

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

/В.В. Худова

Приказ № 274 от 30.08.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FA7CC378EDF8D66979AB212B22D1A10D  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 22.12.2023 до 16.03.2025

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Пилатес»**

**Срок освоения: 2 года**

**Возраст обучающихся: 6,5 - 11 лет**

**Разработчик:**

Болтухова Ольга Викторовна  
педагог дополнительного образования

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Пилатес» (далее – программа) предполагает овладение детьми основами физической культуры. Пилатес – это разновидность фитнеса, комплекс упражнений, способствующий развитию гибкости и подвижности тела.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей 6,5 - 11 лет без специальной подготовки и не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой по состоянию здоровья.

**Актуальность программы** заключается в наличии социального запроса на государственные секции общей физической подготовки по месту жительства, ориентированные на гармоничное физическое воспитание подрастающего поколения. Программа позволяет комплексно воздействовать на организм, т.к. все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают физическое развитие ребенка младшего школьного возраста и помогают лучше усваивать школьную программу по физической культуре. Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами и современными требованиями:

– Указ Президента РФ от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;

– Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

– Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 №678-р;

– паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 №16);

– приказ Министерства Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– приказ Министерства Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных

общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

– Устав ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

**Особенностью данной программы** является акцент на формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни в тесной взаимосвязи с развитием разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Большое внимание уделяется подвижным играм, кроме того игровые упражнения проходят под ритмичную музыку, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, улучшая тем самым результаты тренировок.

**Уровень освоения:** общекультурный, предполагает развитие творческого потенциала, расширение кругозора, умение работать в коллективе, техническую и психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

**Объем и срок освоения** – программа рассчитана на 2 года.

1 - й год занятий - 1 раз в неделю по 2 часа, 82 учебных часа в год;

2 - й год занятий - 1 раз в неделю по 2 часа, 82 учебных часа в год.

**Цель программы:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, посредством повышения физической подготовленности детей и приобщения учащихся к систематическим занятиям спортом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить основам техники физических упражнений и саморегуляции;
- изучить и совершенствовать технику выполнения двигательных действий;
- научить правильному дыханию во время выполнения упражнений;
- 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:**

- мотивировать необходимость занятий спортом и физической культурой;
- способствовать приобщению к здоровому образу жизни, формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношений;
- стимулировать усердие, трудолюбие;
- воспитывать ответственное отношение к занятиям спортом.

### **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.

### **Организационно-педагогические условия реализации ДОП**

**Язык реализации** – обучение осуществляется на русском языке.

**Форма обучения** – очная.

#### **Условия набора и формирования групп**

**Условия формирования групп:**

1 - й год обучения – 15 человек;

2 - й год обучения – 12 человек.

**Условия приема на первый год обучения:** 6,5 лет

**Возможность дополнительного приема на обучение:**

– на первый год принимаются учащиеся 1-3 классов, только начавшие обучение (6,5-9 лет);

– на второй год принимаются учащиеся 2-5 классов, продолжающие и только начавшие обучение (8-11 лет);

**Условия набора:** принимаются все желающие в возрасте 6,5 - 11 лет на основе заявления родителей (законных представителей) при отсутствии медицинских противопоказаний (в течение года). Дополнительный набор возможен при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Формы:**

– **организации занятий:** групповая, парная и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей учащихся;

– **проведения занятий:** учебное занятие, соревнования, беседа, тестирование.

**Материально-техническое оснащение:** спортивный зал с раздевалками; инвентарь (скакалки, мячи, лапы, мягкие палки).

Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения. Воспитательный процесс в рамках реализации программы органично вписан в воспитательное пространство ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга согласно приложению.

**Учебный план  
1-й год обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		теория	практика	всего часов	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	1	2	Опрос по пройденному материалу
2.	Разминка: – упражнения для мышц шеи; – упражнения для мышц пояса верхних конечностей; – упражнения для мышц туловища; – упражнения для мышц пояса нижних конечностей.	2	16	18	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
3.	Основная часть: – общие физические упражнения для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, мышц ног; – упражнения для развития гибкости; – упражнения на осанку; – упражнения на увеличение подвижности в суставах.	4	31	35	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
4.	Заключительная часть: – подвижные игры, – развивающие игры, – равновесие, – координацию движений.	2	16	18	Педагогическое наблюдение
5.	Соревнования	0	4	4	Участие в соревнованиях
6.	Подготовка к сдаче норм ГТО	1	2	3	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
7.	Итоговое занятие	0	2	2	Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>72</b>	<b>82</b>	

