

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района Санкт – Петербурга
Школьный спортивный клуб «Чайка»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «31» 08 2021г
Протокол № 13

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом № 130 от «31» 08 2021г.
Директор ГБОУ лицей № 378
С.Ю. Ковалюк

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС - ЙОГА»
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся: 9-11 лет

Разработчик программы:
Михеева Елизавета Кирилловна,
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

5.1. Особенности организации образовательного процесса 2-го года обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-йога»

2-го года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа

(4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся, успешно освоившие 1 год обучения по данной программе и переведённые на 2 год обучения, возможен набор новых учащихся не более 30% от общего количества учащихся в группе. Все учащиеся должны не иметь противопоказания для занятий спортом (справка), возраст 9-11 лет (мальчики, девочки).

Количество учащихся 12-15 человек.

5.2. Задачи 2-го года обучения:

Обучающие:

- закрепление базовых упражнений, асанам (позициям) йоги;
- закрепление навыков дыхательной гимнастики, релаксации;
- закрепление базовых упражнений растяжки;
- обучение базовым упражнениям силовой йоги;
- обучение базовым упражнениям акробатической и парной йоги

Развивающие:

- развитие подвижности суставов, гибкости, выносливости;
- развитие внимания, координации в движениях и пространстве;
- развитие умения сосредотачиваться, идти к цели, самостоятельности;
- развитие умения наблюдать, быть внимательным к себе.

Воспитательные:

- воспитание личностных качеств
- воспитание бережного отношения к себе и к окружающему миру, своему здоровью и здоровью окружающих.

5.3. Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности;
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие;
- История возникновения йоги.
- Личная гигиена;
- Значение правильного режима дня юного спортсмена.

2. Асаны (статические позиции йоги)

Теория:

- Правила и контроль за выполнением упражнений на развитие мышц и связок;
- Правила и контроль за выполнением поз йоги, йогического танца.

Практика:

- Скрученные асаны из позиции стоя;
- Скрученные асаны из позиции сидя;
- Позы: «Планка», «Полулотос», «Лотос», «Дельфин», «Рыба», «Лук», «Ворон», «Кобра», «Полулодка», «Стол», «Мост»;
- Перевёрнутые позы; «Свечка», «Плуг», «Кролик»;
- Комплекс упражнений «Круг солнца» (йогический танец до 12 раз)
- Асаны равновесия

3. Акробатическая йога

Теория:

- Правила и контроль за выполнением упражнений акробатических упражнений;
- Правила и контроль за выполнением парных элементов акробатической йоги, переходы.

Практик:

- Акробатические упражнения: «Угол», «Корзиночка», «Коробочка», «Кошечка» «Полушпагат», «Шпагат» (прямой, поперечный), «Кувырок» (вперёд, назад) «Колесо» «Рондад»
- Парные акробатические упражнения: «Наклон сидя с утяжелением», «Стол на столе», «Планка-Боковая планка», «Двойной пистолет», «Суперстар»

4. Дыхательные практики

Теория:

- Правила выполнения дыхательных упражнений

Практика:

- Пранаяма (система вдохов и выдохов);
- Анулома вилома пранаяма

5. Релаксация, практики оздоровления организма

Теория:

- Правила выполнения упражнений на релаксацию

Практика:

- Шавасана

6. Музыкально-ритмические упражнения

Теория:

- Правила выполнения музыкально-ритмических упражнений

Практика:

- Музыкально-ритмические упражнения на различные группы мышц;
- Музыкально-ритмические игры развивающие внимание, ловкость

7. Итоговое занятие

Практика:

- Открытое занятие для родителей и педагогов

5.4. Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- будут заложены основы гармоничного развития личности;
- будут заложены основы здорового образа жизни, ценностного отношения, как к своему здоровью, так и к здоровью окружающих;
- приобретут навыки физических тренировок, основы правильного дыхания, релаксации.

Предметные результаты:

- обучатся базовым упражнениям, асанам (статическим позициям);
- обучатся базовым упражнениям силовой, акробатической йоги;
- обучатся основам правильного дыхания и расслабления.
- получают представление о системе йоги, истории развития йоги, об основах физиологии и анатомии человеческого организма, органах дыхания и др.;
- получают базовые знания о психическом здоровье человека и влиянии на него стресса, о физиологии дыхательного процесса и основах правильного дыхания, о рациональном отдыхе в соответствии с практикой йоги, об основах правильного питания, о механизмах

саморегуляции организма;

- получают представление об основных ментальных практиках йоги и их влиянии на организм, о законах обращения энергии в человеческом организме, о месте йоги в современном мире;

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

-научатся контролировать физиологические и психологические процессы своего тела;
-научатся контролировать, корректировать и оценить свои действия в зависимости от поставленной задачи или сложившейся ситуации;
- разовьют способности к волевому усилию (саморегуляции) и самоорганизации.

Коммуникативные:

-обучатся сотрудничать с педагогом и с учащимися в коллективе при решении различных задач;
-обучатся умению контролировать и корректировать действие партнера (партнеров).

Познавательные:

- обучатся делиться полученной информацией вне занятий.
-обучатся знанию ключевых понятий и терминов; особенности подготовки к занятиям йогой; влияние основных упражнений йоги (асан) на различные органы; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных асан, способы ухода за органами чувств по системе йоги.
-обучатся умению пользоваться полученными навыками вне учебного процесса в повседневной жизни.

