

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от « 29 » августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №320
_____ Черноус И.Б.
Приказ № 325-Д
от «29» августа 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

Пилатес с элементами растяжки

Адресат программы: +16 лет
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель программы:
Саруков Павел Сергеевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общекультурный

Образовательная деятельность по программе осуществляется на государственном языке - русском.

Актуальность:

Программа дополнительного образования «Пилатес с элементами растяжки» соответствует современным тенденциям физической культуры и направлена на формирование культуры движений, развитие гибкости, силы и выносливости, а также профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

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 укреплению мышечного корсета. Кроме того упражнения проходят под музыку, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, улучшая тем самым результаты тренировок.

Адресат программы:

Занятия предназначены для лиц 16 лет и старше, относящихся к основной и подготовительной медицинской группе.

Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья, развитие физической подготовленности и формирование культуры движений средствами пилатеса.

Общие задачи программы:

1. Формирование физической культуры учащихся.
2. Содействие гармоничному физическому и эстетическому развитию учащихся.
3. Профилактика нарушений осанки и усиление мышечного корсета спины.

Цель с учетом специфики курса дополнительного образования

Цель: формирование культуры движений и профилактика нарушений осанки, усиление мышечного корсета спины.

Задачи:

1. Образовательные .

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

- гармоничное физическое развитие;
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие);

- устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости);
- повышение осознания физической формы тела;
- развитие умения правильной активации мышц.
- развитие ведущих двигательных качеств: гибкость, координация, выносливость.

Планируемые результаты по программе «Пилатес с элементами растяжки»

Предметные результаты

- освоение правильной техники выполнения базовых и усложнённых упражнений пилатеса;
- овладение дыхательными техниками и умение использовать дыхание для контроля движений;
- формирование навыков удержания нейтрального положения позвоночника и активации мышц «центра»;
- развитие силы, гибкости, координации и равновесия средствами пилатеса;
- приобретение опыта самостоятельного составления мини-комплексов упражнений для поддержания физической формы.

Личностные результаты

- формирование осознанного отношения к сохранению и укреплению здоровья;
- развитие ответственности за собственное физическое состояние и регулярность тренировок;
- повышение уверенности в себе через освоение физических навыков;
- воспитание дисциплинированности, самоорганизации и настойчивости в достижении целей;
- формирование положительного эмоционального отношения к занятиям физической культурой.

Метапредметные результаты

- умение планировать собственную физическую нагрузку и контролировать её интенсивность;
- способность работать как индивидуально, так и во взаимодействии с группой;
- развитие навыков самокоррекции и самооценки в процессе выполнения упражнений;
- перенос освоенных двигательных и дыхательных навыков в повседневную жизнь (коррекция осанки, снятие напряжения, профилактика утомления);
- развитие навыков коммуникации при совместной работе над групповыми комплексами.

Организация образовательного процесса

Срок реализации программы: 1 год (68 академических часов).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 45 минут.

Формы организации занятий: практические занятия, тренинги, показательные занятия.

Место проведения: спортивный или тренажерный зал, оборудованный ковриками и малым инвентарем.

Учебный план

Модуль 1. Вводный и базовый уровень – 14 часов

№	Тема, содержание	Объем содержания, в занятиях	Продолж. занятия, мин.
1	Вводное занятие. Принципы пилатеса, техника дыхания, нейтральное положение позвоночника	2	45

2	Базовые упражнения пилатеса на коврике (Hundred, Roll Up, Single Leg Stretch)	4	45
3	Общая физическая подготовка, растяжка, баланс	8	45
	ИТОГО	14	

Модуль 2. Развитие силы и гибкости – 20 часов

№	Тема, содержание	Объем содержания, в занятиях	Продолж. занятия, мин.
1	Упражнения для мышц кора и стабилизаторов (Double Leg Stretch, Spine Stretch, Rolling Like a Ball)	6	45
2	Укрепление спины и ног (Shoulder Bridge, Side Kick Series)	6	45
3	Работа с малым оборудованием (фитбол, эспандеры, пилатес-кольцо)	6	45
4	Специальная физическая подготовка, контроль дыхания	2	45
	ИТОГО	20	