**Учебный план  
2-й год обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		теория	практика	всего часов	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	1	2	Опрос по пройденному материалу
2.	Разминка: – упражнения для мышц шеи; – упражнения для мышц пояса верхних конечностей; – упражнения для мышц туловища; – упражнения для мышц пояса нижних конечностей.	2	16	18	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
3.	Основная часть: – общие физические упражнения для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, мышц ног; – упражнения для развития гибкости; – упражнения на осанку; – упражнения на увеличение подвижности в суставах.	4	32	36	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
4.	Заключительная часть: – подвижные игры, – развивающие игры, – равновесие, – координацию движений.	2	15	17	Педагогическое наблюдение
5.	Соревнования	0	4	4	Участие в соревнованиях
6.	Подготовка к сдаче норм ГТО	1	2	3	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
7.	Итоговое занятие	0	2	2	Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>70</b>	<b>82</b>	

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

/В.В. Худова

Приказ № 274 от 30.08.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FA7CC378EDF8D66979AB212B22D1A10D  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 22.12.2023 до 16.03.2025

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Пилатес»  
на 2024/25 уч. год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год СТО	04.09.2024	25.06.2025	41	82	82	Среда, 1 раз в неделю по 2 часа
2 год СТО	03.09.2024	24.06.2025	41	82	82	Вторник, 1 раз в неделю по 2 часа

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

/В.В. Худова

Приказ № 274 от 30.08.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FA7CC378EDF8D66979AB212B22D1A10D  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 22.12.2023 до 16.03.2025

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Пилатес»**

**Срок освоения: 2 года**

**Возраст обучающихся: 6,5 - 11 лет**

**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:**

- 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 2024/2025 учебный год СТО-37 (среда)

Месяц	Число	Тема. Краткое содержание занятий	Количество часов	Итого часов в месяц
сентябрь	04	Вводное занятие. Инструкции по ТБ. Общеразвивающие упражнения.	2	8
	11	Общеразвивающие упражнения. РДК – сила, упражнения для мышц ног. РДК – гибкость, шпагат ВР Презентация «Непокоренный Ленинград»	2	
	18	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для улучшения ориентации в пространстве.	2	
	25	РДК – скорость. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	
октябрь	2	РДК – гибкость. Упражнения для улучшения ориентации в пространстве.	2	10
	9	РДК – выносливость. Подвижные игры в парах. История ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
	16	Упражнения для улучшения ориентации в пространстве. РДК – сила, упражнения для мышц рук. ВР Деловая игра «Минное поле»	2	
	23	РДК – сила, упражнения для мышц ног. РДК – выносливость	2	

	30	Упражнения для формирования осанки. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
ноябрь	6	Физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц спины. Подготовка к сдаче норм ГТО. ВР Киноурок «День народного единства»	2	8
	13	Упражнения для формирования осанки	2	
	20	РДК – гибкость, шпагат	2	
	27	Физическая подготовка. Её связь с укреплением здоровья. Подвижные игры для координации движения	2	
декабрь	4	Изучение группировки. РДК – выносливость. ВР Игротека «Семья и семейные ценности»	2	8
	11	Повторение группировки, изучение перекатов. Упражнения для укрепления мышц пресса	2	
	18	Закрепление группировки, повторение перекатов. Изучение стоек	2	
	25	Повторение стоек. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	
январь	15	Инструкции по ТБ. Упражнения для формирования осанки. ТБ подвижные игры с элементами акробатики	2	6
	22	Динамические упражнения для развития равновесия. Закрепление акробатических элементов. ВР Колесо истории. «Салют над Невой»	2	
	29	Совершенствование акробатических элементов. Подвижные игры на внимание.	2	
февраль	5	Статические упражнения для развития равновесия. РДК – гибкость, шпагат.	2	8
	12	РДК – выносливость. Упражнения для укрепления мышц пресса	2	
	19	РДК – координации. Изучение метание мяча с места	2	
	26	Подвижные игры в группах с мячом. ВР Викторина «День памяти А.С. Пушкина»	2	
март	5	РДК – сила, упражнения для мышц ног. РДК – сила, упражнения для мышц рук	2	8
	12	РДК – сила, упражнения для мышц рук	2	
	19	РДК – прыгучесть. РДК – координации	2	
	26	Упражнения для мышц пресса. Подвижные игры с метанием мяча. ВР Познавательно-игровая программа «Как хорошо, что есть театр!»	2	
апрель	2	Упражнения для мышц спины. Подвижные игры в группах с мячом.	2	10
	9	РДК – сила, упражнения для мышц ног. РДК – прыгучесть	2	
	16	РДК – сила, упражнения для мышц рук. ВР Онлайн-квест «Традиции народов России»	2	
	23	РДК – сила, упражнения для мышц ног. РДК – скорость, круговая эстафета	2	
	30	РДК – выносливость.	2	
май	7	Подвижные игры с элементами акробатики. Упражнения для мышц спины	2	8
	14	РДК – гибкость. Упражнения для мышц спины. ВР Киноурок «Великая Отечественная война. Разговоры о	2	

