитие координации

Тема 4.1. «Баланс на одной ноге»

Теория: правила выполнения упражнений на малом батуте, счёт, концентрация, «контроль движения», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра»,

Практика: встать по центру небольшого батута на одну ногу. Носок ноги указывает прямо вперёд. Вторая нога находится в положении параллельного арабеска. Выпрямить позвоночник и поднять руки в стороны. Найти устойчивое положение и равномерно распределить вес тела между подушечкой стопы и пяткой опорной ноги. Слегка согните ногу в колене. Сохраняем равновесие в течении 10-30 секунд. Контроль: выполняя баланс, следим чтоб колено находилось точно над вторым пальцем стопы.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.2. «Винт двумя ногам»

Теория: правила выполнения упражнений, образность, ритм, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: лёжа на спине, ноги параллельно сомкнуты и вытянуты в потолок. Стопы натянуты. Руки вытянуты в стороны. На выдохе начинаем рисовать стопами воображаемые круги на потолке (от самого маленького до самого большого). В конечной точке (когда таз начнёт отрываться от пола) остановиться, и начать рисовать круги в обратную сторону, от самого большого до самого маленького. Контроль: верхняя часть корпуса стабилизирована, не отрываем лопатки от пола. Модификация: для усиления нагрузки руки вытягиваем вдоль корпуса.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Для усиления нагрузки руки вытягивает вдоль корпуса.

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

Тема 4.3. «Кресло- качалка»

Теория: правила выполнения упражнения, положение головы при перекате, счёт, принципы гимнастики Пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и

выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Понятие «инициация движения мышцами пресса».

Практика: исходное положение- сидя. Принять положение равновесия сидя на копчике, ноги прямые на ширине плеч, руки держат ноги у основания лодыжек. На выдохе, округляя спину, выполнить перекат назад до уровня лопаток и вернуться в исходное положение, приняв состояние баланса. Инициировать движение в перекат с резкого втягивания живота, голова к полу не прикасается.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.4. «Поворот бедра внутрь в «позиции купе»

Теория: правила выполнения упражнений с мячом, понятие «параллельного купе», счёт, «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: 1) Лечь на правый бок. Вытянуть правую руку и положить на неё голову.левой рукой опереться в пол перед собой. Левая нога в положении параллельного купе, стопа лежит на голени правой ноги. Подложить под колено мяч. Выпрямить тело и сделать вдох. 2) На выдохе придать стабильное положение телу и тазу. Надавить на мяч коленом, активизируя мышцы- вращатели ноги. Задержаться на 6 секунд. Снять надавливание. Контроль избегать любых движений в пояснице. Не наклонять таз. Модификация: для усиления можно немного сдвинуть правую ногу назад.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.5. «Аттитюд на вращающемся диске»

Теория: правила выполнения упражнений на вращающемся диске, ритм, концентрация, «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса».

Практика: 1) Встать лицом к станку, поставить правую ногу на диск. Стопа развёрнута наружу, левая нога находится в позиции купе. Выпрямиться и найти устойчивое положение. 2) На выдохе разогнуть ногу в тазобедренном суставе и перейти из купе в задний аттитюд. По мере подъёма ноги тело слегка наклоняется вперёд. Мышцы- вращатели бедра поворачивают левую ногу наружу. Для стабилизации поясничного отдела позвоночника напрягаем мышцы живота. Разогнуть позвоночник в грудном отделе, чтобы

он образовал длинную дугу.3) Задержаться на 2-4 секунды, на выдохе вернуться в исходное положение, контролируя свои движения.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.6. «Пилатес «Головоломка»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: лежа на спине. Руки и ноги вытянуты в разные стороны. На выдохе начинаем медленный подъём рук, корпуса и правой ноги. Сесть в баланс. Так же медленно лечь. Во время второго подъёма работает другая нога. Во время третьего подъёма корпуса поднимаем две ноги вместе. Все движения плавные и медленные.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами, удерживает на протяжении всего занятия ровную спину.

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

Тема 4.7. «Пилатес «Тюлень»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, «поджатые мышцы центра», баланс сидя на копчике, смена циклов дыхания.

