

Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дом учащейся молодежи Икар»
городского округа Тольятти

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Пилатес»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся – 5-12 лет
Срок реализации – 1 год
Разработчик:
Попова Е.В.
педагог дополнительного образования
Методическое сопровождение:
Кинцель Е.А., старший методист
Тольятти, 2025

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пилатес»
Краткое название программы	«Пилатес»
Изображение для навигатора (логотип)	
Место реализации программы (адреса)	МБОУДО «Икар»: 445015, Самарская область, г. Тольятти, улица Носова, 21
Разработчик(и) программы	Попова Екатерина Владимировна, педагог дополнительного образования
Методическое сопровождение	Кинцель Елена Анатольевна, старший методист
Краткое описание	Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья детей, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей. Главное отличие метода пилатес — сведение практически к нулю возможности травм и негативных последствий.
Ключевые слова для поиска	Плоскостопие, осанка, здоровье, опорно-двигательный аппарат, скелетно-мышечная система, координация движений, пилатес
Цели и задачи	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.
Результаты освоения	В ходе освоения данной программы учащиеся овладеют: • элементами базовой техники системы пилатес; • базовыми движениями рук и ног на занятиях гимнастикой по системе пилатес; • техникой дыхания на занятиях гимнастикой по системе пилатес; • сформируют привычки и устойчивый интерес к систематическим занятиям гимнастикой по системе пилатес;
Материальная база	Спортивный зал, спортивная одежда, ковер гимнастический; гимнастические палки, фитболы, массажный инвентарь, гимнастические мячи, зеркала; магнитофон; электронные носители информации. резиновые эспандеры, гантели, бодибары.
Год создания программы.	2023год
Где, когда и кем утверждена программа	Решение методического совета МБОУ ДО «Икар» от 1.08.2023г., протокол № 5
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Направление (вид) деятельности	Пилатес
Форма обучения по программе	Очная
Используемые образовательные	Игровые технологии

технологии (перечислить кратко)	
Уровень освоения содержания программы	Стартовый
Охват детей по возрастам	5-12 лет
Вид программы по способам организации содержания	Модульная
Срок реализации программы	1 год
Взаимодействие программы с различными учреждениями и профессиональными сообществами	
Финансирование программы	Реализуется в условиях ПФДО и на бюджетной основе в рамках муниципального финансирования. За рамками муниципального финансирования – на платной основе
Итоги экспертизы программы на соответствие требованиям ПФДО	Итоговое заключение ОМЭС-36 от 28.02.2024г.
Итоги участия программы в конкурсах	

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пилатес» предназначена для учащихся в возрасте 5-12 лет, проявляющих интерес к спорту и здоровому образу жизни. «Пилатес» состоит в получении удовольствия от занятий, а не в изнуряющей тренировке, приносящей боль. Выполняя движения растяжения одновременно с силовыми элементами, человек учится расслаблять тело, что непременно становится в дальнейшем привычкой.

Главное отличие метода пилатес — сведение практически к нулю возможности травм и негативных последствий.

Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья детей, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» от 7.05.2024 № 309;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция)»);

Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предусматривает проведение групповых занятий при активном участии каждого обучающегося ребенка.

1.2 Актуальность программы

В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше, 60% детей в возрасте от 4 до 8 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще стали встречаться дошкольники с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в

детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем - к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств методов оздоровления детей дошкольного возраста.

1.3 Отличительные особенности программы

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории.

Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей. Программа имеет «стартовый» уровень освоения учебного материала.

Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей возраста 5-12 лет.

Данная программа доступна в реализации благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

1.4 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности оздоровительной направленности, цели и задачам программы.

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению. Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей с учетом региональных климатогеографических особенностей.

1.5 Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 5 до 12 лет.

1.6 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Пилатес» составляет:

Количество часов в год – 72 часа.

1.7 Формы обучения

Форма обучения по программе «Пилатес» – очная. Основной формой организации образовательного процесса является практическое занятие.

