

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 52
Приморского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 52 Приморского района
Санкт-Петербурга

Протокол от 30.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии № 52



И.В. Гузаева

Приказ от 31.08.2018 № 60

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Курс: «Пилатес» для 5 - 8 -х классов

Направление : Спортивно-оздоровительное

Срок реализации : 1 год

Составила:
Рябкова Мария Петровна
учитель физической культуры
ГБОУ гимназии № 52
Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2018

Пояснительная записка

- 1) Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства Образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897;
- 3) На основе учебника –Дивлет – Кильдеева И.Г. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия 2013г
- 4) Образовательная программа среднего общего образования ГБОУ гимназии № 52 Приморского района Санкт-Петербурга

5) **Актуальность** программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психологического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы позволяет расширить проблему занятости у обучающихся свободного времени, пробуждение интереса к здоровому образу жизни. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Отличительная особенность программы от уже существующих заключается в том, что в ней большое внимание уделяется техническим моментам в выполнении упражнений.

Основная цель программы —формирование навыков психомоторного развития воспитанников, профилактика заболевания позвоночника и голеностопного сустава для детей школьного возраста посредством физических упражнений по системе «Пилатес».

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить двигательным навыкам, развивающим ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость.

- научить правильно регулировать свою нагрузку;

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств (настойчивости, сил воли, целеустремлённости);

- воспитание культуры общения в коллективе, взаимоуважения;

- воспитания потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом

Развивающие:

- развитие двигательных способностей;
- развитие координации движений;
- развитие чувства уверенности в себе;
- развитие чувства коллективизма
- Всестороннее гармоничное развитие тела.

3) Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 1 год обучения и ориентирована на детей 11-14 лет, не имеющих специальной подготовки. Набор в группы осуществляется по желанию, основное условие- **медицинские показания**.

Занятия проводятся на 1 году обучения 1 раза в неделю по 35 минут (всего 34 часа в год).

Количество обучающихся в группе:

1 год обучения – от 8 до 18 человек (11-14 лет)

4) Список литературы для педагога:

1. Алямовская, В.Я. Физкультура в детском саду. Теория и методика организации физкультурных мероприятий методическое пособие / А.Я. Алямовская. – Москва: Чистые пруды 2005.
2. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в ДОУ учебно-методическое пособие/ Т.Л. Богина. – Москва: Мозаика-Синтез, 2005.
3. Бондаренко, Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в ДОУ. Воронеж, 2012.
4. Бондаренко, Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в ДОУ. Воронеж, 2012.
5. Бондаренко, Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ. Воронеж, 2012.
6. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу учебное пособие/ Е.Н. Вавилова. – Москва: Просвещение, 2004.
7. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей учебное пособие/ Е.Н. Вавилова. – Москва: Просвещение, 2004.
8. Вареник Е.Н, Кудрявцева С.Г. Растим детей здоровыми. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. Москва, 2012.
9. Горькова, Л. Г. Занятия физической культурой в ДОУ учебное пособие/ Л.Г. Горькова. – Москва: 2006.
10. Гуменюк Н.А., Слисенко Е.И. Недели здоровья в детском саду.
11. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми учебное пособие/ Ю.Ф. Змановский. – Москва: Медицина, 1989.

12. Инструкции педагога дополнительного образования. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Инструкция по оказанию доврачебной помощи пострадавшим. Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Инструкция по охране труда при работе в тренажерном зале.
13. Инструкции инструктора по физической культуре. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий. Инструкция по охране труда по организации жизни и здоровья детей в доу. Инструкция по пожарной безопасности в учреждении. Инструкция по оказанию доврачебной помощи пострадавшим.
14. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления программно-методическое пособие/ В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – Москва: ЛинкаПресс, 2005.
15. Ноткина, Н. А. Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста методическое пособие/Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб.: Акцидент, 1998.
16. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [Электронный ресурс]: приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155. – http://xn--273--84dlf.xn-plai/akty_minobrnauki_rossii/prikaz-minobrnauki-rf-ot-17102013-no-1155.
17. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет учебнометодическое пособие/ Л.И. Пензулаева. – Москва: Мозаика-Синтез, 2009.
18. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду учебное пособие /М.А. Рунова. – Москва: Мозаика-Синтез, 2002.
19. Степаненкова, Э.Я. Методика физического воспитания учебно-методическое пособие/ Э.Я. Степаненкова. – Москва: Воспитание школьника, 2005.
20. Степаненкова, Э.Я. Парциальная программа Методика физического воспитания программно-методическое пособие/ Э.Я. Степаненкова. – Москва, 2005.
21. Сулим, Е.В. Растим детей здоровыми. Занятия по физкультуре: игровой стретчинг. Москва, 2012.
22. Сулим, Е.В. Растим детей здоровыми. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. Москва, 2012.
23. Шишкина, В.А. Движение + движение учебное пособие/ В.А. Шишкина. – Москва, 2004.