Практика: исходное положение- сидя. Принять в положение равновесия сидя на копчике, ноги согнуты в коленях, колени развести в стороны, руки держат ноги за внутреннюю сторону пяток. 1) На выдохе, округляя спину, выполнить перекал назад до уровня лопаток одновременно разворачивая стопы друг к другу и выполняя похлопывания подошвой о подошву три раза, 2) вернуться в исходное положение, приняв состояние баланса. Инициировать движение в перекал с резкого вытягивания живота, голова к полу не прикасается. Модификация: во время перекала перехватить правую ногу левой рукой и левую ногу правой рукой.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест. , использование

дистанционного материала: <https://justsport.info/exercises/uprazhnenie-tyulen>

Тема 4.8. «Релеве с мячом на одной ноге»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, Релеве, кости голени должны находиться над вторым или третьим пальцем стопы.

Практика: встать лицом к станку, расположить стопы параллельно и зажать между голенями небольшой мяч. Выпрямить спину и придать тазу и позвоночнику нейтральное положение. Выполнить релеве, слегка сжимая мяч ногами и поднять одну стопу над полом. Медленно опуститься на опорной ноге на пол. Вновь подняться на носки обеих ног и опуститься на другую. Контроль: не отклонять стопы в сторону. Кости голени должны находиться над вторым или третьим пальцем стопы.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.9. «Винт двумя ногам. Штопор»

Теория: правила выполнения упражнений, образность мышления, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание ноги» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: лёжа на спине, ноги параллельно сомкнуты и вытянуты в потолок. Стопы натянуты. Руки вытянуты в стороны. На выдохе начинаем рисовать стопами воображаемые круги на потолке (от самого маленького до самого большого) В конечной точке (когда таз начнёт отрываться от пола) остановиться, и начать рисовать круги в обратную сторону, от самого большого до самого маленького. Контроль: верхняя часть корпуса стабилизирована, не отрываем лопатки от пола. Модификация: для усиления нагрузки руки вытягиваем вдоль корпуса.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.10. «Кресло-качалка с растяжением эластичной ленты за спину»

Теория: правила выполнения упражнений с лентой в руках, счёт, «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Положение головы, ленты и плеч во время переката.

Практика: исходное положение: сидя. Принять в положение равновесия сидя на копчике,

ноги прямые на ширине плеч, руки держат эластичную ленту перед собой, на уровне груди. 1) На выдохе, округляя спину, выполнить перекат назад до уровня лопаток и вернуться в исходное положение, приняв состояние баланса. 2) Удерживая ноги в балансе натянуть ленту руками и перевести ее через голову за спину. Вернуть руки на место. 3) Выполнить перекат с натяжением ленты. Инициировать движение в перекат с резкого вытягивания живота, голова к полу не прикасается.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, викторина.

Тема 4.11. «Прыжковые комбинации со скакалкой. Высокий прыжок»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, дыхание, сила выпрыгивания.

Практика:

- базовый высокий прыжок;
- высокий прыжок с переменной ног;
- высокий прыжок с подъемом колена («цирковая лошадка»);
- высокий прыжок с разведением ног;
- высокий прыжок с выносом ноги вперёд;
- парные прыжки.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.12. «Боковое дыхание с сопротивлением»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, «форсированный выдох».

Практика: взять эластичную ленту и обернуть её вокруг грудной клетки, скрестив свободные концы на груди и взявшись за свободные концы обеими руками. На активно потянуть за концы ленты, сжимая грудную клетку. Делаем вдох-активно раздвигая ленту только силой рёбер. Упражнение можно делать сидя или стоя.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.13. «Поворот бедра внутрь с отягощением»

Теория: правила безопасности и выполнения упражнений с резиновой лентой, дыхание, «поджатые мышцы центра».

Практика: 1. Лёжа на животе. Согнуть правое колено и надеть на голень эластичную ленту, свободный конец закрепить за стойку станка. 2) на выдохе повернуть ногу внутрь в тазобедренном суставе. Преодолевая сопротивление ленты. Таз при этом должен оставаться стабильным. Постараться повернуть ногу как можно сильнее, не меняя положение таза. Задержаться на 6 секунд. Медленно вернуться в исходное положение.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.14. «Кресло- качалка с растяжением эластичной ленты в сторону»

Теория: правила выполнения упражнения и положения ленты, счёт, принципы гимнастики пилатес в действии—«концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Оттянутые плечи назад.