1.8 Методы обучения

- словесные методы (устное изложение, беседа, объяснение);
- наглядные методы (показ педагогом приемов исполнения, наблюдение);
- практические (тренировочные упражнения)

1.9 Тип занятия

Основными типами занятий по программе являются:

- Теоретический
- Практический

1.10 Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Пилатес» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год
- 9 месяцев в год
- всего 1 год.

1.12 Режим занятий

Занятия по программе «Пилатес» проходят с периодичностью 1-2 раза в неделю, 2 часа в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 25-45 минут (в зависимости от возраста обучающихся).

1.13 Наполняемость учебных групп:

составляет 7-10 человек. Набор осуществляется в свободной форме. В основной состав группы могут включаться обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья. В этом случае образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе организуется с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Для данной категории детей могут быть разработаны индивидуальные образовательные маршруты.

2. Цель и задачи программы

2.1 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.

2.2 Задачи программы

Обучающие

- обучение элементам базовой техники системы пилатес;
- овладение базовыми движениями рук и ног на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- овладение техникой дыхания на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям гимнастикой по системе пилатес;

Развивающие

- развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость);
- способствование устранению и предупреждению функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение работоспособности организма;

- обогащение словарного запаса.

Воспитательные

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);
- формирование эмоционально-положительного отношения к физическим нагрузкам и занятиям оздоровительного характера;
- формирование способности работать как самостоятельно, так и в команде.

3. Планируемые результаты

ПРЕДМЕТНЫЕ

В ходе освоения данной программы учащиеся овладеют:

- элементами базовой техники системы пилатес;
- базовыми движениями рук и ног на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- техникой дыхания на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- сформируют привычки и устойчивый интерес к систематическим занятиям гимнастикой по системе пилатес;

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.

4. Содержание программы

4.1 Учебный план программы «Пилатес»

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Силовые упражнения	4	20	24
2	Дыхательные упражнения	5	19	24
3	Упражнения на гибкость	4	20	24
Итого:		13	59	72

4.2. Содержание учебно-тематического плана

Модуль «Силовые упражнения»

Цель: совершенствование двигательных навыков, формирование морально-волевых качеств, оздоровление организма.

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений;
- формирование знания о функционировании и возможностях организма;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизирование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- способствование устранению и предупреждению функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

Учебный план модуля «Силовые упражнения»

№	Модуль	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	педагогическое наблюдение
2	Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание.	2	-	2	опрос
3	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	-	10	10	педагогическое наблюдение
4	Упражнения для увеличения подвижности суставов	-	8	8	педагогическое наблюдение
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2	зачет
Итого:		4	20	24	

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся будет знать:

- физические качества, необходимые для общего развития и укрепления организма;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;

Обучающийся будет уметь:

- выполнять упражнения на развитие физических способностей - силовых, скоростных, координационных, выносливости;
- выполнять упражнения для профилактики и поддержания здоровья организма.

Обучающийся получит навыки:

- укрепления и сохранения здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

Содержание модуля «Силовые упражнения»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в предмет. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, одежды, обуви, влияние занятий на физическое развитие, занятия дома, медицинский контроль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание.

Теория

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.

3. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.

Практика

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.

4. Упражнения для увеличения подвижности суставов.

Практика

Комплексы упражнений на развитие гибкости суставов: тазобедренного, плечевых, укрепление мышечного корсета, упражнения на профилактику травматизма.

5. Контрольно-проверочные мероприятия:

Практика Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Дыхательные упражнения»

Цель: совершенствование владения техникой дыхания, способствующей укреплению организма и профилактике болезней.

Задачи:

Обучающие:

- формирование умения управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, укорять или замедлять вдох и выдох;
- формирование умения задерживать дыхание на определенное время;
- формирование умения и навыков различных типов дыхания – грудным, брюшным, диафрагмальным и смешанным.
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- формирование правильной техники дыхания для профилактики здоровья сердечно-сосудистой системы организма;
- развитие и увеличение объема жизненной емкости легких, способствующих в дальнейшем укреплению легких и дыхательного аппарата.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

Учебный план модуля «Дыхательные упражнения»

№	Модуль	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	4	-	4	педагогическое наблюдение
2	Дыхательные упражнения	1	11	12	педагогическое наблюдение
3	Упражнения для развития функций равновесия, координации движений и силовых навыков	-	6	6	педагогическое наблюдение
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2	зачет
Итого:		5	19	24	

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся будет знать:

- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- терминологию и правила выполнения упражнений.