		важном»		
	21	Подвижные игры в парах и группах. Подвижные игры с метанием мяча	2	
	28	Упражнения для мышц спины. РДК – прыгучесть	2	
июнь	4	Подвижные игры в парах и группах	2	8
	11	Подвижные игры в парах и группах. ВР Игра-викторина «В мире много сказок»	2	
	18	Развивающие игры.	2	
	25	Итоговое занятие. Подведение итогов года. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	
<b>Итого часов:</b>			<b>82</b>	<b>82</b>

## 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:**

- 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 2024/2025 учебный год СТО-38 (вторник)**

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. ВР Презентация «Непокоренный Ленинград»	2	
	17	Общеразвивающие упражнения. История ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
	24	РДК – сила. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	
октябрь	1	РДК – гибкость. Упражнения для улучшения ориентации в пространстве	2	10
	8	РДК – выносливость. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
	15	РДК – сила, упражнения для мышц рук. РДК – сила, упражнения для мышц ног. ВР Деловая игра «Минное поле»	2	
	22	РДК – выносливость. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
	29	Упражнения для укрепления мышц спины. Соревнования по ОФП	2	
ноябрь	5	Упражнения для формирования осанки	2	8

		ВР Киноурок «День народного единства»		
	12	Физическая подготовка. Её связь с укреплением здоровья	2	
	19	Упражнения для укрепления мышц спины. Подвижные игры для координации движения	2	
	26	РДК – гибкость, шпагат	2	
декабрь	3	Повторение группировки, изучение перекатов. Упражнения для укрепления мышц пресса	2	8
	10	Закрепление группировки, повторение перекатов. ВР Игротека «Семья и семейные ценности»	2	
	17	Изучение стоек. Подвижные игры	2	
	24	РДК – выносливость. Подвижные игры в парах и группах. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт.	2	
январь	14	Подвижные игры на внимание. Инструкции по ТБ.	2	6
	21	Упражнения для формирования осанки. ТБ подвижные игры с элементами акробатики.	2	
	28	Закрепление акробатических элементов. ВР Колесо истории. «Салют над Невой»	2	
февраль	4	Статические упражнения для развития равновесия. РДК – выносливость	2	8
	11	Упражнения для укрепления мышц пресса	2	
	18	Динамические упражнения для развития равновесия. ВР Викторина «День памяти А.С. Пушкина»	2	
	25	РДК – координации. Подвижные игры в группах с мячом	2	
март	4	РДК – сила, упражнения для мышц ног. Подвижные игры с метанием мяча	2	8
	11	РДК – сила, упражнения для мышц рук. Подвижные игры в группах с мячом	2	
	18	РДК – прыгучесть. Упражнения для мышц пресса.	2	
	25	РДК – координация. ВР Познавательно-игровая программа «Как хорошо, что есть театр!»	2	
апрель	1	РДК – прыгучесть.	2	10
	8	РДК – сила, упражнения для мышц рук. Подвижные игры парами	2	
	15	РДК – сила, упражнения для мышц ног. ВР Онлайн-квест «Традиции народов России»	2	
	22	РДК – прыгучесть	2	
	29	РДК – сила, упражнения для мышц рук.	2	
май	6	Подвижные игры с элементами акробатики	2	8
	13	Упражнения для мышц спины. ВР Киноурок «Великая Отечественная война. Разговоры о важном»	2	
	20	РДК – гибкость	2	
	27	Упражнения для мышц спины	2	
июнь	3	Подвижные игры в парах и группах.	2	8
	10	РДК – прыгучесть. РДК – сила, упражнения для мышц рук.	2	
	17	Подвижные игры парами.	2	

		ВР Игра-викторина «В мире много сказок»		
	24	Итоговое занятие. Подведение итогов года. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	
<b>Итого часов:</b>			<b>82</b>	<b>82</b>

### Методические и оценочные материалы

Образовательная программа «Пилатес» строится по принципу «от простого к сложному».