Практика: исходное положение: сидя. Принять в положение равновесия сидя на копчике, ноги прямые на ширине плеч, руки держат эластичную ленту перед собой, на уровне груди. 1) На выдохе, округляя спину, выполнить перекаат назад до уровня лопаток и вернуться в исходное положение, приняв состояние баланса. 2) Удерживая ноги в балансе, развернуть корпус вправо, одновременно натягивая ленту правой рукой. Левая рука перед собой. Вернуть корпус и руки на место. 3) Выполнить перекаат с натяжением ленты. Повторить в другую сторону. Инициировать движение в перекаат с резкого втягивания живота, голова к полу не прикасается.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 4.15. «Координация: прыжковые комбинации со скакалкой»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, сила толчка стопами, нахождение центра .

Практика:

- высокий прыжок горнолыжника (вправо-влево на 5-7 см.);
- высокий колокольный прыжок;
- высокий прыжок со скрещением ног;
- высокий прыжок со скрещением рук («петелька»);

- высокий прыжок с переменной сторон («справа, слева и запрыгивание в петлю»);
- парные прыжки.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Выполняет связку прыжков без остановки.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.16. «Отведение бедра с поворотом стоя на колене»

Теория: термин «мышцы-вращатели бедра», правила выполнения упражнения, счёт, концентрация, контроль положения ноги.

Практика: 1. Встать на левое колено, правая нога отведена в сторону и согнута в колене. Стопа на полу. Сделать вдох и поверните правую ногу в тазобедренном суставе наружу, активизируя мышцы-вращатели бедра. 2) Медленно поднять бедро в направлении плеча. На выдохе медленно вернуться в исходное положение. Контроль: сохранять устойчивость на опорной ноге. Не продолжать движение если не получается совершить поворот бедра наружу.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: учебное занятие, демонстрация.

Тема 4.17. «Опускание ноги из батмана и выпрямления в колене второй ноги»

Теория: правила выполнения упражнений, батман, счёт, «контроль», «точность», «поджатые мышцы живота».

Практика: 1) Лёжа на спине, Правое колено согнуто, стопа прижата к полу. На голенистой левой ноги надета эластичная лента, второй конец закреплён за стойку станка или держит в руках напарник. Руки вытянуты в стороны. 2) На выдохе опустить ногу на пол, преодолевая натяжение ленты, вернуть ногу на место. 3) Сохраняя поднятой левую ногу-выпрямить в колене левую ногу и одновременно оторвать от пола затылок и плечи. Вернуться в исходное положение.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.18. «Пилатес «Головоломка - Раскладушка»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: лежа на спине. Руки и ноги вытянуты в разные стороны. На выдохе начинаем медленный подъём рук, корпуса и сгибаем ноги в коленях, скользя стопами по полу. Сесть в баланс. Так же медленно лечь. Все движения плавные и медленные.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.19. «Кресло- качалка с мячом»

Теория: правила выполнения упражнений с большим мячом, счёт, «концентрация», «контроль», «точность», «скрутка корпусом».

Практика: исходное положение: сидя. Принять в положение равновесия сидя на копчике, ноги прямые на ширине плеч, руки держат большой мяч перед собой, на уровне груди. 1) На выдохе, округляя спину, выполнить перекаат назад до уровня лопаток и вернуться в исходное положение, приняв состояние баланса. 2) Удерживая ноги в балансе, развернуть корпус вправо, прикоснуться мячом к полу, развернуться и сесть прямо. 3) Повторить в другую сторону. Инициировать движение в перекаат с резкого втягивания живота, голова к полу не прикасается.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 4.20. «Прыжковые связки со скакалкой»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт. Правила смещения ног относительно оси прыжка. Положение коленей.

