

**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 тернировка 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.

Содержание программы

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 здоровое 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, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	2

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы программы «Здоровое тело» для группы № 1б, 1в. на 2023-2024 учебный год педагога Ефимовой Светланы Дмитриевны

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

		системе Пилатес (ролдаун, ролап)	
33.	18.04	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап)	2
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