

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Здоровое тело»**

Возраст учащихся: 13-18 лет
Срок освоения: 1 год

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Ефимова Светлана Дмитриевна

Санкт – Петербург

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Основные характеристики программы	3
Направленность программы	3
Актуальность	4
Адресат программы	5
Уровень освоения программы	5
Сроки реализации программы	5
Цель программы	5
Задачи программы	5
Условия реализации программы	6
Наполняемость группы	6
Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования.	6
Материально-техническое обеспечение реализации программы	6
Инвентарь	6
Техническое оборудование	6
Формы организации деятельности	6
Формы проведения занятий	6
Планируемые результаты освоения учащимися	6
Учебно-тематический план программы	8
Календарный учебный график	9
Оценочные и методические материалы	10
Принципы реализации программы	11
Формы и методы обучения	11
Формы оценки результативности	12
Методическое обеспечение	12
Информационные источники	13
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	14
1. Вводное занятие. Теоретическая часть	15
2. Изучение техники дыхания	15
3. Изучение базовых положений тела	15
4. Изучение базовых движений	16
5. Изучение базовых гимнастических упражнений	16
6. Контрольные занятия	16
7. Итоговое занятие	16
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	17
План работы с родителями	20
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ).....	21
Тестирование	21
Оценка освоения базовых гимнастических упражнений	21
Опросник	23
Типовая карта опросника	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Здоровое тело» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Принципиальная позиция, которая положена в основу настоящей дополнительной образовательной программы, — это рассмотрение Пилатес с точки зрения физической культуры в качестве системы физических и дыхательных упражнений, предназначенных для физического и духовного совершенствования.

Программа включает статические и динамические упражнения для укрепления основных мышечных групп, формирования мышечного корсета, улучшения гибкости и осанки, а также релаксационные упражнения с элементами психоконцентрации и аутотренинга. Специально подобранные упражнения позволяют прорабатывать глубоколежащие мышцы и мышцы стабилизаторы, которые при традиционных тренировках, как правило, не задействованы. Кроме того, регулярные занятия по данной программе нормализуют обмен веществ и оказывают антистрессовое воздействие.

Основные характеристики программы

Ключевые моменты освоения упражнений:

- комплексная нагрузка на все мышечные группы. Многие современные оздоровительные системы прорабатывают отдельные мышечные группы, не рассматривая тело как единое целое;
- каждый элемент системы – это плавное вхождение в упражнение и плавный выход из него, что обеспечивает непрерывное выполнение упражнений.
- при выполнении упражнений мышцы нагружаются изнутри к внешней поверхности;
- центр организма. Движения сконцентрированы вокруг мышц живота, бедер, ягодиц.

Направленность программы

Упражнения по программе «Здоровое тело» обучают сенсомоторике (управлению и развитию движений), улучшают физическое состояние человека, предотвращают боли в спине и поддерживают внутреннюю силу мышц.

Таким образом, оздоровительное значение заключается:

- в формировании здорового образа жизни;
- улучшении деятельности центральной нервной системы: развивается концентрация внимания и образное мышление;
- взаимосвязи физической и умственной активности в процессе выполнения упражнений;
- балансе физического, умственного и духовного аспектов. Параллельно с физической работой улучшается кровоснабжение неактивных клеток мозга – это напрямую сказывается на мыслительных процессах, что во многом способствует снижению напряжения, стресса;

- формировании (коррекции) правильной осанки;
- профилактике болей в области спины;
- повышении обменных процессов;
- улучшении телосложения;
- снятии мышечной напряженности;
- предотвращении травматизма (за счет упражнений, развивающих мышечную гибкость и подвижность суставов и позвоночника);

Актуальность

Программа "Здоровое тело" способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования, таких как: физическое развитие и оздоровление населения, повышение занятости в свободное время. Занятия 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. Направление «Здоровое тело» — один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают такого же мягкого воздействия на тело, одновременно тренируя его. Тренировка настолько безопасна, что ее используют для восстановительной терапии после травм, она также помогает улучшить контроль над телом, превращая его в гармоничное целое. Именно поэтому для занятий по программе «Здоровое тело» практически не существует никаких противопоказаний, можно начать заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме, поскольку нагрузка на позвоночник и суставы сведена к минимуму.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), 4
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242.).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Адресат программы: учащиеся в возрасте 13 - 18 лет, девушки.