Практика:

- высокий прыжок горнолыжника (вправо-влево на 5-7 см.);
- высокий колокольный прыжок;
- высокий прыжок со скрещением ног;
- высокий прыжок со скрещением рук («петелька»);
- высокий прыжок с переменной сторон («справа, слева и запрыгивание в петлю»).

в движении:

- бег по диагонали через зал через скакалку;
- бег с высоким подъемом колена «цирковая лошадка»);
- базовый высокий прыжок с продвижением по залу;
- парные прыжки.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами. Выполняет длительно непрерывающиеся связки прыжков.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, конкурс.

4.21. «Тестовое занятие. Составление комплекса упражнений»

Теория: правила составления комплекса, правила выполнения упражнений с йога-блоком, резиновым мячом и эластичной лентой, счёт.

Практика: учащиеся самостоятельно должны составить, презентовать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости с йога-блоком, резиновым мячом и эластичной лентой.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.22. «Прыжковые комбинации со скакалкой»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт.

Практика:

- высокий прыжок горнолыжника (вправо-влево на 5-7 см.);
- высокий колокольный прыжок;
- высокий прыжок со скрещением ног;
- высокий прыжок со скрещением рук («петелька»);
- высокий прыжок с переменной стороной («справа, слева и запрыгивание в петлю»). Все прыжки с маленькой скакалкой в большую скакалку.

в движении:

- бег по диагонали через зал через скакалку;
- бег с высоким подъемом колена «цирковая лошадка»);
- базовый высокий прыжок с продвижением по залу

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные

ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.23. «Пилатес «Головоломка – Раскладушка 2»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт, принципы гимнастики пилатес – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: лежа на спине. Руки и вытянуты за голову, ноги согнуты в коленях. На выдохе начинаем медленный подъём рук, корпуса и выпрямляем ноги в коленях, скользя стопами по полу. Сесть. Так же медленно лечь. Все движения плавные и медленные.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, конкурс.

Тема 4.24. «Пилатес «Бумеранг»

Теория: правила личной безопасности, счёт, правила пилатеса – «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра». Правила упражнения.

Практика: 1) Из положения сидя. Ноги прямые скрещены в районе лодыжек. 2) Выполнить перекаат назад и поменять положение ног в воздухе. 3) возвращаясь назад- задержаться на 2 секунды в положении баланса на копчике и переводя руки назад, сомкнуть их за спиной в замок. 3) опустить ноги на пол и выполнить наклон корпусом к ногам, приподнимая слегка руки вверх. 4) не меняя положения корпуса- разомкнуть руки и вытянуть их вперёд. Сесть в исходное положение.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.25. «Зачёт. Составление прыжковых комбинации со скакалкой»

Теория: правила выполнения упражнений, перехода движения, счёт, дыхание, ноги.

Практика: составить тренировочную комбинацию из ранее изученных одиночных и парных прыжков. На развитие силы. Выносливости. Координации.

- базовый высокий прыжок;

- высокий прыжок с переменной ног;
- высокий прыжок с подъемом колена («цирковая лошадка»);
- высокий прыжок с разведением ног;
- высокий прыжок с выносом ноги вперед;
- высокий прыжок горнолыжника (вправо-влево на 5-7 см.);
- высокий колокольный прыжок;
- высокий прыжок со скрещением ног;
- высокий прыжок со скрещением рук («петелька»);
- высокий прыжок с переменной сторон («справа, слева и запрыгивание в петлю»). Все прыжки с маленькой скакалкой в большую скакалку.

в движении:

- бег по диагонали через зал через скакалку;
- бег с высоким подъемом колена «цирковая лошадка»);
- базовый высокий прыжок с продвижением по залу

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: итоговое практическое занятие. Зачёт.

Тема 4.26. «Пилатес «Тюлень»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, «концентрация», «контроль», «точность», «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра»,

Практика: исходное положение: сидя. Принять в положение равновесия сидя на копчике, ноги согнуты в коленях, колени развести в стороны, руки держат ноги за внутреннюю сторону пяток. 1) На выдохе, округляя спину, выполнить перекат назад до уровня лопаток одновременно разворачивая стопы друг к другу и выполняя похлопывания подошвой о подошву три раза, 2) вернуться в исходное положение, приняв состояние баланса. Инициировать движение в перекат с резкого втягивания живота, голова к полу не прикасается. Модификация: во время переката перехватить правую ногу левой рукой и левую ногу правой рукой.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

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

Тема 4.28. «Тестовое занятие. Составление комплекса упражнений гимнастики Пилатес»

Теория: правила выполнения упражнений, счёт. Правила составления комплекса.