Обучающийся будет уметь:

- выполнять упражнения на технику дыхания разных типов.
- самостоятельно отрабатывать технику выполнения упражнений.

Обучающийся должен получить навыки:

- укрепления и сохранения здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

Содержание модуля «Дыхательные упражнения»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в предмет. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, одежды, обуви, значение разминки перед занятием. Инструктаж по технике безопасности.

2. Дыхательные упражнения

Теория

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

Практика

Упражнения на технику дыхания (брюшного, рёберного, диафрагмального, смешанного).

Упражнения на задержку дыхания на определенное количество времени.

Упражнения на развитие жизненного объема легких, упражнения на ускорение и замедление дыхания (длинных вдох и выдох, резкий вдох и выдох).

3. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.

Практика

Упражнения на баланс, правильное дыхание. Комплекс упражнений с мячами.

4. Контрольно-проверочные мероприятия:

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Упражнения на гибкость»

Цель: совершенствование владения телом посредством упражнений на развитие гибкости.

Задачи:

Обучающие:

- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений;
- освоение новых упражнений и совершенствование техники их выполнения;
- освоение навыков для формирования наибольшей амплитуды выполнения движений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизирование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие подвижности в суставах и увеличение амплитуды при выполнении двигательных действий.
- формирование двигательных умений и навыков в развитии гибкости.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

Учебный план модуля «Упражнения на гибкость»

№	Модуль	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	4	-	4	педагогическое наблюдение
2	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	-	8	8	педагогическое наблюдение
3	Развитие эластичности мышц туловища	-	6	6	педагогическое наблюдение
4	Профилактика плоскостопия	-	4	4	педагогическое наблюдение
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2	зачет
Итого:		4	20	24	

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся будет знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- терминологию и правила выполнения упражнений.

Обучающийся будет уметь:

- выполнять упражнения на развитие и укрепление мышц и подвижность суставов;
- самостоятельно отрабатывать технику выполнения упражнений.

Обучающийся получит навыки:

- укрепления и сохранения здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

Содержание модуля «Упражнения на гибкость»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в предмет. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, одежды, обуви, значение разминки перед занятием. Инструктаж по технике безопасности.

2. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Практика

Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника, укрепление мышечного корсета спины (сгибания, разгибания, скручивания, наклоны, растяжка) стоя, сидя, лежа на спине.

3. Развитие эластичности мышц туловища.

Практика

Упражнения на растяжку мышц ног, ягодиц, спины, живота, боковых мышц, мышц рук (сгибания, разгибания, махи, вращательные движения в плечевых, локтевых и кистевых суставах, растяжка).

4. Профилактика плоскостопия

Практика Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на скамейке, коврик: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок.

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Года обучения 1 год обучения

Начало учебного года 01.09.2025

Окончание учебного года 31.08.2026

Количество учебных недель 36 недель

Количество часов в год 72 часа

Продолжительность занятия (академический час)

25-45 минут (в зависимости от возраста обучающихся)

Периодичность занятий 2 часа в неделю,

1-2 дня в неделю.

Промежуточная аттестация 16 декабря – 20 декабря 2025 года

20 мая – 24 мая 2026 года

Объем и срок освоения программы

72 часа, 1 год обучения

Режим занятий 2 раза в неделю, по 1 часу, или 1 раз в неделю по 2 ч, в соответствии с расписанием

Зимние каникулы

31.12.2025 - 7.01.2026

Каникулы летние 01.06.2026 – 31.08.2026

самостоятельные занятия обучающихся.

2. Условия реализации программы

2.1. Методическое обеспечение

На занятиях предусматривает использование следующих методов:

1. групповой (этот метод рассчитан на всех обучающихся, т.к. они осваивают изучаемый материал, отрабатывают общие для всех элементы)
2. индивидуальный (это работа по способностям, состоянию здоровья и желаниям учащихся, помогает им раскрыться.)