Уровень освоения программы

Низкий уровень (отметка черного цвета) Воспитанник плохо воспринимает новый материал.

Средний уровень (отметка зеленого цвета) Воспитанник осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой.

Высокий уровень (отметка красного цвета) Воспитанник осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

Образовательная программа «Здоровое тело» строится по принципу «от простого к сложному».

Для реализации образовательной программы педагогу необходимо применять всевозможные методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал:

1. *Словесные методы* – устное изложение темы;
2. *Беседа* – о правилах поведения;
3. *Наглядные методы* – педагог показывает, как правильно выполнить заданное упражнение. Использование методических пособий;
4. *Практические методы* – выполнение ребенком всех необходимых заданий и упражнений;
5. *Репродуктивные методы* – ребенок получает готовую информацию.

В целях более эффективного усвоения учебного материала целесообразно в рамках занятия применять указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого ребенка. Обучение детей проводится в форме учебного занятия.

Сроки реализации программы - 1 год

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение потребности в двигательной активности, забота о всестороннем развитии гармонично развитой личности.

Задачи программы:

ОБУЧАЮЩИЕ:

- овладение базовыми движениями рук и ног на занятиях гимнастикой;
 - овладение техникой дыхания;
 - формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям;
- ##### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- развитие дыхательной системы;
- повышение функциональных возможностей организма
- повышение уровня силовой выносливости;
- улучшение силовой кондиции;
- развитие и тренировка сердечно-сосудистой системы
- корректировка фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны;
- формирование мышечного корсета;
- развитие координационных способностей;
- изменение состава тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- развитие воли, терпения, трудолюбия;

- развитие творческих способностей личности (воображение, фантазия, мышление);

- формирование музыкально-двигательных умений и навыков.
- развитие Жизненной Емкости Легких (ЖЕЛ)
- 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.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп. В группу принимаются все желающие с 13 до 18 лет с разной степенью начальной физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы: 15 человек.

Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Инвентарь:

Реализация данной программы проводится в гимнастическом зале. Используемый инвентарь — гимнастический коврик, фитболы, малые мячи, гантели, амортизаторы.

Техническое оборудование: - магнитофон (DVD/VCD/MP3-CD); - диски с медленной музыкой. Кадровое обеспечение реализации программы. Педагог (педагоги) с соответствующим профилю объединения высшим профессиональным образованием.

Формы организации деятельности:

- групповая- организация работы в группе;
- индивидуально-групповая
- чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- в подгруппах
- выполнение заданий малыми группами;

Формы проведения занятий:

комбинированное занятие, практическое занятие, тренинг.

Планируемые результаты освоения учащимися.

ПРЕДМЕТНЫЕ

В ходе освоения данной программы, учащиеся овладеют:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

Освоив программу учащиеся:

- разовьют дыхательную систему;
- повысят функциональные возможности организма
- станут более выносливы;
- улучшат свои силовые кондиции;
- улучшат функционирование сердечно-сосудистой системы
- смогут скорректировать проблемные зоны фигуры
- укрепят мышечный корсет;
- улучшат свои координационные способности;
- смогут изменить состав тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- разовьют волю и терпение, трудолюбие;
- разовьют творческие способности личности
- сформируют и улучшат свободные двигательные навыки
- увеличат жизненный объем легких
- сформируют и разовьют мышечный корсет
- активизируют обменные процессы и улучшат состояние нервной системы
- разовьют двигательную память

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- 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.

Учебно-тематический план программы «Здоровое тело»

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 год					
1	Вводное занятие. Теоретическая часть.	2	1	0	педагогическое наблюдение
2	Изучение техники дыхания	4	2	4	педагогическое наблюдение
3	Изучение базовых положений тела	5	1	5	педагогическое наблюдение
5	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе пилатес	58	1	58	педагогическое наблюдение
6	Контрольные занятия	3	0	3	педагогическое наблюдение
7	ИТОГО	72	5	70	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕН
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
"Здоровое тело"
(название)
на 2023 - 2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023г	25.05.2024г	34	72	1 раз в неделю по 2 учебных часа

* - один учебный час 40 минут.