Практика. Учащиеся самостоятельно должны составить, презентовать и выполнить комплекс упражнений гимнастики Пилатес из 10-15 упражнений с использованием йога-блоков, резиновых мячей и эластичной лентой.

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

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

Продвинутый уровень: выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет указанные ошибки в исполнении, помогает педагогу в контроле выполнения упражнений другими ребятами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Показ, зачёт.

Раздел 5. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

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

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	время проведения	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	9	2	08.00-9.40	групповая	2	Вводное занятие	кабинет	опрос
2	9	3	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости мышц ног	кабинет	опрос, наблюдение
3	9	5	10.00-11.40	групповая	2	Упражнение на развитие координации - Баланс на одной ноге	кабинет	наблюдение
4	9	9	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы- Отжимание в упоре лежа, ноги на лавке. «Пике»	кабинет	опрос, наблюдение
5	9	10	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие координации- винт двумя ногами	кабинет	опрос, наблюдение
6	9	12	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости пилатес, «Лебедь»- подготовка	кабинет	наблюдение
7	9	13	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы- Пилатес. «Сотня», мяч между коленей	кабинет	наблюдение тест
8	9	17	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости Spaintwist с прогибом назад	кабинет	опрос, наблюдение
9	9	19	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации- Кресло- качалка	кабинет	наблюдение
10	9	23	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие координации- поворот бедра внутрь в позиции купе	кабинет	наблюдение тест
11	9	24	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие координации - Аттитюд на вращающемся диске	кабинет	наблюдение, опрос
12	9	26	10.00-11.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости- растяжение подколенных сухожилий и внутренней стороны бедра с помощью ленты	кабинет	наблюдение
13	9	30	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости и разработки мышц стопы	кабинет	наблюдение тест
14	10	1	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости пилатес, «Русалка». prep.	кабинет	опрос, наблюдение

15	10	3	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации-Пилатес «Головоломка»	кабинет	наблюдение, тест
16	10	7	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения с резиновой лентой на развитие силы мышц спины	кабинет	наблюдение, тест
17	10	8	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости пилатес, «Переворот»	кабинет	наблюдение
18	10	10	10.00-11.40	зачет	2	Упражнения на развитие силы- пилатес. Упр. «Перочинный нож»- подготовка	кабинет	наблюдение, тест
19	10	14	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости пилатес, «Велосипед»	кабинет	опрос, наблюдение
20	10	15	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации Пилатес «Тюлень»	кабинет	наблюдение, тест
21	10	17	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы Пилатес. «Нижняя планка»	кабинет	наблюдение, тест
22	10	21	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Плечевой мост с открытием ноги в сторону	кабинет	наблюдение
23	10	22	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие силы Пилатес. «Нижняя скобка»-prep	кабинет	наблюдение, тест
24	10	24	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости-боковые прогибы, лёжа на спине	кабинет	опрос, наблюдение
25	10	28	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие координации: Релеве с мячом на одной ноге	кабинет	наблюдение, тест
26	10	29	08.00-9.40	групповая	2	Круговая тренировка(для развития силы) №1	кабинет	опрос, тесты
27	10	31	10.00-11.40	групповая	2	Контрольный срез	Мягкий зал	наблюдение, тесты
28	11	4	08.00-9.40	групповая	2	Воспитательное мероприятие «Я - патриот своей страны»	парк Победы	опрос, наблюдение
29	11	7	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Винт двумя ногам	кабинет	опрос, наблюдение
30	11	11	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы. Плиометрические отжимания на батуте	кабинет	наблюдение

