

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК**

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества имени Героя Российской Федерации  
Сергея Анатольевича Преминина»**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 04  
«31» марта 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ДДТ  
О.А.Блюм  
«31» апреля 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

## **«Пилатес»**

(стартовый уровень)  
возраст обучающихся 18 лет и старше  
срок реализации программы: 1год

Автор-составитель:  
Савина Юлия Петровна,  
педагог дополнительного образования

г. Гаджиево  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
1 Пояснительная записка .....	3
2 Учебный план .....	7
3 Содержание программы .....	8
4 Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
Список литературы.....	11
Приложения	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Пилатес» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Уставом МБУДО ДДТ.

Программа адаптирована под условия Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества имени Героя Российской Федерации Сергея Анатольевича Преминина».

**Вид программы:** общеразвивающая.

**Уровень программы:** стартовый.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.**

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья людей как ценности, а также формирование мотивации к физическим упражнениям. Одним из таких способов являются занятия пилатесом. Не так давно метод, созданный Джозефом Пилатесом, считался элитным видом тренировок. Пилатес - это своего рода «философия тела», комплекс упражнений, основанный на раскачивании и растяжке мышц. Главное отличие пилатеса от всех других подобных программ заключается в том, что вероятность травм и негативных реакций сведена практически к

нулю. Все упражнения выполняются в умеренном темпе, поэтому они подходят для людей всех возрастов, с любым уровнем физической подготовки.

Программа «Пилатес» способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования, таких как: физическое развитие и оздоровление населения, повышение занятости в свободное время. Занятия пилатесом благотворно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы, повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, улучшают обмен веществ, формируют правильную осанку, улучшают общее состояние организма. Благодаря систематическим упражнениям, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, повышается выносливость и гибкость мышц, развивается концентрация внимания, память, музыкальность, чувства ритма и пространства. Систематические упражнения дают прекрасную возможность избавиться от недостатков фигуры, лишнего веса.

#### **Новизна программы.**

«Пилатес» – это система оздоровления, обогащенная новыми педагогическими технологиями и инновационными подходами, пользуется сегодня огромной популярностью во всем мире. Упражнения системы «Пилатес» очень многоплановы, и главное – задействуют большое количество мышц, требуя точности и полного сосредоточения на элементе занятий. «Пилатес» состоит в получении удовольствия от занятий, а не в изнуряющей тренировке, приносящей боль. Выполняя движения растяжения одновременно с силовыми элементами, человек учится расслаблять тело, что непременно становится в дальнейшем привычкой.

Главное отличие метода пилатес — сведение практически к нулю возможности травм и негативных последствий. Программа ориентирована на оздоровление позвоночника. В методе Пилатеса используется оригинальная система дыхания, в результате чего увеличивается поступление кислорода к органам и тканям.

**Адресат программы:** 18 лет и старше

**Формирование групп:** На обучение по программе «Растяжка на шпагат» принимаются все желающие не имеющие медицинских и иных противопоказаний к двигательной активности, желающие заниматься спортом. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиН.

**Наполняемость групп** зависит от количества поданных заявлений. В процессе обучения возможно проведение добора учащихся при наличии вакантных мест.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности:** комплексная.

**Форма организации работы:** групповая работа.

**Форма и тип занятий:** групповые теоретические и практические занятия.

**Объём программы:** 108 часов.

**Режим работы:** 3 раза в неделю по 1 часу (1 академический час равен 45 минутам).

**Цель программы:** мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения практики Пилатес.

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- обучение элементам базовой техники системы пилатес;
- овладение базовыми движениями рук и ног на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- овладение техникой дыхания на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям гимнастикой по системе пилатес;

*развивающие:*

- развитие дыхательной системы;
- повышение функциональных возможностей организма
- повышение уровня силовой выносливости;
- улучшение силовой кондиции;
- корректировка фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны;
- формирование мышечного корсета;
- формирование правильной осанки;
- активизация обменных процессов и укрепление ЦНС.

*воспитательные:*

- воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- приобщить занимающихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- приобщить к здоровому образу жизни.
- улучшить эмоциональное и психо-физическое состояние.
- способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

**Планируемые результаты.**

В ходе освоения данной программы учащиеся овладеют:

- элементами базовой техники системы пилатес;
- базовыми движениями рук и ног на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- техникой дыхания на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- сформируют привычки и устойчивый интерес к систематическим занятиям гимнастикой по системе пилатес;

- освоив программу, учащиеся приучатся к контролю через физические ощущения.
- станут более трудолюбивы и упорны в достижении поставленной цели.
- приобщатся к здоровому образу жизни.
- улучшат свое эмоциональное и психо-физическое состояние.
- станут более коммуникабельны и открыты в общении.

