

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

**«Спортивно-оздоровительное занятие
для детей и взрослых»
(по системе «Пилатес»)**

срок реализации 2 года

Составила:
Федорчук Валерия Игоревна
учитель физической культуры

Усинск
2022

Пояснительная записка

Пилатес представляет собой тщательно подобранную систему из более чем 500 упражнений. Это сбалансированное сочетание силы и гибкости. Пилатес улучшит Ваше умственное и физическое здоровье, повысит гибкость и укрепит мышцы. Хотя изначально этот метод использовался для реабилитации больных, прикованных к постели, сегодня пилатес является излюбленным видом тренировки для танцоров, гимнастов и т.д.

Программа подходит как для детей, так и для взрослых. Возраст от 7 лет и старше.

Актуальность программы – направлена то, что Пилатес является комплексом тренингов, направленных на развитие гибкости, силы, выносливости, координации движений без наращивания мышечной массы. Кроме того, пилатес улучшает кровообращение и помогает укрепить тело. Родители могут заниматься с детьми, что делает поход на тренировку семейным увлечением.

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 для детей уделяется подвижным играм, для родителей укреплению мышечного корсета, кроме того упражнения проходят под музыку, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, улучшая тем самым результаты тренировок.

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

Задачи:

1. Обучающие:

- Обучить основам техники физических упражнений и саморегуляции;
- Изучить и совершенствовать технику выполнения двигательных действий.
- Научить пользоваться инвентарем.

2. Развивающие:

- Развить эмоциональные качества, средствами общефизических упражнений;
- Развить скоростные, силовые и координационные способности;

- Развить гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями;
- Способствовать укреплению здоровья.

3. Воспитательные:

- Сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- Способствовать приобщению к здоровому образу жизни;
- Сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- Способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношений;
- Поддерживать усердность, трудолюбие и готовность к ответственности.

Условия реализации программы

Условия набора: принимаются все желающие на основе заявления родителей (законных представителей), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы:

- 1 год обучения: 15 человек;
- 2 год обучения: 12 человек.

Сроки реализации программы - 2 года.

Режим занятий:

- 1 год обучения: 66 часа, 2 раза в неделю по 1 часу.
- 2 год обучения: 66 часа, 2 часа в неделю по 1 часу.

Формы организации деятельности на занятии:

- групповая, малогрупповая (парная) и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие, соревнования.

Планируемые результаты

1. Личностные

Развить:

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

2. Метапредметные**Развить:**

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

3. Предметные:**Развить:**

- 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.

Учебный план**Учебно-тематический план, 1-ый год обучения**

| № | Тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|---|------------------|----------|-------------|--|
| | | теория | практика | всего часов | |
| 1. | Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности | 1 | - | 1 | Опрос по пройденному материалу. |
| 2. | Разминка: – упражнения для мышц шеи; – упражнения для мышц пояса верхних конечностей; – упражнения для | 1 | 12 | 13 | Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий. |

| | | | | | |
|----|--|---|----|----|--|
| | мышц туловища; – упражнения для мышц пояса нижних конечностей. | | | | |
| 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. | 2 | 32 | 34 | Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий. |
| 4. | Заключительная часть: – подвижные игры, – развивающие игры, – равновесие, – координацию движений. | 1 | 16 | 16 | Педагогическое наблюдение. |
| 5. | Соревнования | - | 1 | 1 | Участие в соревнованиях. |
| 6. | Итоговое занятие | - | 1 | 1 | Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт. |
| | Итого | 5 | 62 | 66 | |

Учебно-тематический план, 2-ой год обучения

| № | Тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|------|------------------|----------|----------------|----------------|
| | | теория | практика | всего часов | |

| | | | | | |
|----|---|---|----|----|--|
| 1. | Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности | 1 | - | 1 | 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. | 1 | 12 | 13 | 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. | 2 | 32 | 34 | Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий. |
| 4. | Заключительная часть: – подвижные игры, – развивающие игры, – равновесие, – координацию движений. | 1 | 16 | 16 | Педагогическое наблюдение. |
| 5. | Соревнования | - | 1 | 1 | Участие в соревнованиях. |
| 6. | Итоговое занятие | - | 1 | 1 | Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт. |
| | Итого | 5 | 62 | 66 | |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---------------------|--|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1 год | 06.09.2022 | 30.05.2023 | 34 | 66 | 2 раза в неделю по 1 часу |
| 2 год | 05.09.2023 | 28.05.2024 | 34 | 66 | 2 раза в неделю по 1 часу |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Спортивно-оздоровительное занятие
для детей и взрослых»
(по системе «Пилатес»)**

срок реализации 2 года

Составила:
Федорчук Валерия Игоревна
учитель физической культуры

Усинск
2022

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель и задачи программы

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

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;
- Развить скоростные, силовые и координационные способности ребенка;
- Развить гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями;
- Способствовать укреплению здоровья.