Режим работы в период школьных каникул. Занятия проводятся по расписанию.

Оценочные и методические материалы

Чтобы получить максимальную пользу от занятий, важно понять саму суть техники выполнения упражнений. Она нередко противоречит принятым и знакомым многим из нас понятиям, и, тем не менее, помогает избежать болевых ощущений, чаще всего возникающих из-за неверного выполнения упражнений или недостаточной мышечной силы.

В отличие от традиционного подхода, основанного на выполнении упражнений с плоской спиной, упражнения «Здоровое тело» специально разработаны для восстановления естественных изгибов позвоночника и перебалансировки мышц вокруг суставов. Если в положении лежа на спине с вытянутыми ногами человек прижимает поясницу к полу, то перегружается поперечная мышца живота.

В тренировке по программе «Здоровое тело» в этом положении рекомендуется сохранять естественный прогиб в пояснице, но максимальное расстояние между поясницей и полом не должно превышать ширину ладони.

В положении лежа на спине с согнутыми в коленях или вытянутыми вверх ногами, когда спина естественным образом прижимается к полу, не следует противоестественно стараться образовать прогиб под поясницей.

Следует оставлять плоским поясничный отдел, опуская прямые ноги к полу в положении лежа на спине.

Ключевой момент в методике «Здоровое тело» — сохранение вытяжения мышц во время их напряжения.

Необходимо помнить, что цель занятия — развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела. Именно поэтому во время выполнения упражнения нужно растягивать верхнюю часть корпуса в направлении от таза и сохранять при этом устойчивое положение. В идеале таз и основание позвоночника должны остаться плотно прижатыми к полу и неподвижно удерживаться мышцами «центра силы».

Многие упражнения требуют хорошей подвижности позвоночника в поясничном отделе, что особенно сложно на начальном этапе освоения программы. Для развития подвижности этого отдела позвоночника, для достижения правильной техники выполнения перекатов на спине, скручиваний и раскручиваний корпуса необходимо освоить данное движение. Помогает в этом упражнение ROLL-DOWN.

Все упражнения программы начинаются с приближения пупка к позвоночнику и одновременного его подтягивания вверх.

Если занимающиеся не освоили правильную технику дыхания системы «Здоровое тело», возможно, некоторые упражнения вызовут боль в нижней части спины. Наиболее часто это возникает из-за выпячивания живота, вследствие чего ослабляется работа поддерживающих позвоночник мышц спины. Чтобы бороться с этой привычкой, следует сосредоточиться на приближении пупка к позвоночнику. Это действие не только значительно усилит и растянет мышцы нижней части спины, но также поможет созданию плоской брюшной стенки.

«Здоровое тело» также уделяет особое внимание стабилизации лопаток. Стабилизация лопаток (плоская верхняя часть спины) означает их плотное прижимание к ребрам.

Это необходимо, чтобы исключить перегрузку мышц шеи и верхней части спины с помощью вовлечения мышц пресса в начальную фазу каждого упражнения.

Особенно стабилизация лопаток важна:

- при нейтральном положении спины и расслабленных руках;
- при сгибании и разгибании спины;
- при движении рук в любом направлении

Для достижения правильного положения лопаток следует сводить их к центру спины, одновременно опуская вниз по направлению к копчику.

Постоянного контроля требует и стабилизация грудной клетки.

Обычно на вдохе грудная клетка поднимается вверх и выпячивается вперед. Стенка брюшного пресса касается нижних ребер, и когда на вдохе ребра выходят вперед, растягиваются мышцы живота, что в свою очередь мешает удерживать в напряжении брюшной пресс и сохранять стабильное положение грудной клетки и таза. На вдохе следует сконцентрироваться на расхождении ребер в стороны и одновременном подъеме грудной клетки вверх к подбородку и не позволять им выдвигаться вперед. Во время выдоха надо пытаться соединить обе части грудной клетки в центре, одновременно опуская ребра вниз по направлению к бедрам.

Стабилизация грудной клетки особенно важна во время вдохов и при подъеме рук в положении сидя с нейтральным положением спины. Как используются мышцы пресса для стабилизации таза, поднимая ноги, так и следует задействовать их для сохранения неподвижности грудной клетки, поднимая руки.