Список литературы для учащихся:

1. Сулим, Е.В. Растим детей здоровыми. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. Москва, 2012.
2. Шишкина, В.А. Движение + движение учебное пособие/ В.А. Шишкина. – Москва, 2004.
3. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления программно-методическое пособие/ В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – Москва: ЛинкаПресс, 2005.

5) По окончании обучения учащиеся должны

Знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю возникновения и развития пилатеса;
- технику выполнения упражнений
- комплексы общефизических и специальных упражнений;
- правила по технике безопасности;
- правила личной гигиены;
- правила разминки

Уметь:

- выполнять упражнения с различными предметами
- проводить разминку;
- выполнять комплексы общефизических и специальных упражнений;
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать правила по технике безопасности

б) Методическое обеспечение общеобразовательной программы.

1. Учебно-методические пособия.

Методическая литература:

1. Степаненкова, Э.Я. Методика физического воспитания учебно-методическое пособие/ Э.Я. Степаненкова. – Москва: Воспитание школьника, 2005.
2. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления программно-методическое пособие/ В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – Москва: ЛинкаПресс, 2005.

2. Средство обучения.

Наглядный материал.

Схемы, плакаты.

Специальная литература, учебные пособия.

Собственный показ

Материально- техническое обеспечение:

1. Спортивный зал 24x12
2. гимнастические коврики
3. гантели 0.5гр
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Гимнастические стенки 20 пролетов
7. Теннисные мячи
8. Скакалки 15 шт.
9. Мячи набивные 1 кг. - 10 шт.
10. Раздевалки- 2шт.
- 11.фитбольные мячи
- 12.жгуты спортивные

Содержание общеобразовательной программы:

1. Вводное занятие.

Теория.История возникновения Пилатеса. Правила по технике безопасности при проведении занятий. Основы гигиенических правил.

Практика. Выполнение общефизических упражнений для развития физических способностей:

Выносливости, координационных силовых. Развития гибкости и координации в упражнениях с отягощениями без. Учебно-тренировочные игры.

2.Упражнения, направленные на профилактику сколиоза

Теория. Правильная осанка. Что такое движение? Инструкция выполнения упражнений. Роль движений в жизни человека. Инструктаж. Основы безопасности (ходьба, бег не наталкиваясь, не толкая друг друга). Что такое темп и ритм?

Практика. Выполнение комплексов упражнений:

С гантелями лежа на спине, отведение и приведение рук в сторону и обратно

Лежа на спине, поднимание туловища на 30 градусов и обратно в исходное положение

Лежа на животе выполнение упражнений на силу мышц спины, ног

3.Упражнения направленные на профилактику плоскостопия:

Из положения лежа на боку и сидя на стуле или скамейке выполняем приведение стопы с отягощением (жгут)

Упражнения на стопу, мио фасциальный релиз

4. Развитие Гибкости

Теория. Что такое гибкость, сила, растяжка? Роль гибкости, силы, растяжки в жизни человека. Инструкция выполнения упражнений.

Практика. Наклоны (наклон прогнувшись, полу наклон, наклон в широкой стойке, наклон с захватом, пружинящие наклоны). Вращения корпусом. Упражнения на гибкость (мостик, корзиночка, кошечка, лодочка). Быстрая ходьба. Легкий бег с продвижением вперед и на месте. Вращения кистей рук. Махи руками с разной амплитудой. Приседания. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с эспандером (массажным мячом). Упражнения со средним мячом (толкать, бросать). Выпады. Перекаты. Упражнения на растяжку (бабочка, складка). Махи и вращения ногами из положения сидя (ножницы). Ходьба на носках с поднятыми вверх руками. Ходьба широким шагом.

5. Развитие координационных способностей

Упражнения для развития мелкой моторики с массажным мячом.

Теория. Что такое мелкая моторика рук? Значение упражнений для развития мелкой моторики в жизни ребенка. Роль мяча в упражнениях для развития мелкой моторики. Инструкция выполнения упражнений.

Практика. Вращение мяча двумя руками. Сжатие – разжатие массажного мяча одной рукой; двумя руками (мяч между ладонями); двумя пальцами, начиная с указательного. Прокатывание массажного мяча, лежащего на полу одной рукой вперед-назад. Вращение массажного мяча, лежащего на полу одной рукой. Игры-упражнения «Уголок», «Лягушка». Игры-упражнения в медленном темпе со словами «присели вниз», «выпрямились»; «наклон в сто-ро-ну»; «прямо». Работа с теннисным мячом, жонглирование, ловля, ведение на месте в движение.

6. Комплекс Пилатеса

Комплекс упражнений системы пилатес

Теория. Что такое - пилатес? Названия основных упражнений. Правила безопасного владения фитболом. Инструкция выполнения упражнений.