Основные принципы, положенные в основу программы:

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип наглядности вытекает из необходимости формирования ясного представления об изучаемом материале с использованием четкого показа упражнения и различных наглядных пособий (схем, плакатов, кинопрограмм и т.д.) осуществлять принцип наглядности необходимо на всех стадиях учебного процесса и во всех возрастных группах. Следует только учитывать ведущий для данного занимающегося анализатор. У одних восприятие происходит с опорой на зрительный анализатор, у других - на слуховой или наоборот. Знание этой специфики поможет учителю индивидуализировать реализацию этого принципа.

Принцип систематичности и последовательности предполагает установление системы обучения. Систематичность в занятиях достигается четким планированием учебного материала и занятий. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный. Это позволит расширить и закрепить двигательные навыки. Вначале изучаются основные положения и упражнения, те, без которых невозможно освоение более сложных, комбинированных действий, сочетающих сложные связки. Вначале они изучаются в простейших или упрощенных, а затем в более сложных условиях. Если систематически не упражняться в овладении двигательными навыками, то они постепенно утрачиваются.

Принцип постепенности заключается в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок, усложнении техники упражнений, в развитии морально-волевых качеств, позволяющих овладевать сложными связками. При увеличении объема и интенсивности нагрузок педагог должен принимать во внимание возрастные особенности занимающихся, правильно оценивать доступность выполняемых физических нагрузок, учитывать их оздоровительных эффект. Конкретный материал для этого дается учебной программой и в результате практического опыта.

Принцип индивидуализации в процессе подготовки предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся с целью наилучшего развития их способностей. Индивидуализация обучения возникает в связи с различным уровнем физической подготовленности воспитанников, их возрастными особенностями, способностью переносить физические нагрузки. При разработке индивидуальных планов и рекомендаций педагог должен опираться на особенности характера, темперамента, свойств нервной системы.

Принцип сознательности и активности предполагает сознательное и активное отношение к учебному процессу, глубокое понимание решаемых в нем задач и того, какими средствами и методами они решаются.

2.2. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Спортивный зал.
2. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей

вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 6-8 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

3. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

4. Специальное оборудование: ковер гимнастический; гимнастические палки, фитболы, массажный инвентарь, гимнастические мячи, зеркала; магнитофон; электронные носители информации. резиновые эспандеры, гантели, боди-бары.

3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Формы промежуточной аттестации: педагогическое наблюдение, опрос или практическая работа.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знания основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

5. Методические материалы

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общефизической подготовке.

Подбирая материал, педагог должен, наряду с новым, включать упражнения из ранее пройденного материала. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, физическому укреплению здоровья. Для эмоционального подъема рекомендуется использовать музыкальное сопровождение, подвижные игры. Занятия с детьми проводятся по типовой схеме, но применяемые средства и методы, варьируются в зависимости от возраста и технической подготовленности детей. Продолжительность и дозировка определяются в зависимости от возрастных особенностей занимающихся.

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, педагог должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях группы «ОСАНКА» дозируется и зависит от: 1) подбора физических упражнений (от простого к сложному); 2) продолжительности физических упражнений; 3) числа повторений; 4) выбора исходных положений; 5) темпа движений (на счет 1-4); 6) амплитуды движений; 7) степени усилия; 8) точности; 9) сложности; 10) ритма; 11) количества отвлекающих упражнений; 12) эмоционального фактора. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Педагогические условия реализации программы Ходьба:

- обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, скрестная, перекрестная, с перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы, гимнастическим шагом, в полуприседе, спиной вперед, выпадами;
- в колонне по одному, по двое, в шеренге; в разных направлениях;
- в сочетании с другими видами движения;
- по массажным дорожкам, полосе препятствия, с предметами на голове.

Бег:

- обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая ноги вперед, мелким и широким шагом;
- бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с преодолением препятствий;
- по доске и наклонной доске, гимнастической палке, в чередовании с ходьбой, прыжками.