Один из важных моментов техники — дыхание.

В описании многих упражнений встречается рекомендация: «Сожмите задние верхние части внутренних поверхностей бедер, стопы разверните в V-позицию». Это положение ног называется позицией «Пилатес» (Pilates Position): вам нужно слегка развернуть ноги наружу в тазобедренных суставах, развести носки врозь при плотно сведенных пятках, выпрямить колени, но не блокировать их. Движение расслабляет переднюю поверхность бедра и включает в работу внешние и внутренние поверхности бедер и ягодицы, максимально активизируя «центр силы».

Важный момент техники выполнения упражнений — вытяжение мышц задней поверхности шеи.

Боль в шее чаще всего возникает из-за слабости мышц шеи или перенапряжения трапециевидных мышц и мышц плеча. Поэтому, в положении лежа используют мышцы брюшного пресса, а не шеи. Всегда следует опускать голову и расслабляться, не прикладывать слишком много усилий для поддержания шеи. Если необходимо, следует подложить под шею маленькую жесткую подушку или валик, особенно на начальном этапе.

Принципы реализации программы:

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).

Формы и методы обучения

Деятельность занимающихся на уроках гимнастики по системе «Здоровое тело» может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера).

Основной формой проведения занятия гимнастикой по системе «Здоровое тело» является групповое занятие.

В основе обучения по данной программе лежат следующие принципы:

- наглядность (показ физических упражнений, имитация известных движений);
- доступность (обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному);
- систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества повторений упражнений, усложнение техники выполнения); закрепление навыков (многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно); индивидуальный подход (учет особенностей возраста);
- сознательность (понимание пользы занятий).

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития занимающихся.

Формы оценки результативности.

- выполнение занимающимися базовых гимнастических упражнений по системе пилатес.
- анкетирование занимающихся.

Методическое обеспечение

№	Тема или раздел программы	Формы занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие. Теоретическая часть	Комбинированное занятие	Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный Приемы: беседа
2.	Изучение техники дыхания	Комбинированное занятие	Методы: практический, наглядный, групповой, фронтальный, повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение
3.	Изучение базовых положений тела	Комбинированное занятие	Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение
4.	Изучение базовых движений	Комбинированное занятие	Методы: практический, групповой, фронтальный, повторный Приемы: рассказ, объяснение.
5.	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе пилатес	Комбинированное занятие	Методы: практический, групповой, фронтальный, повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение
6.	Контрольное занятие	Комбинированное занятие	Методы: практический, групповой, фронтальный, повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение

Информационные источники

- Список литературы для использования педагогом:

1. Журавин, М.Л. Гимнастика: Учебник / М.Л. Доленко.- М.: Советский спорт, 2002.- 246 с.
 2. Макаров З.С., Голубева Л.Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольном учреждении – М., 2004, 270 с.
 3. «Пилатес» - фитнес высшего класса/ Буркова О.В., Лисицкая Т.С.-М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005, 208 с.
 4. Сергеев, П.Н. Здоровая спина / П.Н. Сергеев. - М.: ФИС, 1997. – 38 с.
- Список литературы в адрес учащихся и родителей:
5. Сермеев, Б.В. Физиологическая характеристика подвижности в суставах / Б.В. Сермеев, М.И. Фортунатов, А.Н. Визин. - Горький, Горьковский педагогический институт, 2012.- 79 с.
 6. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.- М.: ТЕРРА, 2001.- 520 с.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы

«Здоровое тело»

Задачи программы:

ОБУЧАЮЩИЕ:

- обучение элементам базовой техники;
 - овладение базовыми движениями рук и ног на занятиях гимнастикой;
 - овладение техникой дыхания на занятиях;
 - формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям;
- РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- развитие дыхательной системы;
- повышение функциональных возможностей организма
- повышение уровня силовой выносливости;
- улучшение силовой кондиции;
- развитие и тренировка сердечно-сосудистой системы
- корректировка фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные

зоны;

- формирование мышечного корсета;
- развитие координационных способностей;
- изменение состава тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- развитие воли, терпения, трудолюбия;
- развитие творческих способностей личности (воображение, фантазия,