Воспитательные:

- Сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- Способствовать приобщению к здоровому образу жизни;
- Сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- Способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношений;
- Поддерживать усердность, трудолюбие и готовность к ответственности.

Планируемые результаты

Личностные

У учащихся разовьются:

- мотивация к занятиям Пилатес;
- ответственность;

- усидчивость;
- социальные нормы, правила поведения.

Метапредметные

У учащихся разовьются:

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

Предметные

У учащихся разовьются:

- 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.

Содержание программы

Содержание образовательной программы, 1-ый год обучения

Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

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

Подготовительная часть

Теория. Объяснение правильного выполнения элементов ходьбы (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальца, 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.

Соревнования

Участие в соревнованиях по ОФП.

Диагностика

Теория. Знакомство с диагностическими картами.

Практика. Выполнение контрольных заданий.

Итоговое занятие.

Подведение итогов. Открытое занятие для родителей.

| Месяц | Число | Тема. Краткое содержание занятий | Количество часов | Итого часов в месяц |
|----------|-------|--|------------------|---------------------|
| Сентябрь | 6 | Вводное занятие .Инструкции по ТБ. | 1 | 8 |
| | 8 | Общеразвивающие упражнения | 1 | |
| | 13 | Общеразвивающие упражнения | 1 | |
| | 15 | РДК – скорость | 1 | |
| | 20 | РДК – силы | 1 | |
| | 22 | РДК – гибкость | 1 | |
| | 27 | РДК – выносливость | 1 | |
| | 29 | РДК – прыгучесть, подвижные игры. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт | 1 | |
| Октябрь | 4 | РДК - гибкость | 1 | 6 |
| | 6 | Упражнения для улучшения ориентации в пространстве | 1 | |
| | 18 | РДК - выносливость | 1 | |
| | 20 | Подвижные игры в парах | 1 | |
| | 25 | РДК – сила, упражнения для мышц рук | 1 | |
| | 27 | РДК – сила, упражнения для мышц ног | 1 | |
| Ноябрь | 1 | Развивающие игры «Мир профессий» | 1 | 7 |
| | 3 | Подведение итогов соревнования по ОФП | 1 | |
| | 8 | Упражнения для укрепления мышц спины | 1 | |
| | 10 | Упражнения для формирования осанки | 1 | |
| | 15 | Упражнения для формирования осанки | 1 | |
| | 17 | РДК – гибкость, шпагат | 1 | |
| | 29 | Подвижные игры для координации движения | 1 | |
| Декабрь | 1 | Изучить группировку | 1 | 9 |
| | 6 | РДК – выносливость | 1 | |
| | 8 | Повторить групп., изучить перекаты | 1 | |
| | 13 | Закрепить групп., повторить перекаты | 1 | |
| | 15 | Упражнения для укрепления мышц пресса | 1 | |
| | 20 | Упр. для укрепления мышц пресса. Открытый урок. | 1 | |
| | 22 | Изучить стойки | 1 | |
| | 27 | Повторить стойки | 1 | |
| | 29 | Закрепить стойки Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт | 1 | |
| Январь | 10 | Инструкции по технике безопасности подвижные игры с эл-ми акробатики | 1 | 7 |
| | 12 | Динамические упражнения для развития равновесия | 1 | |
| | 17 | Закрепить акробатические элементы | 1 | |
| | 19 | Совершенствование акробатических | 1 | |

