

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 2065»

ГБОУ Школа № 2065  
Россия, 108811, г. Москва, г. Московский, 3-й микрорайон, дом 8.  
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (985)317-36-94;  
email: 2065@edu.mos.ru;  
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол №1 от 28 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Школа №2065

Файдюк Н.С.

приказ №131702-О от 01.09.2017 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«Пилатес для мам»

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Гришина

Татьяна Викторовна

Возраст обучающихся: 20-50 лет

Срок реализации: 1 год

г. Москва  
2017

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения. Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья населения оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы: образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска); наследственность (20 %); внешняя среда (20 %); качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье человека, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения в течении всей жизни. Нарушение здоровья приводит к трудностям в жизни. В связи с этим перед современным человеком стоят сразу две задачи: сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья который он обрел в течении жизни; воспитать ценностное отношение к собственному здоровью.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Актуальность программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей.

пилатес(pilates)-система упражнений была разработана в начале XX века, но получила наибольшее признание в начале XXI века. В настоящее время пилатесом занимаются более 11 миллионов человек по всему.

## **Цель:**

Метод пилатеса делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений. Выполнение упражнений пилатеса сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц.

## **Задачи:**

1. Укреплять здоровье , приобщаться к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.
2. Обучиться жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.
4. Пилатес укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс и координацию, а также снижает стресс. Упражнения пилатеса безопасны и подходят для широкого возрастного спектра.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего

образования.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает каждого занимающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности занимающегося.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья занимающегося.

## **Отличительные особенности программы**

Реализация данной программы позволит, не только приобщить занимающихся к миру прекрасного, но и укрепить физически. Развития природных задатков и творческого потенциала, является созданием условий для их деятельности по освоению ритмической и аэробной гимнастики.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степень успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

## **Возраст обучающихся и сроки реализации программы**

Данная образовательная программа предполагает обучение взрослого населения от 20 до 50 лет и рассчитана на один год обучения. Наполняемость групп от 8-12 человек, так при реализации программы используются как групповые, так и индивидуальные приемы работы. Программа кружка «пилатес для мам» рассчитана на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

## Учебно-тематическое планирование

Название разделов	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
<b>1. Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки в пилатесе.</b>	1ч.	1ч.	-
<b>2. Инструктаж по технике безопасности в классе.</b>	1ч.	1ч.	
<b>3. Основные правила. теоритические сведеня.</b>	4ч.	2ч.	2ч.
<b>I. Основы пилатеса.</b>			
1. Разминка.	7ч.	1ч.	6ч.
2. Дыхание.	3ч.	1ч.	2ч.
3. Упражнения для плечевого пояса и рук.	7ч.	2ч.	5ч.
4. Упражнения для ног.	8ч.	2ч.	6ч.
5. Упражнения для туловища.	7ч.	1ч.	6ч.
6. Упражнения для укрепления мышц спины.	4ч.	1ч.	3ч.
<b>II. Специальная физическая подготовка</b>			
1. Формирование навыка правильной осанки.	2ч.	1ч.	1ч.
2. Укрепление мышечного корсета.	6ч.	1ч.	5ч.
3. Упражнения на равновесие	4ч.	1ч.	3ч.

4.Изоляция, расслабление	2ч.	1ч.	1ч.
5.Упражнение «сотня».	4ч.	1ч.	3ч.
6.Упражнение "уголок"	2ч.	1ч.	1ч.
7.Упражнение на растяжку внутренних мышц.	4ч.	1ч.	3ч.
8.Упражнение"планка"	8ч.	1ч.	7ч.
9.Заключительные занятия,подведение итогов ,проверка физ.подготовки	4ч.	1ч.	3ч.
Всего:	78ч.		

**Результатами упражнений пилатеса являются:**

- увеличение гибкости и укрепление суставов;
- правильная и грациозная осанка;
- гармоничное выравнивание и баланс различных частей тела;

- релаксация и ощущение душевного покоя;
- общее оздоровление организма;
- человек выглядит и чувствует себя моложе, улучшается состояние кожи и волос;
- профилактика остеопороза;
- укрепление мышечного корсета туловища.

Занятия пилатесом заметно изменяют не только ваш силуэт, но и состояние здоровья. Система тренировок помогает привести себя в норму достаточно быстро. Секретная формула снижения веса в любом возрасте - занимайтесь два раза в неделю и сжигайте калории с удовольствием. Самое главное – регулярное и постепенное освоения программы. Обязательно начните с программы для новичков, где даются азы системы – правильное дыхание и положение тела во время тренировки. Какую бы вы не выбрали методику или систему оздоровления, важно помнить, что только желание и постоянная дисциплина в достижении результата позволят получить первые плоды своего труда. С изменением тела будут происходить колоссальные изменения в личностном росте.

#### **Список литературы:**

1. Алперс. Пилатес/Алперс, Сежел, Джентри.- СПб.: АСТ, 2007.
2. Вейдер, С. Пилатес для идеальной осанки/ С. Вейдер.Ростов.: Феникс, 2007.
3. Остин, Д. Пилатес для вас/ Д. Остин.- Минск.: Попурри, 2006
4. Робинсон, Л. Пилатес для профилактики и снятия болей в области спины/ Л. Робинсон, Х. Фишер, П. Масси.- Минск.: Попурри, 2005.- 256с.
5. Робинсон, Л. Пилатес. Путь вперед. / Л. Робинсон, Г. Томсон.- Минск.: Попурри, 2006.- 192с.