мышление);

- формирование музыкально-двигательных умений и навыков.
- развитие Жизненной Емкости Легких (ЖЕЛ)
- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ

В ходе освоения данной программы, учащиеся овладеют:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

Освоив программу учащиеся:

- разовьют дыхательную систему;
- повысят функциональные возможности организма
- станут более выносливы;
- улучшат свои силовые кондиции;
- улучшат функционирование сердечно-сосудистой системы
- смогут скорректировать проблемные зоны фигуры
- укрепят мышечный корсет;
- улучшат свои координационные способности;
- смогут изменить состав тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- разовьют волю и терпение, трудолюбие;
- разовьют творческие способности личности
- сформируют и улучшат свободные двигательные навыки
- увеличат жизненный объем легких
- сформируют и разовьют мышечный корсет
- активизируют обменные процессы и улучшат состояние нервной системы
- разовьют двигательную память

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- 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.

1. Вводное занятие. Теоретическая часть.

Теория. Физическая культура и спорт. Правила поведения и меры безопасности на занятиях. Личная гигиена Спорт, как важное средство закаливания и укрепления здоровья занимающихся

2. Изучение техники дыхания.

Теория: Правильное дыхание – один из основных принципов системы здорового тело. Два принципа дыхания. Боковое (реберное) дыхание и ритмичное дыхание. Сохранение центра силы. Концентрация.

Практика: 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!)

3. Изучение базовых положений тела

Теория: Основные понятия и определения системы упражнений Особенности техники выполнения упражнений Нейтральные положения тела: стоя, сидя, лёжа на

спине, лёжа на боку.

Практика: Статические и динамические положения. Комплекс положений №1 и №2. Упражнения на отработку базовых положений тела с инвентарем.

4. Изучение базовых движений

Теория: Базовые движения. Как контролировать себя. Подсказка по самоорганизации. Принципы движений. Концентрация внимания; мышечный контроль без напряжения; централизация; воображение (визуализация); плавное выполнение движений без пауз и остановок; точность; регулярность тренировок. Особенности техники выполнения упражнений.

Практика:

- Предподготовка
- основы движения в различных позициях
- Повороты сидя (spine twist)
- Вытяжение шеи (neck pull)
- Скручивания (roll-up — roll-down) – Сотня (hundred)
- Пила (saw)

5. Изучение базовых гимнастических упражнений.

Теория: Основные понятия и определения Философия и основные принципы системы упражнений. Концентрация внимания; мышечный контроль без напряжения; централизация; воображение (визуализация); плавное выполнение движений без пауз и остановок; точность; регулярность тренировок. Особенности техники выполнения упражнений.

Практика:

- Перекаты на спине (rolling like a ball)
- Круги ногой (single leg circles)
- Вращение бедер (hip rotation)
- Скрещивания (crisscross)
- Вытягивание одной ноги (single leg stretch)
- Вытягивание обеих ног (double leg stretch)
- Перекат назад (roll over)
- Растягивание прямых ног поочередно (single straight leg stretch)
- Мостики на плечах (shoulder bridge)
- Вращение головой (neck roll)
- Вытягивания лежа на животе (stomach stretch)
- Захлест одной и двумя ногами (single and double leg kick)
- Упражнения на боку: подъем таза (side leg lift)
- Упражнения на боку: мах вперед (front-back)
- Упражнения на боку: подъем ноги вверх (up-down)

6. Контрольные занятия.

Теория: Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших занимающихся.

Практика: Выполнение контрольных упражнений и заданий. Оценка техники. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение.

7. Итоговое занятие. Практика. Повторение пройденного материала, Выполнение упражнений, Опрос. 15 Оценка личных достижений. Подведение итогов года.

