

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«Пилатес»

**Год обучения - 1
№ группы – 35 СТО**

Разработчик:

Болтухова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа 1-й год обучения

Задачи

Обучающие:

- обучить основам техники физических упражнений и саморегуляции;
- изучить и совершенствовать технику выполнения двигательных действий;
- научить пользоваться инвентарем.

Развивающие:

- развить эмоциональные качества у воспитанника средствами общефизических упражнений;
- развивать скоростные, силовые и координационные способности ребенка, гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями;
- способствовать укреплению здоровья.

Воспитательные:

- формировать мировоззрение и нормы поведения юных спортсменов на основе жизненного и спортивного пути выдающихся российских и советских спортсменов.
- сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношений;
- поддерживать усердность, трудолюбие и готовность к ответственности.

Содержание программы первого года обучения

Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Теория. Знакомство с предметом «Пилатес». Обсуждение планов на учебный год. Правила поведения на занятии, в раздевалке, на улице.

Подготовительная часть

Теория. Объяснение правильного выполнения элементов ходьбы (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе).

Практика. Выполнение элементов ходьбы.

Разминка

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений для разминки: мышц головы и шеи; упражнений для мышц плечевого пояса; упражнений для мышц рук и кистей; упражнений для мышц туловища; упражнений для мышц таза и ног.

Практика. Выполнение упражнений.

Основная часть

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений для развития двигательных качеств (комплексы ОРУ): упражнения на осанку; упражнения на силу мышц ног (приседания, выпады); упражнения для мышц туловища (наклоны вперед и назад); упражнения на силу мышц рук; упражнения для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты туловища); упражнения для комплексного воздействия на крупные мышечные группы (силу мышц туловища, спины, живота); упражнения на увеличение подвижности в суставах (растяжка, шпагаты), а также прыжки. Объяснение правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Подвижные игры

Теория. Объяснение правил игр.

Практика. Игры.

Подготовка к сдаче норм ГТО

Теория. История ГТО. Познакомить с нормативами ГТО.

Практика. Выполнения нормативов ГТО.

Соревнования

Участие в соревнованиях по ОФП.

Диагностика

Теория. Знакомство с диагностическими картами.

Практика. Выполнение контрольных заданий.

Итоговое занятие.

Подведение итогов. Открытое занятие для родителей.

Планируемые результаты

Личностные:

- мотивация к занятиям Пилатес;
- ответственность;
- усидчивость;
- социальные нормы, правила поведения.

Метапредметные:

- умение слушать и слышать окружающих;
- навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности;
- умение работать в заданном темпе;

Предметные:

- гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание умения сознательно применять упражнения в целях отдыха и укрепления здоровья;
- выполнять технику безопасности и самостраховку.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Пилатес» на 2025/2026 учебный год
СТО-35 (среда)

Месяц	Число	Тема. Краткое содержание занятий	Количество часов	Итого часов в месяц
сентябрь	3	Вводное занятие. Инструкции по ТБ. Общеразвивающие упражнения.	2	8
	10	Общеразвивающие упражнения. РДК – сила, упражнения для мышц ног. РДК – гибкость, шпагат. ВР Викторина «Блокада Ленинграда»	2	
	17	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для улучшения ориентации в пространстве.	2	
	24	РДК – скорость. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	
октябрь	1	РДК – гибкость. Упражнения для улучшения ориентации в пространстве.	2	10
	8	РДК – выносливость. Подвижные игры в парах. История ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО. ВР Деловая игра «Минное поле»	2	
	15	Упражнения для улучшения ориентации в пространстве. РДК – сила, упражнения для мышц рук.	2	
	22	РДК – сила, упражнения для мышц ног. РДК – выносливость	2	
	29	Упражнения для формирования осанки. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
ноябрь	5	Физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц спины. Подготовка к сдаче норм ГТО. ВР Киноурок «День народного единства. Памятные даты военной истории России»	2	8
	12	Упражнения для формирования осанки	2	
	19	РДК – гибкость, шпагат	2	
	26	Физическая подготовка. Её связь с укреплением здоровья. Подвижные игры для координации движения	2	
декабрь	3	Изучение группировки. РДК – выносливость. ВР ЭКО-Квест «Тайны природы»	2	8
	10	Повторение группировки, изучение перекатов. Упражнения для укрепления мышц пресса	2	
	17	Закрепление группировки, повторение перекатов. Изучение стоек	2	
	24	Повторение стоек. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	
январь	14	Инструкции по ТБ. Упражнения для формирования осанки. ТБ подвижные игры с элементами акробатики	2	6
	21	Динамические упражнения для развития равновесия. Закрепление акробатических элементов.	2	
	28	Совершенствование акробатических элементов. Подвижные игры на внимание. ВР Тест «Как хорошо вы знаете историю блокады Ленинграда»	2	
	4	Статические упражнения для развития равновесия.	2	8