Комплексы ОРУ:

- с элементами ЛФК с предметами (гимнастические палки, мячи утяжелённые, массажные, ролики для МФР и т.д.) и без: на формирование осанки; по профилактике плоскостопия;
- игровые комплексы и упражнения с гимнастическим мячом (фитболом);
- комплексы ритмической гимнастики;
- комплексы восточной гимнастики;
- комплексы детской йоги.

Формирование двигательных умений и навыков:

- ползание и лазанье: по матам; пролезание в обруч, под рейки, дуги разными способами;
- прыжки: по массажной дорожке, на 2-ух ногах разными способами на месте и с продвижением, с зажатым мячом, мячом разного диаметра между ног; на 1-ой ноге; в высоту и в длину с разбега и с места; с высоты в обозначенное место; через резинку, скакалку;
- бросание, ловля, метание: перебрасывание мячей разного диаметра друг другу разными способами и из разных и.п.; через палку; бросание массажных мячей вверх и ловля разными способами; отбивание мяча на месте и в движении; метание на дальность, в цель, в движущуюся цель.
- упражнение в равновесии статическом и динамическом: ходьба, выполняя различные задания; по палке; кружение с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур); стойка на одной ноге, выполняя различные фигуры.

- игротерапия
- игры, направленные на преодоление: плоскостопия, нарушения осанки, ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы, бронхолёгочных заболеваний.

Развитие двигательных способностей:

- спортивные игры и упражнения;
- гимнастика и упражнения на растяжку;
- подвижные игры на развитие силы, ловкости, гибкости, координации, пространственной ориентировки.

Игровой самомассаж:

- пальчиковая гимнастика;
- игровой самомассаж (с предметами и без) стоп, ног, спины, ушных раковин;
- массаж: стоп на роликовом тренажёрах; дорожке «Здоровье».

Дыхательная гимнастика:

- дыхательная гимнастика;
- дыхательно-звуковая гимнастика;
- брюшно-носовое дыхание, ха-дыхание, ступенчатое дыхание.

Упражнение на релаксацию организма:

- психогимнастика;
- мышечная релаксация.

Воспитательная работа

Процесс воспитания - это органическое сочетание разнообразных видов активного двигательного досуга с различными формами образовательной деятельности.

Воспитательная система включает в себя:

- общую оценку нравственного настроя, индивидуальных склонностей и познавательных интересов, других характеристик как одного занимающегося, так и учебной группы в целом;
- определение педагогически целесообразных воздействий на сознание и поведение воспитанников, формирование у них необходимых моральных качеств, на обогащение их опыта полезной деятельности и многообразных отношений;
- создание воспитывающей среды, формирующей навыки самовоспитания, в соответствии с нормами спортивной этики, направленной на развитие различных сфер проявления личности: воли, смелости, решительности, целеустремленности, честности и др.;
- создание доброжелательной образовательной среды и развивающего общения.

Педагог:

- обеспечивает целостность и последовательность личностной направленности воспитания;
- создает благоприятные условия для самовыражения детей, развития их спортивной индивидуальности и успешного вхождения в социум;
- создает ситуацию психологического и эмоционального комфорта;
- взаимодействует с семьей в целях развития совместной жизнедеятельности (детей, родителей), построенной на началах сотрудничества;
- использует силу воспитательного коллектива, его традиций, общественного мнения для нравственного воспитания и регуляции межличностных отношений.

III. Список литературы

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2019. - 480 с.
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2019. - 424 с.

3. Антипкин Ю.Г. Массаж и физкультура для детей с различными заболеваниями и нарушениями развития осанки. 2020. - С. 97
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов, И.А. Баукина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 568 с.
- 5 Глазырина А.Д. Овсянин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: ВЛАДОС, 2021. – 95 с.
6. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия. Учебный словарь-справочник. / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М.: Советский спорт, 2019. - 280 с.
7. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: Учебный словарь-справочник / О.В. Козырева. - М.: Сов. спорт, 2019. - 280 с.
- 8 . Филипова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений.- СПб.: «ДетствоПресс», 2021.- 96 с.
9. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Академия, 2009. - 320 с.
10. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2020. - 416 с.
11. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2020. - 416 с.
13. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.