

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Специальная (коррекционная) школа»

РАССМОТРЕНА:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
18 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОБУ «Специальная  
(коррекционная) школа»  
И.В. Павлова  
Приказ № 118  
от «02» 09 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дополнительному образованию  
**«Пилатес»**  
для обучающихся 2-3 классов

Срок реализации – 2 года

Учитель: Бугаева Т.А..

Квалификационная категория: 1

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА:

Протокол заседания методического объединения педагогов № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
руководитель ШМО \_\_\_\_\_

Бузулук, 2024г.

Рабочая программа по дополнительному образованию «Пилатес» составлена в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее – ФГОС с ОВЗ);

Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее — ФГОС с ИН);

Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

#### **Пояснительная записка.**

Пилатес — система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Это серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц корпуса, улучшения осанки, баланса и координации. Каждое упражнение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц. Это помогает выполнять движения с максимальной мощностью и эффективностью. Пилатес удлиняет и укрепляет мышцы, улучшает мышечную эластичность и подвижность суставов. Пилатес определяется не количеством упражнений, а их качеством. Упражнения, как правило, делаются в определенном порядке, мягко сменяя одно за другим. Это не тот вид тренировки, когда вы работаете до седьмого пота, но вы определенно будете чувствовать напряжение ваших мышц во время каждого упражнения. Вы получите более сильные, тонированные мышцы, при этом повысите гибкость и улучшите состояние вашего позвоночника.

**Цель программы :**Овладение учащимися основами взаимодействия разума и тела при выполнении упражнений, умением чувствовать и контролировать свое тело.Развитие танцевальных навыков и основ сценического поведения обучающихся.

#### **Задачи программы :**

##### 1 .Образовательные .

Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

##### 2 .Воспитательные.

Привитие интереса к здоровому образу жизни.

Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.

Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

### 3 .Развивающие.

Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).

Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

Повышение осознания физической формы тела;

Формирование контроля над телом;

Развитие умения правильной активации мышц.

#### **Методы занятий:**

Словесный (объяснения, замечания)

Наглядный (личный показ педагога)

Практический (выполнение движений)

Структура занятий :

Подготовительная часть (разминка)

Основная часть (разучивание нового материала, основные упражнения)

Заключительная часть (подвижные игры, релаксация)

#### **Краткие сведения о кружке.**

Состав группы постоянный на весь учебный год. В группу входят учащиеся 5-9 классов, набор в группу свободный.

Форма занятий – групповые, со всей группой одновременно.

Продолжительность занятия: 1 час в неделю по 40 минут.

#### **Содержание программы.**

Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание. 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.

Дыхательные упражнения. Знакомство с видами дыхания, их различение на практике. Концентрация на дыхании во время выполнения упражнений. Ритм дыхания во время выполнения упражнений. Метод Пилатеса использует «рёберное» дыхание, которое является важной частью упражнений. Воздух, поступающий в лёгкие во время занятий пилатесом, не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот, а концентрируется на заполнении нижней части лёгких и, таким образом, возникает ощущение, что вы

раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы. Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.

Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.

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.

Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.

Упражнения сидя, лежа на спине, на животе, на боку. (Планка, Плавание, Сотня, Мост, Лодка и т.д.)

Упражнения для увеличения подвижности суставов.

Комплексы упражнений на развитие гибкости суставов: тазобедренного, плечевых.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника стоя, сидя, лежа на спине.

Развитие эластичности мышц туловища.

Упражнения на растяжку мышц ног, ягодиц, спины, живота, боковых мышц, мышц рук.

Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.

Упражнения на баланс. Комплекс упражнений с мячами. Упражнения на степе.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.

11. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

Подвижные игры.

Игры с фитнес-мячом, мячом

Материально-техническое обеспечение:

Зал: классная комната;

Фитнесс-мячи, мячи;

Степ-платформы;

Коврики для йоги;

Музыкальный центр.

#### Тематическое планирование

№п\п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Краткие сведения программе «Пилатес».	1
2.	Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание.	1
3.	Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений. Подвижные игры.	1
4.	Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений. Подвижные игры.	1
5.	Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений. Подвижные игры.	1
6.	Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений. Подвижные игры.	1
7.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки. Подвижные игры.	1
8.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки Подвижные игры.	1
9.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки Подвижные игры.	1
10.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки Подвижные игры.	1
11.	Упражнения для увеличения подвижности суставов. Подвижные игры.	1
12.	Упражнения для увеличения подвижности суставов. Подвижные игры.	1
13.	Упражнения для увеличения подвижности суставов. Подвижные игры.	1
14.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: Подвижные игры.	1
15.	укрепление мышц спины; Подвижные игры.	1
16.	укрепление боковых мышц туловища; Подвижные игры.	1
17.	укрепление мышц брюшного пресса. Подвижные игры.	1
18.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: Подвижные игры.	1
19.	укрепление мышц спины; Подвижные игры.	1
20.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника Подвижные игры.	1
21.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника Подвижные игры.	1
22.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника Подвижные игры.	1
23.	Развитие эластичности мышц туловища Подвижные игры.	1
24.	Развитие эластичности мышц туловища Подвижные игры.	1
25.	Развитие эластичности мышц туловища Подвижные игры.	1
26.	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений. Подвижные игры.	1
27.	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений. Подвижные игры.	1

28.	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений. Подвижные игры.	1
29.	Профилактика плоскостопия. Подвижные игры.	1
30.	Профилактика плоскостопия. Подвижные игры.	1
31.	Профилактика плоскостопия. Подвижные игры.	1
32.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. Подвижные игры.	1
33.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. Подвижные игры.	1
34.	Контрольное занятие.	1

### **Литература.**

Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.

Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.

Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.

Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.

Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.

Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.

Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский

Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.

Гармоничное физическое развитие детей ( 500 упражнений, игр, эстафет)

Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос\*СПб» 1993

Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физической культуры).

Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008

ПК «SANDR»: тренажёрно-информационные системы. Научные исследования, разработка, производство и обучение. Упражнения на устройствах системы «Тиса» и школьном спортивном инвентаре для комплексного развития двигательных качеств и навыков в спортивных играх (младшие классы),e-mail:pk\_sandr@list.ru

Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008

Е.В. Попова, О.В. Старолавинова. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации / под общ. Ред. Е.В. Поповой. – СПб.: СПб АППО, 2012. – 182 с. – ISBN 978-5-7434-0586-58.