31	11	12	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости-пилатес, «Лебедь»	кабинет	наблюдение
32	11	14	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы пилатес. «Сотня», шаги	кабинет	опрос, наблюдение
33	11	18	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие координации: Кресло- качалка с растяжением эластичной ленты за спину	кабинет	наблюдение, тест
34	11	19	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины(стоя).	кабинет	наблюдение, тест
35	11	21	10.00-11.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости «Spain twist стоя». Мяч в руках.	кабинет	наблюдение
36	11	25	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы. Пилатес. «Перочинный нож»	кабинет	опрос, наблюдение
37	11	26	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Прыжковые комбинации со скакалкой. Высокий прыжок	кабинет	наблюдение, тест
38	11	28	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы - «Нижняя планка» с разворотом бедра	кабинет	наблюдение
39	12	2	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости и разработки мышц стопы	кабинет	наблюдение
40	12	3	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие координации- Боковое дыхание с сопротивлением	кабинет	опрос, наблюдение
41	12	5	10.00-11.40	групповая	2	Упражнение на развитие силы. Пилатес. «Нижняя скобка»	кабинет	наблюдение, тест
42	12	9	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости пилатес, «Русалка»	кабинет	наблюдение
43	12	10	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Поворот бедра внутрь с отягощением	кабинет	наблюдение
44	12	12	10.00-11.40	групповая	2	Упражнение на развитие координации Кресло-качалка с растяжением эластичной ленты в сторону	кабинет	опрос, наблюдение
45	12	16	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие силы Складочка	кабинет	наблюдение,

						«Щучка»		тест
46	12	17	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости плечевой мост с эластичной петлёй на бёдрах	кабинет	наблюдение
47	12	19	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы. Тренировка «Барре» для верхней части тела. №1	кабинет	тест
48	12	23	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости «Roll over+ лента и мяч	кабинет	опрос, наблюдение
49	12	24	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости пилатес, «Велосипед»	кабинет	наблюдение, тест
50	12	26	10.00-11.40	групповая	2	Промежуточный контроль	кабинет	наблюдение, тест
51	1	2	10.00-11.40	групповая, индивидуально	2	Воспитательное мероприятие « Папа, мама и я – спортивная семья!»	Каток	наблюдение, викторина
52	1	9	10.00-11.40	групповая, квест-игра,	2	Воспитательное мероприятие « Знаю, Помню, Горжусь» посещение музеев ГДТДиМ№1	Музеи Дворца	опрос, наблюдение
53	1	13	08.00-9.40	групповая	2	Контрольный срез	Парк прибрежный	зачёт
54	1	14	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	кабинет	опрос, наблюдение
55	1	16	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы Тренировка «Барре» для нижней части тела. №1	кабинет	наблюдение, тест
56	1	20	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие координации-опускание ноги из батмана и выпрямления в колене второй ноги	кабинет	опрос, наблюдение
57	1	21	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости и растяжки ног	кабинет	наблюдение, тест
58	1	23	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы- Тренировка «Барре» для мышечного корсета. №1	кабинет	опрос, наблюдение
59	1	27	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости пилатес,	кабинет	наблюдение

						«Русалка с поворотом»		
60	1	28	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации - отведение бедра с поворотом стоя на колене	кабинет	наблюдение, тест
61	1	30	10.00-11.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости: сведение стоп	кабинет	опрос, наблюдение
62	2	3	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации - опускание ноги	кабинет	наблюдение, тест
63	2	4	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы пилатес. «Сотня», мяч+ лента	кабинет	наблюдение
64	2	6	10.00-11.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости-отведение ног лёжа	кабинет	наблюдение
65	2	10	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости-пилатес, «Велосипед»	кабинет	наблюдение, тест
66	2	11	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации пилатес- «Головоломка -Раскладушка»	кабинет	опрос, наблюдение
67	2	13	10.00-11.40	зачет	2	Упражнения на развитие силы Пилатес. «Перочинный нож»	Мягкий зал	наблюдение
68	2	17	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости-скатывание по стене	кабинет	наблюдение
69	2	18	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Приветствие солнцу» Комплекс 2	кабинет	наблюдение, тест
70	2	20	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Кресло- качалка с мячом	кабинет	опрос, наблюдение
71	2	24	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы Пилатес. Упражнения с валиком №1	Мягкий зал	наблюдение
72	2	25	08.00-9.40	групповая, индивидуально	2	Контрольное срез	Мягкий зал	зачет
73	2	27	10.00-11.40	групповая	2	Упражнение на развитие силы Пилатес. Упражнения с валиком №2	кабинет	опрос, наблюдение
74	3	3	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации-	кабинет	наблюдение,