| | | | | |
|-------------|----|--|----|---|
| | | элементов | | |
| | 24 | Подвижные игры на внимание | 1 | |
| | 26 | Динамические упражнения для развития равновесия | 1 | |
| | 31 | Статические упражнения для развития равновесия | 1 | |
| Февраль | 2 | Статические упражнения для развития равновесия | 1 | 6 |
| | 7 | РДК – гибкость, шпагат | 1 | |
| | 9 | РДК – выносливость | 1 | |
| | 14 | Упражнения для укрепления мышц пресса | 1 | |
| | 16 | РДК -координации | 1 | |
| | 28 | Подвижные игры в группах с мячом | 1 | |
| Март | 2 | РДК – сила, упражнения для мышц ног | 1 | 9 |
| | 7 | РДК – сила, упражнения для мышц рук | 1 | |
| | 9 | РДК – прыгучесть | 1 | |
| | 14 | РДК – прыгучесть | 1 | |
| | 16 | РДК -координации | 1 | |
| | 21 | Упражнения для мышц пресса | 1 | |
| | 23 | Упражнения для укрепления мышц спины | 1 | |
| | 28 | Упражнения для формирования осанки | 1 | |
| | 30 | Подвижные игры в группах с мячом | 1 | |
| Апрель | 4 | РДК – сила, упражнения для мышц рук | 1 | 6 |
| | 6 | РДК – прыгучесть | 1 | |
| | 18 | РДК – сила, упражнения для мышц ног | 1 | |
| | 20 | РДК – сила, упражнения для мышц ног. Открытый урок | 1 | |
| | 25 | РДК – скорость, круговая эстафета | 1 | |
| | 27 | Подвижные игры парами | 1 | |
| Май | 4 | Подвижные игры с элементами акробатики | 1 | 7 |
| | 9 | Упражнения для мышц спины | 1 | |
| | 11 | Упражнения для формирования осанки | 1 | |
| | 16 | Упр. для мышц пресса | 1 | |
| | 18 | РДК – гибкость, шпагат | 1 | |
| | 23 | РДК -координации | 1 | |
| | 25 | Подвижные игры в парах и группах | 1 | |
| | 30 | Итоговое занятие. Подведение итогов года. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт | 1 | |
| Итого часов | | | 66 | |

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель и задачи программы

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

Задачи:

1. Обучающие:

- Обучить основам техники физических упражнений и саморегуляции;
- Изучить и совершенствовать технику выполнения двигательных действий.
- Научить пользоваться инвентарем.

2. Развивающие:

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

3. Воспитательные:

- Сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- Способствовать приобщению к здоровому образу жизни;
- Сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- Способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношений;
- Поддержать усердность, трудолюбие и готовность к ответственности.

Планируемые результаты

Личностные

У учащихся разовьются:

- мотивация к занятиям Пилатес;
- ответственность;
- усидчивость;

- социальные нормы, правила поведения.

Метапредметные

У учащихся разовьются:

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

Предметные

У учащихся разовьются:

- 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.

Содержание образовательной программы, 2-ой год 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. Соревнования. Участие в соревнованиях по ОФП. Диагностика. Теория. Знакомство с диагностическими картами. Практика. Выполнение контрольных заданий.

Итоговое занятие.

Подведение итогов. Открытое занятие для родителей.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Месяц | Число | Тема. Краткое содержание занятий | Количество часов | Итого часов в месяц |
|----------|-------|--|------------------|---------------------|
| Сентябрь | 5 | Вводное занятие. Инструкции по технике безопасности | 1 | 8 |
| | 7 | Общеразвивающие упражнения | 1 | |
| | 12 | РДК – скорость | 1 | |
| | 14 | РДК – сила | 1 | |
| | 19 | РДК - гибкость | 1 | |
| | 21 | РДК - координации | 1 | |
| | 26 | Упражнения для формирования осанки | 1 | |
| | 28 | РДК – прыгучесть, подвижные игры. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт | 1 | |
| Октябрь | 3 | РДК - гибкость | 1 | 7 |
| | 5 | Упражнения для улучшения ориентации в пространстве | 1 | |
| | 17 | РДК - выносливость | 1 | |
| | 19 | РДК – сила, упражнения для мышц рук | 1 | |
| | 24 | РДК – сила, упражнения для мышц ног | 1 | |
| | 26 | РДК – выносливость | 1 | |
| | 31 | Подвижные игры группами | 1 | |
| Ноябрь | 2 | Упражнения для укрепления мышц спины | 1 | 7 |
| | 7 | Соревнования по ОФП. Подведение итогов соревнования по ОФП | 1 | |
| | 9 | Упражнения для укрепления мышц спины | 1 | |
| | 14 | Упражнения для формирования осанки | 1 | |
| | 16 | РДК – гибкость, шпагат | 1 | |
| | 28 | РДК – выносливость. | 1 | |
| | 30 | Изучить группировку | 1 | |
| Декабрь | 5 | Повторить группировку, изучить перекаты | 1 | 8 |
| | 7 | Закрепить группировку, повторить перекаты | 1 | |
| | 12 | Упражнения для укрепления мышц пресса | 1 | |
| | 14 | Изучить стойки | 1 | |
| | 19 | Повторить стойки | 1 | |
| | 21 | РДК – выносливость. Открытый урок. | 1 | |
| | 26 | Упражнения для укрепления мышц пресса | 1 | |
| | 28 | Подвижные игры. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт | 1 | |
| Январь | 9 | Инструктаж по технике безопасности подвижных игр с элементами акробатики | 1 | 7 |
| | 11 | Закрепить акробатические элементы | 1 | |
| | 16 | Совершенствовать акробатические элементы | 1 | |
| | 18 | Динамические упражнения для развития | 1 | |