февраль		РДК – гибкость, шпагат.		
	11	РДК – выносливость. Упражнения для укрепления мышц пресса. ВР Чтение стихов «День памяти А.С. Пушкина»	2	
	18	РДК – координации. Изучение метание мяча с места	2	
	25	Подвижные игры в группах с мячом.	2	
март	4	РДК – сила, упражнения для мышц ног. РДК – сила, упражнения для мышц рук	2	8
	11	РДК – сила, упражнения для мышц рук	2	
	18	РДК – прыгучесть. РДК – координации	2	
	25	Упражнения для мышц пресса. Подвижные игры с метанием мяча. ВР Познавательная-игровая программа «Как хорошо, что есть театр!»	2	
апрель	1	Упражнения для мышц спины. Подвижные игры в группах с мячом.	2	10
	8	РДК – сила, упражнения для мышц ног. РДК – прыгучесть. ВР Онлайн-квиз «День космонавтики 12 апреля»	2	
	15	РДК – сила, упражнения для мышц рук.	2	
	22	РДК – сила, упражнения для мышц ног. РДК – скорость, круговая эстафета	2	
	29	РДК – выносливость.	2	
май	6	Подвижные игры с элементами акробатики. Упражнения для мышц спины. ВР Киноурок «Великая Отечественная война. Разговоры о важном»	2	8
	13	РДК – гибкость. Упражнения для мышц спины.	2	
	20	Подвижные игры в парах и группах. Подвижные игры с метанием мяча	2	
	27	Упражнения для мышц спины. РДК – прыгучесть	2	
июнь	3	Подвижные игры в парах и группах. ВР Игра-викторина «В мире много сказок»	2	8
	10	Подвижные игры в парах и группах.	2	
	17	Развивающие игры.	2	
	24	Итоговое занятие. Подведение итогов года. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	
Итого часов:			82	82

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«Пилатес»

**Год обучения - 2
№ группы – 36 СТО**

Разработчик:

Болтухова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования

Учебный план 2-й год обучения

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники физических упражнений и саморегуляции;
- изучить и совершенствовать технику выполнения двигательных действий;
- научить пользоваться инвентарем.

Развивающие:

- развивать эмоциональные качества у воспитанника средствами общефизических упражнений;
- развить скоростные, силовые и координационные способности ребенка, гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями;
- способствовать укреплению здоровья.

Воспитательные:

- формировать мировоззрение и нормы поведения юных спортсменов на основе жизненного и спортивного пути выдающихся российских и советских спортсменов;
- сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- способствовать приобщению к здоровому образу жизни;
- способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношений;
- поддерживать усердность, трудолюбие и готовность к ответственности.

Содержание программы второго года обучения

Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Теория. Обсуждение планов на учебный год. Правила поведения на занятии, в раздевалке, на улице.

Подготовительная часть

Теория. Объяснение команд и правил для различных перестроений.

Практика. Выполнение элементов ходьбы.

Разминка

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений для разминки: мышц головы и шеи; упражнений для мышц плечевого пояса; упражнений для мышц рук и кистей; упражнений для мышц туловища; упражнений для мышц таза и ног.

Практика. Выполнение упражнений.

Основная часть

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений для развития двигательных качеств (комплексы ОРУ): упражнения на осанку; упражнения на силу мышц ног (приседания, выпады); упражнения для мышц туловища (наклоны вперед и назад); упражнения на силу мышц рук; упражнения для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты туловища); упражнения для комплексного воздействия на крупные мышечные группы (силу мышц туловища, спины, живота); упражнения на увеличение подвижности в суставах (растяжка, шпагаты), а также прыжки. Объяснение правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Подвижные игры.

Теория. Объяснение правил подвижных игр. Объяснение правил спортивных игр. Объяснение техники выполнения элементов спортивных игр.

Практика. Игра.