Модуль 3. Средний уровень и координация – 18 часов

№	Тема, содержание	Объем содержания, в занятиях	Продолж. занятия, мин.
1	Усложнённые упражнения (Teaser, Scissors, Corkscrew)	6	45
2	Комплексные последовательности (Flow-практика)	4	45
3	Упражнения стоя, баланс и равновесие	6	45
4	Коррекция техники и индивидуальные задания	2	45
	ИТОГО	16	

Модуль 4. Итоговый и интеграционный – 18 часов

№	Тема, содержание	Объем содержания, в занятиях	Продолж. занятия, мин.
1	Повторение и закрепление базовых и средних упражнений	6	45
2	Интеграция: силовые + гибкость + дыхание в одном комплексе	6	45
3	Итоговые тренировки: составление мини-комплексов для самостоятельных занятий	4	45
	ИТОГО	18	

Общий объем программы: 68 часов

Формы контроля:

- Входная диагностика – определение уровня физической подготовки (тесты на гибкость, силу, выносливость).
- Текущий контроль – педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
- Промежуточный контроль – выполнение комплекса упражнений, контроль дыхания и техники.
- Итоговый контроль – показательное занятие с демонстрацией освоенных упражнений.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий необходимы:

- спортивный зал или фитнес-зал;
- гимнастические коврики;
- пилатес-кольца, резинки, фитболы;
- аудиоаппаратура для музыкального сопровождения.

Методические материалы

В ходе реализации программы «Пилатес» используются следующие методы обучения:

1. Словесные методы – объяснение, рассказ, беседа, замечание. Позволяют формировать у занимающихся представление о правильной технике упражнений и дыхания.
 2. Наглядные методы – показ упражнений педагогом, использование иллюстраций и видеоматериалов. Формируют зрительный и двигательный образ движения.
 3. Практические методы – фронтальное, групповое, парное и индивидуальное выполнение упражнений. Обеспечивают закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств.
- Приемы организации учебно-методического процесса: показ, беседа, упражнения, наблюдение, разбор ошибок, использование зеркального метода и поэтапное освоение упражнений.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации программы «Пилатес с элементами растяжки» необходимы следующие условия:

- Требования к помещению: спортивный или тренажерный зал, проветриваемый, с ровным покрытием.
- Материально-техническое обеспечение: гимнастические коврики, пилатес-кольца, фитболы, эспандеры, аудиосистема.
- Форма одежды: удобная спортивная форма, позволяющая контролировать технику движений (футболка, леггинсы, носки).

Учебно-методическое обеспечение: методические пособия по фитнесу и пилатесу, видеоматериалы с примерами комплексов упражнений.

Рекомендуемая литература:

- Пилатес Дж. «Return to Life Through Contrology», NY, 1945.
Брукс Д. «Пилатес. Система упражнений для здоровья, красоты и гармонии». – М., 2012.
Херрик Л. «Пилатес для начинающих». – СПб., 2018.

Электронные образовательные ресурсы: специализированные онлайн-платформы и видеоматериалы по пилатесу.

Календарный учебный график реализации программы

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1			34	68	68	2 раза в неделю по 45 минут

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от « 29 » августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №320
_____ Черноус И.Б.
Приказ № 325-Д
от «29» августа 2025 г.

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей образовательной программе
физкультурно-спортивной направленности

Пилатес с элементами растяжки

Адресат программы: +16 лет
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель программы:
Саруков Павел Сергеевич
педагог дополнительного образования

Цель: формирование культуры движений и профилактика нарушений осанки, и усиление мышечного корсета спины.

Цель: формирование культуры движений и профилактика нарушений осанки, усиление мышечного корсета спины.

Задачи:

1. Образовательные .

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

- гармоничное физическое развитие;
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие);
- устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости);
- повышение осознания физической формы тела;
- развитие умения правильной активации мышц.
- развитие ведущих двигательных качеств: гибкость, координация, выносливость.

