

**Описание дополнительной общеразвивающей программы  
«Здоровое тело» в ОДОД ГБОУ школы №203  
Красносельского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год**

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровое тело» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ № 203.

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 в себя 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 глуболежащие 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.

**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 программы:**

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** — общекультурный.

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.

**Срок 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
- коррективная работа по исправлению осанки 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 -

Э  
С  
Т  
Е  
Т  
И  
Ч  
Е  
С  
К  
И  
Х

К  
А  
Ч  
Е  
С  
Т  
В

Л  
И  
Ч  
Н  
О  
С  
Т