Подготовка к сдаче норм ГТО

Теория. История ГТО. Познакомить с нормативами ГТО.

Практика. Выполнения нормативов ГТО.

Соревнования

Участие в соревнованиях по ОФП.

Диагностика

Теория. Знакомство с диагностическими картами.

Практика. Выполнение контрольных заданий.

Итоговое занятие.

Подведение итогов. Открытое занятие для родителей.

Планируемые результаты

Личностные:

- мотивация к занятиям пилатес;
- ответственность;
- усидчивость;
- социальные нормы, правила поведения.

Метапредметные:

- умение слушать и слышать окружающих;
- навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности;
- умение работать в заданном темпе.

Предметные:

- гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание умения сознательно применять упражнения в целях отдыха и укрепления здоровья;
- выполнять технику безопасности и самостраховку.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Пилатес» на 2025/2026 учебный год
СТО-36 (понедельник)

Месяц	Число	Тема. Краткое содержание занятий	Количество часов	Итого часов в месяц
сентябрь	1	Вводное занятие. Инструкции по ТБ. Общеразвивающие упражнения	2	10
	8	Общеразвивающие упражнения.	2	
	15	Общеразвивающие упражнения. История ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО. ВР Викторина «Блокада Ленинграда»	2	
	22	РДК – сила. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	
	29	Упражнения для улучшения ориентации в пространстве. РДК – гибкость	2	
октябрь	6	РДК – выносливость. Подготовка к сдаче норм ГТО. ВР Деловая игра «Минное поле»	2	8
	13	РДК – сила, упражнения для мышц рук. РДК – сила, упражнения для мышц ног	2	
	20	РДК – выносливость. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
	27	Упражнения для укрепления мышц спины. Соревнования по ОФП	2	
ноябрь	3	Упражнения для формирования осанки . ВР Киноурок «День народного единства. Памятные даты военной истории России»	2	8
	10	Физическая подготовка. Её связь с укреплением здоровья	2	
	17	Упражнения для укрепления мышц спины. Подвижные игры для координации движения	2	
	24	РДК – гибкость, шпагат	2	
декабрь	1	Повторение группировки, изучение перекатов. Упражнения для укрепления мышц пресса. ВР ЭКО-Квест «Тайны природы»	2	10
	8	Закрепление группировки, повторение перекатов.	2	
	15	Изучение стойек. Подвижные игры	2	
	22	РДК – выносливость	2	
	29	Подвижные игры в парах и группах. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт.	2	
январь	12	Подвижные игры на внимание. Инструкции по ТБ.	2	6
	19	Упражнения для формирования осанки. ТБ подвижные игры с элементами акробатики.	2	
	26	Закрепление акробатических элементов. ВР Тест «Как хорошо вы знаете историю блокады Ленинграда»	2	
февраль	2	Статические упражнения для развития равновесия. РДК – выносливость	2	8
	9	Упражнения для укрепления мышц пресса. ВР Чтение стихов «День памяти А.С. Пушкина»	2	
	16	Динамические упражнения для развития	2	

		равновесия.		
	27 (за 23)	РДК – координации. Подвижные игры в группах с мячом	2	
март	2	РДК – сила, упражнения для мышц ног. Подвижные игры с метанием мяча	2	8
	16	РДК – прыгучесть. Упражнения для мышц пресса. ВР Познавательно-игровая программа «Как хорошо, что есть театр!»	2	
	23	РДК – координация	2	
	30	РДК – прыгучесть	2	
апрель	6	РДК – сила, упражнения для мышц рук. Подвижные игры парами. ВР Онлайн-квиз «День космонавтики 12 апреля»	2	8
	13	РДК – сила, упражнения для мышц ног	2	
	20	РДК – прыгучесть	2	
	27	РДК – сила, упражнения для мышц рук.	2	
май	4	Подвижные игры с элементами акробатики. ВР Киноурок «Великая Отечественная война. Разговоры о важном»	2	8
	11	Упражнения для мышц спины	2	
	18	РДК – гибкость	2	
	25	Упражнения для мышц спины	2	
июнь	1	Подвижные игры в парах и группах. ВР Игра-викторина «В мире много сказок»	2	8
	8	РДК – прыгучесть. РДК – сила, упражнения для мышц рук.	2	
	15	Подвижные игры парами	2	
	22	Итоговое занятие. Подведение итогов года. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	
Итого часов:			82	82