Для реализации образовательной программы педагогу применяются методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал:

– **словесные методы** – устное изложение темы, в том числе беседа о правилах поведения на соревнованиях, экскурсиях;

– **наглядные методы** – педагог показывает, как правильно выполнить заданное упражнение, используются методические пособия;

– **практические методы** – выполнение ребенком всех необходимых заданий и упражнений;

– **репродуктивные методы** – ребенок получает готовую информацию, например, термины тхэквондо.

В целях более эффективного усвоения учебного материала в рамках занятия применяются указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого ребенка.

Обучение детей проводится в форме учебного занятия. Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения. Воспитательный процесс в рамках реализации программы органично вписан в воспитательное пространство ЦТиО.

Два раза в год в коллективе проводятся соревнования: в ноябре – соревнование по общей физической подготовке, открытые занятия для родителей два раза в год.

Для расширения кругозора, развития внимания и поддержания у ребенка интереса к предмету, активно применяется такая форма, как посещение концертов и выставок.

### Информационные источники

1. Адашквичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 1982 г.

2. Вавилова О. В. Учите детей бегать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983 г.

3. Гимнастика и методика ее преподавания. / под ред. проф. Меньшикова Н. К. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998 г.

4. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981 г.

5. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. – М.: Просвещение, 1986 г.

6. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. – М.: Просвещение, 1974 г.

7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 г.

8. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.

9. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003 г.

10. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Просвещение, 1990 г.

11. Твой друг-игра: Репертуарный сборник и методические рекомендации по организации детских игр/под ред. Кордяк Е. В. М.;1988 г.

### Перечень интернет-ресурсов

- <http://www.kroshkaru.ru/sections/fitball.html>
- <http://www.ameno.ru/children/>
- <http://sovyatka.ru/aerobika-dlya-detej-video-skazochnaya-aerobika/>
- <http://www.ifitnes.ru/moskva/tushino/ofp-dlja-detej-s-5/>
- [http://www.naostozhenke.ru/study/index.php?ELEMENT\\_ID=250](http://www.naostozhenke.ru/study/index.php?ELEMENT_ID=250)
- <http://www.fugusport.ru/ofp.html>

### Лицензионные электронные образовательные ресурсы

Название (наименование)	Тип	Адрес
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	образовательный сайт	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>
Единая коллекция образовательных ресурсов	образовательный сайт	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Издательский дом «Первое сентября»	образовательный сайт	<a href="http://1september.ru/">http://1september.ru/</a>
Российский общеобразовательный портал	образовательный сайт	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
Федеральный портал "Российское образование»	образовательный сайт	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации	образовательный сайт	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>

### Нелицензионные Интернет-ресурсы

Наименование (название ресурса)	Тип	Адрес
Видео уроки	Сайт	<a href="http://naprisedala.org/pilates-dlya-nachinayushhix-video-uroki-15-minut-dlya-poxudeniya/">http://naprisedala.org/pilates-dlya-nachinayushhix-video-uroki-15-minut-dlya-poxudeniya/</a>
Видео уроки	Сайт	<a href="http://www.fitnessera.ru/pilates-dlya-nachinaushchih.html">http://www.fitnessera.ru/pilates-dlya-nachinaushchih.html</a>
Стретчинг - что это такое в фитнесе и в чем его польза?	Сайт	<a href="http://womanadvice.ru/stretching-cto-eto-takoe-v-fitnese-i-v-chem-ego-polza">http://womanadvice.ru/stretching-cto-eto-takoe-v-fitnese-i-v-chem-ego-polza</a>
Группа в контакте - "Пилатес" в Центре Творчества и Образования	Социальная сеть	<a href="https://vk.com/public152947225">https://vk.com/public152947225</a>

### Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**Входная диагностика** проводится в сентябре с целью выявления начального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы: педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога.

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы: педагогическое наблюдение, опрос на выявление умения рассказать правила игры, выполнение тестовых заданий для определения уровня освоения навыка, анализ педагогом и учащимися технических элементов и приобретенных навыков.

**Промежуточный контроль** предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления усвоения уровня программы и корректировки процесса обучения.

Формы: устный опрос, выполнение тестовых заданий, игровые формы; технический зачет, который содержит в себе проверку физической и технической подготовленности, а также умения исполнять технические приемы и комбинации в игровых условиях.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

Формы: открытое занятие для педагогов и родителей; анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

Итоги диагностики заносятся в диагностическую карту.

### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

№	Ф.И. ребенка	Восприятие нового материала			Координация движений			Чувство ритма			Гибкость, растяжка			Способность правильно выполнять двигательные действия			Интерес к занятиям		
		в	д	м	в	д	м	в	д	м	в	д	м	в	д	м	в	д	м
1																			
2																			

**Используемые сокращения:**

**В** – входной контроль

**Д** – декабрь

**М** – май

### Диагностика результативности

Для определения уровня овладения знаниями, умениями и навыками разработаны критерии по каждой теме.

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

##### «Восприятие нового материала»

**Низкий уровень** (отметка черного цвета) Воспитанник плохо воспринимает новый материал.

**Средний уровень** (отметка зеленого цвета) Воспитанник осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой. Воспитанник внимателен.

**Высокий уровень** (отметка красного цвета) Воспитанник осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

##### «Координация движений»

**Низкий уровень** (отметка черного цвета) Воспитанник слабо координирует движения.

**Средний уровень** (отметка зеленого цвета) Воспитанник осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой.

**Высокий уровень** (отметка красного цвета) Воспитанник осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

**«Чувство ритма»**

**Низкий уровень** (отметка черного цвета) Воспитанник на низком уровне владеет чувством ритма

**Средний уровень** (отметка зеленого цвета) У воспитанника присутствует чувства ритма

**Высокий уровень** (отметка красного цвета) Воспитанник осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

**«Гибкость, растяжка»**

**Низкий уровень** (отметка черного цвета) Плохая координация движений, не развита гибкость.

**Средний уровень** (отметка зеленого цвета) Воспитанник внимателен, хорошая координация движений, но слабо контролируемая. Совершает попытки понять свой организм и подчинить его своей воле.

**Высокий уровень** (отметка красного цвета) Воспитанник осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. У воспитанника развита гибкость и координация.

**«Способность правильно выполнять двигательные действия»**

**Низкий уровень** (отметка черного цвета) Воспитанник слабо координирует движения, на низком уровне владеет чувством ритма, проявляет слабое внимание.

**Средний уровень** (отметка зеленого цвета) У воспитанника хорошая растяжка и гибкость, присутствует чувства ритма, координация движений, но слабо контролируемая.

**Высокий уровень** (отметка красного цвета) Воспитанник осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

**«Интерес к занятиям»**

**Низкий уровень** (отметка черного цвета) Воспитанник плохо воспринимает новый материал.

**Средний уровень** (отметка зеленого цвета) Воспитанник осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой.

**Высокий уровень** (отметка красного цвета) Воспитанник осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

Уровень	Задача уровня	Виды, формы и содержание деятельности	Мероприятия по реализации уровня
<b>Инвариантная часть</b>			
Учебное занятие	использовать в воспитании подрастающего поколения потенциал ДООП как насыщенной творческой среды, обеспечивающей самореализацию и развитие каждого учащегося	<b>Формы:</b> беседа, рассказ, самостоятельная работа. <b>Виды:</b> проблемно-ценностное общение <b>Содержание деятельности:</b> В соответствии с рабочей программой	Согласно учебно-тематическому плану в рамках реализации ОП
Детское объединение	-использовать в воспитании детей возможности занятий по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;  - содействовать приобретению опыта личного и профессионального	1) <b>коллективные формы</b> (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиции, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флэшмобы, батлы. 2) <b>индивидуальные формы</b> , беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей с инвалидностью и ОВЗ). Коллективные дела, события игры, конкурсы, посещение и участие в выставках	Согласно плану воспитательной работы
Работа с родителями	обеспечить согласованность позиций семьи и	<b>На групповом уровне:</b> • родительские дни,	Консультации, беседы по вопросам воспитания,

	<p>образовательного учреждения для более эффективного достижения цели воспитания, оказать методическую помощь в организации взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся в системе дополнительного образования, повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их социализацию</p>	<p>во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в учреждении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;</li> <li>• родительские форумы, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов.</li> </ul> <p><b>На индивидуальном уровне:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности;</li> <li>• индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.</li> </ul>	<p>обучения и обеспечения безопасности детей</p>
<b>Вариативная часть</b>			
Профессиональное самоопределение	содействовать приобретению опыта и личностного	В соответствии с рабочей программой формы и содержание	В соответствии с рабочей программой