Планируемые результаты по программе «Пилатес с элементами растяжки»

Предметные результаты

- освоение правильной техники выполнения базовых и усложнённых упражнений пилатеса;
- овладение дыхательными техниками и умение использовать дыхание для контроля движений;
- формирование навыков удержания нейтрального положения позвоночника и активации мышц «центра»;
- развитие силы, гибкости, координации и равновесия средствами пилатеса;
- приобретение опыта самостоятельного составления мини-комплексов упражнений для поддержания физической формы.

Личностные результаты

- формирование осознанного отношения к сохранению и укреплению здоровья;
- развитие ответственности за собственное физическое состояние и регулярность тренировок;
- повышение уверенности в себе через освоение физических навыков;
- воспитание дисциплинированности, самоорганизации и настойчивости в достижении целей;
- формирование положительного эмоционального отношения к занятиям физической культурой.

Метапредметные результаты

- умение планировать собственную физическую нагрузку и контролировать её интенсивность;
- способность работать как индивидуально, так и во взаимодействии с группой;

- развитие навыков самокоррекции и самооценки в процессе выполнения упражнений;
- перенос освоенных двигательных и дыхательных навыков в повседневную жизнь (коррекция осанки, снятие напряжения, профилактика утомления);
- развитие навыков коммуникации при совместной работе над групповыми комплексами.

Календарно-тематическое планирование

Режим занятий: 2 раза в неделю по 45 минут, всего 68 часов (68 занятий).

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Вводное занятие. Правила безопасности. Принципы пилатеса	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
2	Дыхание в пилатесе. Нейтральное положение позвоночника	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
3	Базовые упражнения: Hundred (подготовка)	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
4	Roll Up. Освоение техники	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
5	Single Leg Stretch. Координация дыхания и движения	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
6	Spine Stretch Forward. Гибкость позвоночника	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
7	Общая разминка и растяжка. Баланс	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
8	Базовый комплекс из 4 упражнений	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
9	Укрепление стоп и голеностопа	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка

10	Повторение и закрепление базовых упражнений	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
11	Работа над осанкой и стабилизацией	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
12	Итоговое занятие модуля 1	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
13	Double Leg Stretch. Работа на пресс	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
14	Rolling Like a Ball. Координация и гибкость	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
15	Spine Stretch. Углубление	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
16	Shoulder Bridge. Укрепление спины и таза	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
17	Side Kick Series. Упражнения на бедра и ягодицы	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
18	Комбинации упражнений из модуля	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
19	Работа с фитболом: базовые упражнения	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
20	Фитбол: баланс и растяжка	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
21	Пилатес-кольцо: упражнения для рук и ног	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка

22	Эспандер: упражнения для спины	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
23	Контроль дыхания и плавность движений	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
24	Итоговое занятие модуля 2	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
25	Teaser. Освоение техники	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
26	Scissors. Укрепление мышц кора	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
27	Corkscrew. Контроль движений	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
28	Flow-практика: связки из 4–5 упражнений	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
29	Усложнённые комбинации	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
30	Баланс на одной ноге. Стабилизация	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
31	Упражнения стоя: динамика и равновесие	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
32	Flow-практика с оборудованием	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
33	Индивидуальная коррекция техники	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка

34	Мини-комплексы для самостоятельных занятий	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
35	Развитие гибкости: интенсивная растяжка	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
36	Итоговое занятие модуля 3	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
37	Повторение базовых упражнений	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
38	Повторение упражнений среднего уровня	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
39	Силовой комплекс для всего тела	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
40	Гибкость и дыхание в комплексе	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
41	Баланс и равновесие в динамике	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
42	Flow-практика (целостный урок)	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
43	Составление индивидуального комплекса	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
44	Парная работа (коррекция осанки)	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
45	Итоговое повторение всех модулей	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка

46	Тестирование по физической подготовке	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
47	Показательное занятие (мини-выступление)	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
48	Итоговое занятие. Подведение итогов, рекомендации	1	Практические упражнения, работа над техникой, дыхательные практики, растяжка
49	Дыхательные практики: углубление	1	Практика дыхания, контроль дыхательного ритма, растяжка
50	Растяжка с опорой на стену	1	Практические упражнения, работа с опорой, гибкость
51	Функциональный тренинг: пилатес + силовые элементы	1	Комплекс упражнений для выносливости
52	Пилатес в динамике: связки с элементами йоги	1	Практика дыхания, гибкость, баланс
53	Работа с фитболом: силовой комплекс	1	Практические упражнения, укрепление мышц кора
54	Работа с пилатес-кольцом: прогрессия	1	Практические упражнения, работа на координацию
55	Эспандер: динамические упражнения	1	Силовые упражнения, дыхание
56	Flow Advanced (усложнённая практика)	1	Целостный урок, работа над техникой
57	Парные упражнения для баланса	1	Практика в парах, контроль техники
58	Мини-комплексы для гибкости	1	Практические упражнения, растяжка
59	Комбинированная тренировка: пресс + дыхание	1	Практические упражнения
60	Пилатес в парах: динамические связки	1	Парная практика, координация
61	Работа с дыханием под музыку	1	Ритмическая дыхательная практика
62	Баланс на фитболе	1	Практика равновесия, укрепление мышц
63	Динамические связки стоя	1	Практика координации и силы
64	Создание собственного мини-комплекса	1	Практические упражнения

65	Практика осознанности и дыхания	1	Релаксация, дыхание, растяжка
66	Финальный силовой комплекс	1	Укрепление основных групп мышц
67	Финальный комплекс на гибкость	1	Растяжка, дыхание
68	Итоговое занятие: интеграция всех модулей	1	Целостный урок, подведение итогов

Содержание программы

1. Вводная подготовка и основы методики пилатеса (6 часов)

Форма занятий	Содержание	Количество часов
Теория	История и принципы метода Дж. Пилатеса. Значение дыхания и нейтрального положения позвоночника	2
Практика	Базовый комплекс разминки и дыхательных техник	2
Практика	Освоение нейтрального положения позвоночника и подключение мышц центра	2

2. Базовые упражнения пилатеса на коврике (14 часов)

Форма занятий	Содержание	Количество часов
Теория	Основные положения и техники безопасности при выполнении упражнений	2
Практика	Hundred, Roll Up, Single Leg Stretch	4
Практика	Упражнения на растяжку и баланс	4
Практика	Комплекс на развитие осанки и стабилизаторов	4

3. Развитие силы и гибкости (16 часов)

Форма занятий	Содержание	Количество часов
Теория	Особенности работы мышц кора и стабилизаторов. Роль дыхания в развитии силы и гибкости	2
Практика	Double Leg Stretch, Spine Stretch, Rolling Like a Ball	4
Практика	Shoulder Bridge, Side Kick Series	4
Практика	Работа с малым оборудованием: фитбол, эспандеры, пилатес-кольцо	4
Практика	Упражнения для контроля дыхания и плавности движений	2

4. Средний уровень и координация (16 часов)

Форма занятий	Содержание	Количество часов
Теория	Принципы построения flow-практики, роль координации в системе пилатеса	2
Практика	Усложнённые упражнения: Teaser, Scissors, Corkscrew	4

Практика	Комплексные последовательности (flow)	4
Практика	Упражнения стоя, баланс и равновесие	4
Практика	Индивидуальная работа над техникой	2

5. Интеграционный этап и итоговые тренировки (16 часов)

Форма занятий	Содержание	Количество часов
Теория	Построение тренировочной программы по пилатесу. Принципы самостоятельных занятий	2
Практика	Повторение и закрепление базовых и средних упражнений	4
Практика	Интеграция: силовые + гибкость + дыхание в одном комплексе	4
Практика	Итоговые тренировки: составление мини-комплексов для самостоятельных занятий	6

ИТОГО: 68 часов