

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

Принята на заседании  
педагогического совета



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

Протокол № 01  
от « 26 » 08 2021 года

Приказ № 169  
от « 26 » 08 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 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, уверенно выполняет 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, 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, 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 офф, 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, <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие, <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-резиновой 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, <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное</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	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	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	занятие, <i>продвинутый уровень</i> : устный опрос, наблюдение, тест, конкурс
--	--	---	---	---

#### метапредметные результаты

стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
- освоены формы и методы познавательной и личностной рефлексии; - умеет излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.	- 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;	- умеет договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - умеет адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - сформировано 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"> <li>- владеет начальными навыками адаптации в окружающем мире;</li> <li>- развиты самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.</li> <li>-сформирован целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированы представления о нравственных нормах, социальной справедливости;</li> <li>- сформированы мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</li> <li>-сформировано понимание ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-сформированы навыки целостного, социально ориентированного взгляда на мир;</li> <li>-сформировано уважительное отношения к иному мнению, стремление к сотрудничеству и взаимопониманию;</li> <li>-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.</li> </ul>

## **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 усилии 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-perochinnyyj-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. Удержать 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, циклическое 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 усилии 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 перекатываться 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-perochinnyyj-nozh>

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

*Теория:* правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох на усилии 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 перед 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, согбая 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 различным 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 - зафиксировать на 3-5 дых. цикла
- 3.Растяжка на коленях «Кошечка» - 3-5 повторений
- 4.Поворот корпуса «Нитка и иголка» -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 сторону3-5 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 ленты 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 приходиться 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 перекатываться на спину-вся масса тела распределена на плечевом пояссе.

*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 партере»**

*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 руги за голову в III позицию. На выдохе- поднять таз до уровня плеч и

подтянуть согнутое колено к груди. Опустить стопу на пол. Не менять 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) Растижка 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) Перевёрнутая 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) Растворка «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 варируется 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 усилии 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 усилии 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) Спрятни 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 развернут влево, но таз остается в нейтральном положении. Вытянутые руки находятся точно перед грудной. На выдохе, напрягая мышцы живота, повернуть корпус вправо и выполнить движение руками по диагонали вправо и вниз. Преодолевая сопротивление ленты. Задержаться на 2-

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

*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, спрыгивания, со скакалкой.

*Практика:* динамическая разминка в движении по залу и в партнере. 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», Солдатик, «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-nugayushchij-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».Preparation»***

*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 перекат 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 вверх. 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, лёжка 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, согбая 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-pugayushchij-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, бёдра 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](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, «Ролловер + 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 перекат 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](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, чтобы 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 перекат 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-иголка», 3) Лёжа на спине- различные развороты коленей в стороны с дыхательным упражнением,4) сидя- «Черепаха», 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) 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 распределяется 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 перекат 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-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, 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 в право 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 упереться 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-nugayushchij-lebed>

### **Тема 3.34. « Плие лёжа на спине+ мячи»**

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

*Практика:* 1) лёгть 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. Добраться 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. Сохраняя равновесие в течение 10-30 секунд. Контроль: выполняя баланс, следим чтобы 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-sstopor>

### **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 упереться 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 развернута наружу, левая нога находится в позиции купе. Выпрямиться и найти устойчивое положение. 2) На выдохе разогните 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 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. 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 опуститесь 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 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:* 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 переменой 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 перекат 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 перекат с натяжением ленты. Повторить в другую сторону. 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.

#### **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 переменой 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 совершиить 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 баттмана 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 голеностоп 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 левой 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 перекат 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 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. 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 переменой 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 переменой 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:* 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 перекат 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 переменой ног;
- высокий прыжок с подъемом колена («цирковая лошадка»);
- высокий прыжок с разведением ног;
- высокий прыжок с выносом ноги вперёд;
- 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 переменой 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 йогаблоков, 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 ногам	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 врачающемся 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 помощь 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 Пробеды	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

						<b>«Русалка с поворотом»</b>		
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, индивидуально	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-пле 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			