	<p>профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках</p>	<p>деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мероприятия (беседы, лекции, диспуты, дискуссии, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия и т.д.)</li> <li>• События (общие по учреждению, дни единых действий, приуроченные к праздникам и памятным датам, акции, ярмарки, фестивали, флешмобы, челленджи т.д.)</li> <li>• Игры (сюжетно-ролевые, деловые, спортивные, интеллектуальные и т.д.)</li> <li>• индивидуальные консультации психолога</li> </ul>	<p>-педагогическая поддержка обучающихся в осознании вызовов времени, связанных с многообразием и многовариантностью выбора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вовлечение детей и подростков в рефлексивную деятельность через определение и согласование границ свободы и ответственности (нормы и правила жизнедеятельности), принятие индивидуальности другого, развитие самоуважения и взаимоуважения;</li> <li>• педагогическое сопровождение обучающихся в осознании личностных образовательных смыслов через создание ситуаций выбора, осуществление индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках;</li> <li>• сопровождение в развитии способностей, одаренности, творческого потенциала, определяющих векторы жизненного самоопределения, развитие способностей отстаивать индивидуально значимые выборы в социокультурной</li> </ul>
--	---	---	--

		<p>среде;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• помощь и поддержка потребностей и интересов детей и подростков, направленных на освоение ими различных способов деятельности;</li> <li>• помощь и поддержка в освоении способов целеполагания для реализации жизненных планов (профессиональное самоопределение, выбор жизненной позиции, мобильность и др.), освоение социокультурных стратегий достижения жизненных планов;</li> <li>• организация деятельности учащихся по расширению опыта проектирования и реализации индивидуального маршрута саморазвития, содействие в освоении конструктивных способов самореализации;</li> <li>• развитие в образовательной организации переговорных площадок для детей и взрослых;</li> <li>• развитие системы индивидуальной помощи и сопровождения детей;</li> <li>• поиск эффективных</li> </ul>
--	--	---

			форм и методов содействия детям в решении актуальных проблем; <ul style="list-style-type: none"> <li>• привлечение широкого круга специалистов к индивидуальному консультированию детей, их семей и др.</li> </ul>
«Наставничество и тьюторство»	реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям	Индивидуальный образовательный маршрут  Краткосрочное и долгосрочное наставничество в процессе реализации отдельных тем ОП	ИОМ составляется на каждого учащегося в начале учебного года. В ИОМ прописаны все формы работы и мероприятия по сопровождению учащегося.  Наставничество осуществляется в процессе реализации отдельных тем ОП

**Воспитательная работа в коллективе «Пилатес»  
педагог дополнительного образования Болтухова О.В.**

Мероприятие	Дата	Время	Место	Ответственный
Родительские собрания	сентябрь, декабрь, май	20-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
Мероприятия ЦТиО	сентябрь-июнь	Очно/он-лайн	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
Участие в экскурсиях спортивно-технического отдела	В течение года			Болтухова О.В.
ВР Презентация «Непокоренный Ленинград»	10,11 сентября	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
ВР Деловая игра «Минное поле»	15,16 октября	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
Соревнования по ОФП. ГТО	ноябрь	9-00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.
ВР Киноурок «День народного единства» <a href="https://youtu.be/2A3FkpOEW9c">https://youtu.be/2A3FkpOEW9c</a>	5,6 ноября	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.

ВР Игротека «Семья и семейные ценности»	4,10 декабря	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
ВР Колесо истории. «Салют над Невой» <a href="https://victorymuseum.ru/page/victorina12/">https://victorymuseum.ru/page/victorina12/</a>	21,29 января	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
ВР Викторина «День памяти А.С. Пушкина»	11,19 февраля	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
ВР Познавательльно-игровая программа «Как хорошо, что есть театр!»	25,26 марта	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
Открытые уроки	апрель	По расписанию групп	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
ВР Онлайн-квест «Традиции народов России» <a href="https://traditions.foxford.ru/quest?provider=vkontakte&amp;referrer=https%3A%2F%2Ftraditions.foxford.ru%2F">https://traditions.foxford.ru/quest?provider=vkontakte&amp;referrer=https%3A%2F%2Ftraditions.foxford.ru%2F</a>	8,9 апреля	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
ВР Киноурок «Великая Отечественная война. Разговоры о важном» <a href="https://youtu.be/WuNeOBAsrNI">https://youtu.be/WuNeOBAsrNI</a>	6,7 мая	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
ВР Игра-викторина «В мире много сказок»	4,10 июня	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.