УТВЕРЖДЕН
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Здоровое тело»
для группы № 1, 1а.
на 2023-2024 учебный год
педагога Ефимовой Светланы Дмитриевны

№	Дата занятия	Раздел, тема	Количество часов
1.	05.09	Вводное занятие. Рассказ о Пилатесе	2
2.	12.09	Изучение техники дыхания. Выполнение вдохов, выдохов	2
3.	19.09	Изучение техники дыхания. Выполнение вдохов, выдохов	2
4.	26.09	Изучение техники дыхания. Выполнение вдохов, выдохов	2
5.	03.10	Изучение базовых положений тела. Положение тела лёжа, стоя, сидя.	2
6.	10.10	Отработка техники дыхания и изучение базовых положений тела.	2
7.	17.10	Изучение базовых положений тела. Положение тела лёжа, стоя, сидя.	2
8.	24.10	Изучение базовых положений тела. Положение тела лёжа, стоя, сидя.	2
9.	31.10	Контрольное занятие	2
10.	07.11	Упражнения на применение базовых положений тела.	2
11.	14.11	Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	2
12.	21.11	Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	2
13.	28.11	Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	2
14.	05.12	Упражнения на скручивание и ротацию	2
15.	12.12	Упражнения на скручивание и ротацию	2
16.	19.12	Упражнения на скручивание и ротацию	2
17.	26.12	Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	2
18.	02.01	Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	2
19.	09.01	Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	2
20.	16.01	Контрольное занятие	2
21.	23.01	Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	2
22.	30.01	Изучение базовых движений. Скручивание,	2

		раскручивание, вращение, ротация в суставах.	
23.	06.02	Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	2
24.	13.02	Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	2
25.	20.02	Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	2
26.	27.02	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
27.	05.03	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
28.	12.03	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
29.	19.03	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
30.	26.03	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
31.	02.04	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
32.	09.04	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
33.	16.04	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
34.	23.04	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
35.	30.04	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
36.	07.05	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
<p>КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН дополнительной общеразвивающей программы «Здоровое тело» для группы № 1б, 1в. на 2023-2024 учебный год педагога Ефимовой Светланы Дмитриевны</p>			
1.	07.09	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
2.	14.09	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
3.	21.09	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
4.	28.09	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
5.	05.10	Контрольное занятие	2
6.	12.10	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
7.	19.10	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2

		системе Пилатес (ролдаун, ролап)	
34.	25.04	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
35.	02.05	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
36.	09.05	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2

Согласован:

Заведующий ОДОД _____ (_____)

Дата: «_» «_» 202_ года

План работы с родителями

Цель работы с родителями: создание благоприятных условий для обеспечения взаимопонимания в развитии личности ребенка, раскрытия его индивидуальности и творческого потенциала.

Задачи работы с родителями:

1. Просветительская - научить родителей видеть и понимать изменения, происходящие с детьми.
2. Консультативная - метод эффективного воздействия на ребенка в процессе приобретения им общественных и учебных навыков.
3. Коммуникативная - обогащение семейной жизни эмоциональными впечатлениями, опытом культуры взаимодействия ребенка и родителей.

Методы и приёмы:

- использование индивидуальных форм работы с родителями;
- приглашение родителей в школу;
- проведение родительских собраний;
- индивидуальные беседы (по мере возникновения проблем);
- моральное поощрение семей, в которых уделяется должное внимание воспитанию ребенка;
- привлечение родителей к участию в делах, организации совместных мероприятий;
- использование возможности сети интернет для освещения деятельности объединения.

Календарный план работы с родителями объединения «Здоровое тело» на 2023-2024 г.

Планируемая работа	Сроки проведения
--------------------	------------------

Привлечение родителей, обучающихся к сотрудничеству по всем направлениям воспитательной работы	в течение года
Родительские собрания	в течение года
Оформление информационного стенда для родителей	в течение года

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)

Тестирование

В рамках этого метода нами проводилось тестирования, с помощью которых определялся уровень гибкости позвоночника и функциональное состояние дыхательной системы:

Тестирование производилось по следующим методикам:

А) Наклон вперед, касаясь пальцами рук или ладонями пола. Колени прямые.

Шкала оценки.

Ладони свободно удерживаются на полу – 5 баллов;

Ладони дотянулись до пола, но положение удерживается с трудом – 4 балла;

Кончики пальцев касаются пола, положение удерживается свободно- 3 балла;

Кончики пальцев касаются пола, но положение удерживается с трудом – 2 балла;

Руки до пола не дотягиваются – 1 балл. (Ладыгина Е.Б., 2007).

Б) И.П. стойка ноги врозь, руки внизу. Испытуемый наклоняется в сторону, стараясь коснуться ноги как можно ниже. Измеряется расстояние от точки касания ноги кончиками пальцев в И.П. до точки касания ноги при наклоне. Отдельно измеряется расстояние при наклоне вправо и влево.