Практика. Основные упражнения системы пилатес. Комбинации, построенные на основе базовых движений. Техника владения игровым мячом. Удержание мяча в сочетании с различными движениями рук, ног. Техника размещения и удерживания на фитболе. Выполнение простейших упражнений в положении —сидя на фитболе. Разучивание простейших комбинаций упражнений. Выполнение упражнения в положении —лёжа на

фитболе на животел. Упражнения на гибкость, на силу, растяжку и мелкую моторику с массажным мячом. С гантелями, теннисным мячом ,с набивным мячом.

6. Контрольное тестирование.

Теория. Разбор ошибок комплекса «Пилатес» и акцентирование на правильных действиях занимающегося .

Практика. Контрольное тестирование.

7. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям Пилатеса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы занятий.

Словесный метод создаёт у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели используется рассказ, объяснение.

Наглядный метод применяется главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Этот метод помогает создать у учеников конкретное представление об изучаемых действиях.

Практический метод:

- Метод упражнений
- Игровой метод
- Соревновательный
- Метод круговой тренировки

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами- в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

7) Нормативы контрольных испытаний. 1 год обучения.

Техническоевыполнение.

Формы поведения итогов.

1. Сдача комплекса упражнений в совершенстве с техникой выполнения

Виды контроля.

1. Опрос по теоретическим знаниям.

2. Практическое выполнение комплекса упражнений «Пилатес»

Практическое выполнение технических приемов.

Знания и умения по окончанию обучения.

1. Знать технику выполнения упражнений по профилактике плоскостопия

2. Знать основные требования ТБ при занятиях пилатесом

3. Знать технику выполнения упражнений по профилактике сколиоза.

6. Уметь координировать задания.

Форма организации занятий.

1. Занятие по теории.

2. Практические занятия.

3. Занятия по развитию гибкости, координации

4. Занятия по сдаче комплекса упражнений «Пилатес»

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Сдача комплекса упражнений по программе «Пилатес»

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Профилактика Сколиоза	11		11
3	Профилактика Плоскостопия	10		10
4	Развитие гибкости	2		2
5	Развитие Координации	4		4
6	Комплекс «Пилатес»	7		7
7	Сдача комплекса			
	Итого	34	1	33

8. Учебно-тематический план программы

№п/п	дата	Тема урока	Количество часов	В том числе		Форма проведения
				Теория	практика	
Профилактика сколиоза			11			
1	06.09	Инструктаж по технике безопасности.		1		беседа
2	13.09	Изучение техники упражнений для профилактики сколиоза			1	практика
3	20.09	Изучение техники упражнений для профилактики сколиоза			1	практика
4	27.09	Закрепление техники упражнений для профилактики сколиоза			1	практика
5	04.10	Закрепление техники упражнений для профилактики сколиоза			1	практика
6	11.10	Совершенствование техники упражнений для профилактики сколиоза			1	практика
7	18.10	Совершенствование техники упражнений для профилактики сколиоза			1	практика
8	25.10	Совершенствование техники упражнений для профилактики сколиоза			1	практика
9	08.11	Совершенствование техники упражнений для профилактики сколиоза			1	практика
10	15.11	Изучение техники			1	практика

		упражнений для профилактики сколиоза				
11	22.11	Изучение техники упражнений для профилактики сколиоза			1	практика
профилактика плоскостопия			10			
12	29.11	Изучение техники упражнений для профилактики плоскостопия			1	практика
13	06.12	Изучение техники упражнений для профилактики плоскостопия			1	практика
14	13.12	Изучение техники упражнений для профилактики плоскостопия			1	практика
15	20.12	Закрепление техники упражнений для профилактики плоскостопия			1	практика
16	27.12	Закрепление техники упражнений для профилактики плоскостопия			1	практика
17	10.01	Совершенствование техники упражнений для профилактики плоскостопия			1	практика
18	17.01	Совершенствование техники упражнений для профилактики плоскостопия			1	практика
19	17.01	Совершенствование техники упражнений для профилактики			1	практика

		плоскостопия				
20	24.01	Совершенствование техники упражнений для профилактики плоскостопия			1	практика
21	31.01	Совершенствование техники упражнений для профилактики плоскостопия			1	практика
Развитие гибкости			2			
22	07.02	Развитие гибкости			1	практика
23	14.02	Развитие гибкости			1	практика
Развитие координации			4			
24	21.02	Развитие координации			1	практика
25	28.02	Развитие координации			1	практика
26	07.03	Развитие координации			1	практика
27	14.03	Развитие координации			1	практика
Комплекс «Пилатес»			7			
28	21.03	Изучить комплекс упражнений пилатес			1	практика
29	28.03	Закрепление комплекса упражнений пилатес			1	практика
30	04.04	Совершенствование комплекса упражнений			1	практика
31	11.04	Совершенствование комплекса упражнений			1	практика
32	18.04	Совершенствование комплекса упражнений			1	практика
33	25.04	Совершенствование комплекса упражнений			1	практика
34	16.05	Сдача комплекса			1	практика

		упражнений				
Итого			34			