

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Администрация Орджоникидзевского района

МБОУ "Гайдаровская СОШ "

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Кольцов П.В.

«01» сентября 2025 г.

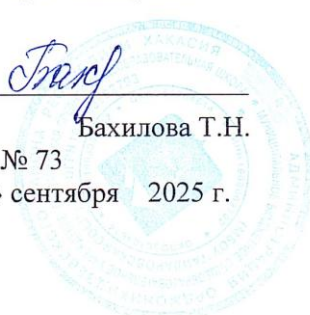
УТВЕРЖДЕНО

Директор Гайдаровской
СОШ


Бахилова Т.Н.

Приказ № 73

от «01» сентября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«Занятия по системе «Пилатес»

Составитель программы

Инструктор по физической культуре

Шевченко Марина Сергеевна

Возраст обучающихся 10-50

Уровень программы: базовый

Количество часов: 136 ч.

Срок реализации программы 2025-2026 уч. год

п. Гайдаровск, 2025

Пояснительная записка.

Пилатес — система физических упражнений, разработанная [Йозефом Пилатесом](#). Это серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц корпуса, улучшения осанки, баланса и координации. Каждое упражнение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц. Это помогает выполнять движения с максимальной мощностью и эффективностью. Пилатес удлиняет и укрепляет мышцы, улучшает мышечную эластичность и подвижность суставов.

Пилатес определяется не количеством упражнений, а их качеством. Упражнения, как правило, делаются в определенном порядке, мягко сменяя одно за другим. Это не тот вид тренировки, когда вы работаете до седьмого пота, но вы определенно будете чувствовать напряжение ваших мышц во время каждого упражнения. Вы получите более сильные, тонированные мышцы, при этом повысите гибкость и улучшите состояние вашего позвоночника.

Цель программы :

Овладение учащимися основами взаимодействия разума и тела при выполнении упражнений, умением чувствовать и контролировать свое тело. Развитие танцевальных навыков и основ сценического поведения обучающихся.

Задачи программы :

1 .Образовательные .

Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

2 .Воспитательные.

Привитие интереса к здоровому образу жизни. Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств. Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

3 .Развивающие.

Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие). Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости). Повышение осознания физической формы тела; Формирование контроля над телом; Развитие умения правильной активации мышц.

Методы занятий:

- 1.Словесный (объяснения, замечания)
- 2.Наглядный (личный показ педагога)
- 3.Практический (выполнение движений)

Структура занятий :

- 1.Подготовительная часть (разминка)
- 2.Основная часть (разучивание нового материала, основные упражнения)
- 3.Заключительная часть (подвижные игры, релаксация)

Краткие сведения о кружке.

Состав группы постоянный на весь учебный год. В группу входят учащиеся 5-11 классы, набор в группу свободный, по желанию учащихся. Форма занятий – групповые, со всей группой одновременно. Продолжительность занятия – 4 часа в неделю.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Краткие сведения программе «Пилатес».	1	1	-
2	Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание.	1	1	-
3	Дыхательные упражнения	14	1	13
4	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков	17	1	16

	правильной осанки			
5	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: -укрепление мышц спины; -укрепление боковых мышц туловища; -укрепление мышц брюшного пресса.	16 16 22		
6	Упражнения для увеличения подвижности суставов.	8		
7	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	8		
8	Развитие эластичности мышц туловища	12		
9	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.	10		
10	Профилактика плоскостопия.	3		
11	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	8		
12	Подвижные игры.	В процессе занятий		
	Всего часов:	136		

Содержание программы.

Краткие сведения программе «Пилатес».

В 1920-е годы тренер Джозеф Пилатес представил в Америке эффективный комплекс упражнений, который должен был помочь травмированным спортсменам и танцорам восстановиться и вернуться в свою прежнюю физическую форму. С тех самых пор и возникло направление пилатеса, которое обрело колоссальную популярность в последние 10-15 лет. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.

Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание.

Опорно-двигательный аппарат, его строение, мышцы, их значение. Дыхание, механизм, виды дыхания (брюшное, диафрагмальное (реберное)). Названия частей тела. Значение соблюдения правил гигиены, значение правильного питания. Полезные продукты и вредные.

Дыхательные упражнения

Знакомство с видами дыхания, их различие на практике. Концентрация на дыхании во время выполнения упражнений. Ритм дыхания во время выполнения упражнений.

Метод Пилатеса использует «рёберное» [дыхание](#), которое является важной частью упражнений. Воздух, поступающий в лёгкие во время занятий пилатесом, не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надует живот, а концентрируется на заполнении нижней части лёгких и, таким образом, возникает ощущение, что вы раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы. Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.

Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.

Упражнения стоя, лежа на спине с постоянным контролем осанки.

Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.

Упражнения сидя, лежа на спине, на животе, на боку. (Планка, Плавание, Сотня, Мост, Лодка и т.д.)

Упражнения для увеличения подвижности суставов.

Комплексы упражнений на развитие гибкости суставов: тазобедренного, плечевых.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника стоя, сидя, лежа на спине.

Развитие эластичности мышц туловища.

Упражнения на растяжку мышц ног, ягодиц, спины, живота, боковых мышц, мышц рук.

Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.

Упражнения на баланс. Комплекс упражнений с мячами. Упражнения на степе.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврике: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

Подвижные игры.

Игры с фитнес-мячом, мячом

Материально-техническое обеспечение:

Зал ЛФК; Фитнесс-мячи, мячи; Степ-платформы; Коврики для йоги; Музыкальный проигрыватель;

Литература.

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
3. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
5. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
7. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
8. Программно-методическое обеспечение занятий футбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
9. Гармоничное физическое развитие детей (500 упражнений, игр, эстафет)

Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос*СПб» 1993

10. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физическойкультуры.
11. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
12. ПК «SANDR»: тренажёрно-информационные системы. Научные исследования, разработка, производство и обучение. Упражнения на устройствах системы «Тиса» и школьном спортивном инвентаре для комплексного развития двигательных качеств и навыков в спортивных играх (младшие классы),e-mail:pk_sandr@list.ru
13. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008

Е.В. Попова, О.В. Старолаванникова. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации / под общ. Ред. Е.В. Поповой. – СПб.: СПб АППО, 2012. – 182 с. – ISBN 978-5-7434-0586-58.