						Прыжковые связки со скакалкой		тест
75	3	4	08.00-9.40	групповая	2	Воспитательное мероприятие март «Спасибо маме за тепло!»	Парк Победы	игра, беседа, опрос
76	3	6	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы - пилатес. «Нижняя скобка»	кабинет	опрос, наблюдение
77	3	10	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие гибкость позвоночника	кабинет	наблюдение, тест
78	3	11	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие координации Тестовое занятие. Составление комплекса упражнений	кабинет	опрос, наблюдение
79	3	13	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины в партере	кабинет	наблюдение, тест
80	3	17	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации скакалкой	кабинет	наблюдение
81	3	18	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы- Тренировка «Барре» для верхней части тела. №2	кабинет	опрос, наблюдение
82	3	20	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- плечевой мост с гимнастической скамейки	кабинет	наблюдение, тест
83	3	24	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации пилатес «Головоломка –Раскладушка 2»	кабинет	опрос, наблюдение
84	3	25	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости «Русалка с поворотом	кабинет	наблюдение, тест
85	3	27	10.00-11.40	групповая	2	Упражнение на развитие координации Пилатес «Бумеранг»	кабинет	наблюдение
86	4	3	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы Тренировка «Барре» для нижней части тела №2	кабинет	опрос, наблюдение
87	4	7	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости пилатес, «Велосипед» без поддержки	кабинет	наблюдение
88	4	8	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы- Тренировка «Барре» для мышечного корсета №2	кабинет	наблюдение, тест
89	4	10	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Зачёт. Составление прыжковых	кабинет	опрос, наблюдение

						комбинации со скакалкой		
90	4	14	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины	кабинет	наблюдение
91	4	15	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости : Приветствие солнцу. Комплекс 3	кабинет	опрос, наблюдение
92	4	17	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы «Сотня», ноги вверх	кабинет	наблюдение
93	4	21	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации- пилатес «Бумеранг»	кабинет	наблюдение, тест
94	4	22	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы Круговая тренировка №3	кабинет	опрос, наблюдение
95	4	24	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Боковые наклоны с поворотом корпуса	кабинет	наблюдение
96	4	28	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие силы- отжимание с мяча	кабинет	опрос, наблюдение
97	4	29	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Пилатес «Тюлень»	кабинет	наблюдение
98	5	1	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- разведение лопаток стоя, и в упоре лёжа	кабинет	наблюдение, тест
99	5	8	10.00-11.40	групповая, индивидуальн о	2	Воспитательное мероприятие « Победный Май»!	кабинет Парк Победы	опрос, зачет
100	5	12	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости «Нырок лебедя»	кабинет	учебное занятие, соревнования
101	5	13	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие силы- диагональная тяга	кабинет	наблюдение
102	5	15	10.00-11.40	групповая	2	Итоговый контроль	кабинет	беседа,опрос, наблюдение
103	5	19	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы ног. Плие с опорой на стену	кабинет	наблюдение, тест

104	5	20	08.00-9.40	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости-плие лёжа на спине+ мячи	кабинет	учебное занятие,наблюдение
105	5	22	10.00-11.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы пилатес. Упражнения с валиком №3	кабинет	опрос, наблюдение
106	5	26	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие координации Тестовое занятие. Составление комплекса упражнений гимнастики Пилатес	кабинет	наблюдение, тест
107	5	27	08.00-9.40	групповая	2	Упражнения на развитие силы Круговая тренировка №4. Тест	кабинет	наблюдение тест
108	5	29	10.00-11.40	отчетный концерт	2	Заключительное занятие	кабинет	концерт
				итого	216			