#### **Формы и виды контроля.**

Контроль по дополнительной общеобразовательной программе осуществляется по уровням в соответствии с критериями оценки знаний, умений и практических навыков освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Методы и формы контроля:

- педагогическое наблюдение
- правильное выполнение упражнений.

Динамика результатов освоения программы ребенком отражается в диагностической карте учета результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе (Приложение №1).

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего часов	Теория (часов)	Практика (часов)	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Основные правила выполнения упражнений по программе «Пилатес».	1	0,5	0,5	Наблюдение. Выполнение практических заданий.
2.	Техника дыхания. Базовые положения тела лежа, сидя, стоя.	12	2	10	Наблюдение. Выполнение практических заданий.
3.	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес.	94	10	84	Наблюдение. Выполнение практических заданий.
4.	Итоговое занятие. Подведение итогов года.	1	0,5	0,5	Наблюдение. Выполнение практических заданий.
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>	

## **1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

### **Тема 1. Вводное занятие (1 час)**

*Теория (0,5 час)* Техника безопасности на занятиях. История возникновения Пилатес. Показания и противопоказания к занятиям Пилатес.

*Практика (0,5 час)* Основные правила выполнения упражнений по программе «Пилатес».

### **Тема 2. Техника дыхания. Базовые положения тела лежа, сидя, стоя. (12 часов)**

*Теория (2 часа)* Знакомство с видами дыхания, их различие на практике. Изучение техники дыхания. Концентрация на дыхании во время выполнения упражнений. Ритм дыхания во время выполнения упражнений. Базовые положения тела (стоя, сидя, лёжа).

*Практика (10 часов)* Отработка техники дыхания. Выполнение вдохов и выдохов. Упражнения на дыхание. Дыхание, механизм, виды дыхания (брюшное, диафрагмальное (реберное)). Упражнения на контроль дыхания, упражнения с полотенцем, упражнения с контролем на ребрах,. Центрирование. Создание силового пояса в области брюшного пресса через втягивание живота в течение всего процесса выполнения. Специфическое грудное дыхание без задержек, под которое выстраивается движение (а не наоборот!) Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».

### **Тема 3. Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес. (94 часа)**

*Теория (10 часов)* Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес. Значение концентрации и релаксации на занятиях Пилатесом. Эффективность упражнений.

*Практика (84 часа)* Отработка упражнений на практике:

- Упражнения на релаксацию.
- Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.
- Упражнения на фитболе, стрейчинг под музыку.
- Упражнения стоя, лежа на спине с постоянным контролем осанки.
- Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.
- Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц, различные скручивания, опускания, разгибания ног, подъемы рук и ног.
- Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата:
- Упражнения для укрепления и увеличения подвижности суставов.
- Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление, упражнения на сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов.
- Упражнения, направленные на развитие координации.
- Упражнения для предотвращения развития плоскостопия.
- Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).



**Тема 4. Итоговое занятие. Подведение итогов года (1 час)**

*Теория (0,5 час)* Повторение пройденного материала.

*Практика (0,5 час)* Выполнение упражнений

## 4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Методическое обеспечение программы Особенности организации образовательного процесса

Особенностями организации образовательного процесса являются учет психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставление возможности для творческой деятельности и самореализации личности.

#### Формы проведения занятий

Лекция - теоретическое объяснение материала.

Беседа - выяснение уровня знаний, разбор выполнения упражнений.

Показ - демонстрация педагогом основных упражнений.

Самостоятельная работа - практическое закрепление теории, повторение упражнений, совершенствование.

Индивидуальная работа – индивидуальная проработка сложных элементов и упражнений.

Основными **принципами** упражнений по методике Пилатеса являются:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых упражнений, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых упражнений должна соответствовать уровню подготовки занимающихся).
4. Наглядность (создание образного представления о технике движения).
5. Прочность (работа над тем, насколько хорошо обучаемые усваивают материал, достижение максимальной отдачи и оптимального уровня результативности для каждого учащегося).
6. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности занимающихся, уровень подготовки к занятию плаванием, склонности и интересы занимающихся).
7. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между учащимися возникают доброжелательные отношения, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).

#### Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Количество штук
1.	Фитбол	15
2.	Пилатесбол	15
3.	Гимнастический эспандер	15
4.	Гимнастические коврики	15
5.	Гимнастические палки	15
6.	Массажный валик	15
7.	Активная аудиоколонка	1
8.	Эластичная лента	15

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер. – Киев, Олимпийская литература, 2001. -421 с.
2. Доленко, Ф.Л. Берегите суставы / Ф.Л. Доленко. – М.: ФИС, 1986.- 86 с.
3. Журавин, М.Л. Гимнастика: Учебник / М.Л. Доленко.- М.: Советский спорт, 2002.- 246 с.
4. Захаров А.Н. Секреты гибкости / А.Н. Захаров. – М.: «ТЕРРА», 1997.- 247 с.
5. Макаров З.С., Голубева Л.Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольном учреждении – М., 2004, 270 с.
6. Пеганов, Ю.А. Позвоночник гибок – тело молодо / Ю.А. Пеганов, Л.А. Березина. – М.: ФИС, 1991.- 63 с.
7. «Пилатес» - фитнес высшего класса/ Буркова О.В., Лисицкая Т.С.-М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005, 208 с.
8. Робинсон Л., Томсон Г. Р 58 Пилатес : Путь вперед Мн.: ООО «Попурри», 2003.— 192 с.
9. Сергеев, П.Н. Здоровая спина / П.Н. Сергеев. - М.: ФИС, 1997. – 38 с.
10. Сермеев, Б.В. Физиологическая характеристика подвижности в суставах / Б.В. Сермеев, М.И. Фортунатов, А.Н. Визин. - Горький, Горьковский педагогический институт, 2012.- 79 с.
11. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.- М.: ТЕРРА, 2001.- 520 с.
12. Стоппард М. Книга о лице и теле. – Минск: Высшая школа. 1993. 255 с.
13. Трофимова, Л.П. Содержание, методика и планирование комплекса занятий в группах здоровья / Л.П. Трофимова. – Л.: ГДОИФК им П.Ф. Лесгафта, 2008. - 21 с.
14. Физиологические особенности организма людей разного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам / под. ред . А.С. Солодкова.- СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998.- 179 с.
15. Филатова, М.В. Оздоровительные упражнения для позвоночника \ М.В. Филатова. – СПб.: Сова, 2007.- 126 с.
16. Хуббиев, Ш.З. Общие биологические факторы экономизации двигательной активности и активное долголетие человека / Ш.З. Хуббиев // Старшему поколению – активное долголетие: материалы Всерос. Научно – практической конференции. СПб НИИФК, 2001.- с. 12 – 14.
17. Мураками К. М 91 Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки / Кэтлин Мураками; [пер. с англ. А. Антоновой]. — М.: Эксмо, 2011. — 232 с. — (Идеальная фигура)

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**учета результатов обучения по**  
**дополнительной общеобразовательной программе**

(название программы)

№ п/п	ФИО	Начало года	I полугодие	II полугодие	Итог
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(подпись)

(Фамилия ИО)

**Система оценки образовательных результатов**

**Низкий уровень** – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Средний уровень** – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

**Высокий уровень** – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

**Календарный учебный график**

Объединение «Пилатес», 1 г. обучения, группа №\_\_\_

Педагог: \_\_\_\_\_

Количество учебных недель: 36, 108 часов.

Режим проведения занятий 3 раза в неделю по 1 часу

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля / аттестации
<b>Вводное занятие (1 час)</b>						
1.		Теория Практика	0,5 0,5	Техника безопасности на занятиях. История возникновения Пилатес. Показания и противопоказания к занятиям Пилатес. Основные правила выполнения упражнений по программе «Пилатес».	МБУДО ДДТ, Актовый зал	Наблюдение. Собеседование. Выполнение заданий
<b>Техника дыхания. Базовые положения тела лежа, сидя, стоя. (12 часов)</b>						
2.		Теория Практика	0,5 0,5	Знакомство с видами дыхания, их различие на практике. Отработка техники дыхания. Выполнение вдохов и выдохов. Упражнения на дыхание. Дыхание, механизм, виды дыхания (брюшное, диафрагмальное (реберное)).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
3.		Теория Практика	0,5 0,5	Концентрация на дыхании во время выполнения упражнений. Упражнения на контроль дыхания, упражнения с полотенцем, упражнения с контролем на ребрах,. Центрирование.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
4.		Теория Практика	0,5 0,5	Ритм дыхания во время выполнения упражнений. Базовые положения тела (стоя, сидя, лёжа). Создание силового пояса в области брюшного пресса через втягивание живота в течение всего процесса выполнения. Специфическое грудное дыхание без задержек, под которое выстраивается движение (а не наоборот!)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
5.		Теория Практика	0,5 0,5	Ритм дыхания во время выполнения упражнений. Базовые положения тела (стоя, сидя, лёжа).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий

				Создание силового пояса в области брюшного пресса через втягивание живота в течение всего процесса выполнения. Специфическое грудное дыхание без задержек, под которое выстраивается движение (а не наоборот!)		
6.		Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
7.		Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
8.		Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
9.		Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
10.		Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
11.		Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
12.		Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
13.		Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
<b>Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес. (94 часа)</b>						
14.		Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
15.		Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий

				Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.		
16.		Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата:	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
17.		Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата:	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
18.		Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения для укрепления и увеличения подвижности суставов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
19.		Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения для укрепления и увеличения подвижности суставов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
20.		Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения для предотвращения развития плоскостопия.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
21.		Теория Практика	0,5 0,5	Значение концентрации и релаксации на занятиях Пилатесом Упражнения на релаксацию.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
22.		Теория Практика	0,5 0,5	Значение концентрации и релаксации на занятиях Пилатесом Упражнения на релаксацию.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
23.		Теория Практика	0,5 0,5	Значение концентрации и релаксации на занятиях Пилатесом Упражнения на релаксацию.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
24.		Теория Практика	0,5 0,5	Значение концентрации и релаксации на занятиях Пилатесом Упражнения на релаксацию.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
25.		Теория Практика	0,5 0,5	Значение концентрации и релаксации на занятиях Пилатесом	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий

				Упражнения на релаксацию.		
26.		Теория Практика	0,5 0,5	Значение концентрации и релаксации на занятиях Пилатесом Упражнения на релаксацию.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
27.		Теория Практика	0,5 0,5	Эффективность упражнений. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
28.		Теория Практика	0,5 0,5	Эффективность упражнений. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
29.		Теория Практика	0,5 0,5	Эффективность упражнений. Упражнения, направленные на развитие координации	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
30.		Теория Практика	0,5 0,5	Эффективность упражнений. Упражнения, направленные на развитие координации	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
31.		Теория Практика	0,5 0,5	Эффективность упражнений. Упражнения, направленные на развитие координации	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
32.		Теория Практика	0,5 0,5	Эффективность упражнений. Упражнения, направленные на развитие координации	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
33.		Теория Практика	0,5 0,5	Эффективность упражнений. Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
34.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на релаксацию	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
35.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на релаксацию.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
36.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на релаксацию.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
37.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
38.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
39.		Теория	--	Упражнения для формирования, закрепления и	МБУДО ДДТ,	Наблюдение. Выполнение



		Практика	1	совершенствования навыков правильной осанки.	актовый зал	заданий
40.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
41.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на фитболе, стрейчинг под музыку.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
42.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на фитболе, стрейчинг под музыку.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
43.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на фитболе, стрейчинг под музыку.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
44.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на фитболе, стрейчинг под музыку.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
45.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на фитболе, стрейчинг под музыку.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
46.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на фитболе, стрейчинг под музыку.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
47.		Теория Практика	-- 1	Упражнения стоя, лежа на спине с постоянным контролем осанки.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
48.		Теория Практика	-- 1	Упражнения стоя, лежа на спине с постоянным контролем осанки.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
49.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
50.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
51.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
52.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц, различные скручивания, опускания, разгибания ног, подъемы рук и ног.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
53.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц, различные скручивания, опускания, разгибания ног, подъемы рук и ног.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
54.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц, различные скручивания, опускания, разгибания ног, подъемы	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий









		Практика	1	(ролдаун, ролап, пила).	актовый зал	заданий
<b>103.</b>		Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
<b>104.</b>		Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
<b>105.</b>		Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
<b>106.</b>		Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
<b>107.</b>		Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
<b>Итоговое занятие. Подведение итогов года (1 час)</b>						
<b>108.</b>		Теория Практика	0,5 0,5	Повторение пройденного материала. Выполнение упражнений	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий
<b>ИТОГО</b>			<b>108</b>			