В) Тестирование состояния дыхательной системы проводилось с помощью пробы Штанге. Эта проба с задержкой дыхания для выявления достаточности кровообращения (сердца, сердечно-сосудистой системы). Проба выполнима в любой обстановке, проста, не требует аппаратуры и производится след. образом: обследуемый, сидя, отдыхает три минуты, затем после максимального вдоха и максимального выдоха задерживает дыхание, одновременно зажимая нос и тем самым давая сигнал для отметки времени на часах (желателен секундомер). В момент первого вынужденного вдоха, обследуемый разжимает нос, чем дает сигнал ко второй отметке времени. У здоровых лиц задержка дыхания может продолжаться до 25 сек. и больше (в среднем от 24 до 54 сек. (А. Кулябко).

Оценка освоения базовых гимнастических упражнений

	Критерий	Оценка 0-не выполнил, 1-выполнил неуверенно 2- выполнил уверенно
1.	Техника дыхания	
2.	Выполнение базовые положений тела	
3.	Выполнение базовых движений	
4.	Демонстрирование гимнастических упражнений по системе пилатес	
5.	Заинтересованность	
6.	ИТОГ	

После выполнения комплекса гимнастических упражнений по системе пилатес преподаватель осуществляет подсчет набранных баллов: 6 и более набранных баллов

оцениваются, как успешно освоенный материал программы.

Опросник

Методика приводится по книге «Психологические тесты» под редакцией А.А. Карелина. Т.1. – М., 2003.

Этот тест предназначен для оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам названий этих состояний опросник и назван). Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Эта шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между 30 парами слов и выражений противоположного значения (чувствую себя слабым – чувствую себя сильным, пассивный – активный и т.д.), отражающих подвижность, скорость протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

При обработке ответов индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению (крайний левый), принимается за 1 балл, а прочие (слева направо) – за баллы от 2 до 7 соответственно. Положительные состояния всегда получают высокие оценки, а отрицательные – низкие. По приведенным баллам рассчитываются средние значения по активности, самочувствию и настроению и по тесту в целом.

Типовая карта опросника

Фамилия. имя _____
пол _____ возраст _____
Дата _____ время _____

1) самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	самочувствие плохое
2) чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	чувствую себя слабым
3) пассивный	3 2 1 0 1 2 3	активный
4) малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	подвижный
5) веселый	3 2 1 0 1 2 3	грустный
6) хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	плохое настроение
7) работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	разбитый
8) полный сил	3 2 1 0 1 2 3	обессиленный
9) медлительный	3 2 1 0 1 2 3	быстрый
10) бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	деятельный
11) счастливый	3 2 1 0 1 2 3	несчастный
12) жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	мрачный
13) напряженный	3 2 1 0 1 2 3	расслабленный
14) здоровый	3 2 1 0 1 2 3	больной
15) безучастный	3 2 1 0 1 2 3	увлеченный

16) равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	взволнованный
17) восторженный	3 2 1 0 1 2 3	унылый
18) радостный	3 2 1 0 1 2 3	печальный
19) отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	усталый
20) свежий	3 2 1 0 1 2 3	изнуренный
21) сонливый	3 2 1 0 1 2 3	возбужденный
22) желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	желание работать
23) спокойный	3 2 1 0 1 2 3	озабоченный
24) оптимист	3 2 1 0 1 2 3	пессимист
25) выносливый	3 2 1 0 1 2 3	утомляемый
26) бодрый	3 2 1 0 1 2 3	вялый
27) соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	соображать легко
28) рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	внимательный
29) полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	разочарованный
30) довольный	3 2 1 0 1 2 3	недовольный

Код опросника:

вопросы на самочувствие: 1,2,7,8,13,14,19,20,25,26.

вопросы на активность: 3, 4,9,10,15,16,21,22,27,28.

вопросы на настроение: 5,6,11,12,17,18,23,24,29,30.

Положительное состояние получают высокие оценки, а отрицательные – низкие.

Диапазон оценок составляет от 1 до 7. Сумма оценок по каждому аспекту делится на 10.