| | | | | |
|-------------|----|---|----|---|
| | | равновесия | | |
| | 23 | Статические упражнения для развития равновесия | 1 | |
| | 25 | РДК -координации | 1 | |
| | 30 | Упражнения для формирования осанки | 1 | |
| Февраль | 1 | РДК – выносливость | 1 | 7 |
| | 6 | Упражнения для укрепления мышц пресса | 1 | |
| | 8 | РДК -координации | 1 | |
| | 13 | РДК – сила, упражнения для мышц рук | 1 | |
| | 15 | РДК – сила, упражнения для мышц ног | 1 | |
| | 27 | РДК - гибкость | 1 | |
| | 29 | РДК – гибкость, шпагат | 1 | |
| Март | 5 | РДК – сила, упражнения для мышц ног | 1 | 8 |
| | 7 | РДК – сила, упражнения для мышц рук | 1 | |
| | 12 | РДК – прыгучесть | 1 | |
| | 14 | Подвижные игры с элементами прыжков | 1 | |
| | 19 | Упражнения для мышц спины | 1 | |
| | 21 | Упражнения для формирования осанки | 1 | |
| | 26 | Подвижные игры в группах с мячом | 1 | |
| | 28 | РДК – прыгучесть | 1 | |
| Апрель | 2 | РДК – сила, упражнения для мышц рук | 1 | 7 |
| | 4 | РДК – сила, упражнения для мышц ног | 1 | |
| | 9 | РДК – прыгучесть | 1 | |
| | 11 | РДК -координации | 1 | |
| | 23 | РДК – сила, упр. для мышц ног. Открытый урок | 1 | |
| | 25 | РДК – скорость, круговая эстафета | 1 | |
| | 30 | РДК – выносливость | 1 | |
| Май | 7 | Подвижные игры с элементами акробатики | 1 | 6 |
| | 9 | Упражнения для мышц спины | 1 | |
| | 14 | РДК - гибкость | 1 | |
| | 16 | Упражнения для мышц спины | 1 | |
| | 21 | Упражнения для формирования осанки | 1 | |
| | 23 | Подвижные игры в парах и группах | 1 | |
| | 28 | Итоговое занятие. Подведение итогов года. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт. | 1 | |
| Итого часов | | | 66 | |

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе «Пилатес» проводятся промежуточная аттестация, текущий и итоговый контроль:

- Промежуточная аттестация – промежуточная аттестация осуществляется в декабре, результаты промежуточной аттестации фиксируются в диагностических картах, разработанных к образовательной программе;
- Текущий – проводится в течение года в форме соревнований и показательных выступлений;
- Итоговый контроль - результаты итогового контроля фиксируются в диагностических картах, разработанных к образовательной программе.

Диагностическая карта

| № | ФИО ребенка | Восприятие нового материала | | | Координация движений | | | Чувство ритма | | | Гибкость, растяжка | | | Способность правильно выполнять двигательные действия | | | Интерес к занятиям | | |
|----|-------------|-----------------------------|---|---|----------------------|---|---|---------------|---|---|--------------------|---|---|---|---|---|--------------------|---|---|
| | | с | я | м | с | я | м | с | я | м | с | я | м | с | я | м | с | я | м |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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.

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

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

- словесные методы – устное изложение темы;
- беседа – о правилах поведения на соревнованиях, экскурсиях;
- наглядные методы – педагог показывает, как правильно выполнить заданное упражнение. Использование методических пособий;
- практические методы – выполнение ребенком всех необходимых заданий и упражнений;
- репродуктивные методы – ребенок получает готовую информацию.

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

Обучение детей проводится в форме учебного занятия.

Один раз в год в коллективе проводится соревнование: 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, просмотр мультимедийных материалов.

Лицензионные электронные образовательные ресурсы

Интернет-ресурсы

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

Материально-техническое оснащение

- спортивный зал;
- фитнес коврики;
- инвентарь (палки, мячи).

Список литературы

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. Верден С. Пилатес от А до Я. - М.: Феникс, 2007. - 320 с.
4. Вендилло К. Пилатес // Персональный сайт Катерины Вендилло. - 2011. [Электронный ресурс] URL: <http://propilates.ru> (дата обращения: 9.10.2014)
5. Гимнастика и методика ее преподавания. / под ред. проф. Меньшикова Н. К. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998 г.
6. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981 г.
7. Остин Д. Пилатес для вас. М.: Поппури, 2007. - 320 с.
8. Паттерсон Э.Золотые правила Йозефе Пилатеса - М.: Неоглори, 2007. - 250 с.
9. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
10. Робинсон Л. Пилатес - управление телом. - М.: Поппури, 2009. - 272 с.
11. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003 г.