5.5. Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Дата		Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	план	Факт				
1			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	Беседа Инструктаж	Устный опрос
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка»	1	Обучающее занятие	Наблюдение
2			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
3			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полулотос»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
4			Музыкально-ритмические упражнения на мышцы шей и плечевого пояса	1	Обучающее занятие	Наблюдение
			Акробатическая и силовая йога «Угол»	1		
5			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полулотос»	1		
			Релаксация и практики оздоровления	0,5		

			организма			
6			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лотос»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
7			Музыкально-ритмические упражнения на мышцы рук	1	Тренировка	Наблюдение
			Акробатическая и силовая йога «Корзиночка»	1		
8			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лотос»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
9			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Комплекс упражнений «Круг солнца» (йогический танец до 3 раз)	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
10			Музыкально-ритмические упражнения на мышцы рук с утяжелением	1	Тренировка	Наблюдение
			Акробатическая и силовая йога «Коробочка»	1		
11			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Дельфин»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
12			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Дельфин»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
13			Музыкально-ритмические упражнения на мышцы спины	1	Тренировка	Наблюдение
			Акробатическая и силовая йога «Кошечка»	1		
14			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Рыба»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
15			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Рыба»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
16			Музыкально-ритмические упражнения на кисти рук	1	Тренировка	Наблюдение
			Акробатическая и силовая йога «Кувырок» вперёд	1		
17			Дыхательные практики	0,5	Обучающее	Наблюдение

			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лук	1	занятие	
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
18			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лук	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
19			Музыкально-ритмические упражнения. Стретчинг	1	Тренировка	Наблюдение
			Акробатическая и силовая йога «Кувырок» назад	1		
20			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Комплекс упражнений «Круг солнца» (йогический танец до 6 раз)	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
21			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Ворон»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
22			Музыкально-ритмические упражнения на переднюю поверхность бедра	1	Тренировка	Наблюдение
			Акробатическая и силовая йога «Полушпагат»	1		
23			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Ворон»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
24			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Ворон»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
25			Музыкально-ритмические упражнения на заднюю поверхность бедра	1	Тренировка	Наблюдение
			Акробатическая и силовая йога «Шпагат» прямой	1		
26			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Кобра»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
27			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Кобра»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
28			Музыкально-ритмические упражнения на	1	Тренировка	Наблюдение

		боковую поверхность бедра			
		Акробатическая и силовая йога «Шпагат» поперечный	1		
29		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Поза «Кобра»	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
30		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полулодка»	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
31		Музыкально-ритмические упражнения на внутреннюю поверхность бедра	1	Тренировка	Наблюдение
		Акробатическая и силовая йога «Колесо»	1		
32		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Позы: «Полулодка»	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
33		Музыкально-ритмические упражнения на мышцы голени	1	Тренировка	Наблюдение
		Акробатическая и силовая «Колесо»	1		
34		Итоговое занятие	2	Игра	Награждение лучших Учащихся
35		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	Беседа Инструктаж	Устный опрос
		Асаны (статические позиции йоги) Позы: «Полулодка»	1	Обучающее занятие	Наблюдение
36		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Комплекс упражнений «Круг солнца» (йогический танец до 6 раз)	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
37		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Поза «Стол»	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
38		Музыкально-ритмические упражнения на стопы	1	Тренировка	Наблюдение
		Акробатическая и силовая йога «Рондад»	1		
39		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Поза «Стол»	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
40		Дыхательные практики	0,5	Обучающее	Наблюдение

		Асаны (статические позиции йоги) Поза «Мост»	1	занятие	
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
41		Музыкально-ритмические упражнения Стретчинг	1	Тренировка	Наблюдение
		Акробатическая и силовая йога «Рондад»	1		
42		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Позы «Мост»	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
43		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Перевернутые поза «Свечка»	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
44		Музыкально-ритмические упражнения на косые мышцы живота	1	Тренировка	Наблюдение
		Акробатическая и силовая йога Парные акробатические упражнения: «Наклон сидя с утяжелением»	1		
45		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Перевернутые поза «Свечка»	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
46		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Перевернутые поза «Свечка»	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
47		Музыкально-ритмические упражнения на верхний пресс	1	Тренировка	Наблюдение
		Акробатическая и силовая йога Парные акробатические упражнения: «Наклон сидя с утяжелением»	1		
48		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Комплекс упражнений «Круг солнца» (йогический танец до 9 раз)	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
49		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги)	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
50		Музыкально-ритмические упражнения на нижний пресс	1	Тренировка	Наблюдение
		Акробатическая и силовая йога Парные акробатические упражнения: «Наклон сидя с	1		

			утяжелением»			
51			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги)	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
52			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги)	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
53			Музыкально-ритмические упражнения на ягодичные мышцы	1	Тренировка	Наблюдение
			Акробатическая и силовая йога Парные акробатические упражнения: «Стол на столе»	1		
54			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Комплекс упражнений «Круг солнца» (йогический танец до 9 раз)	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
55			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги)	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
56			Музыкально-ритмические упражнения Стретчинг	1	Тренировка	Наблюдение
			Акробатическая и силовая йога Парные акробатические упражнения: «Стол на столе»	1		
57			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги)	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
58			Музыкально-ритмические упражнения Композиция «Дети солнца»	1	Тренировка	Наблюдение
			Акробатическая и силовая Парные акробатические упражнения «Двойной пистолет»	1		
59			Музыкально-ритмические упражнения Композиция «Дети солнца» (отработка)	1	Тренировка	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги)	1		
60			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Комплекс упражнений «Круг солнца» (йогический танец до 12 раз)	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
61			Музыкально-ритмические упражнения Композиция «Дети солнца» (отработка)	1	Тренировка	Наблюдение
			Акробатическая и силовая йога Парные акробатические упражнения	1		

		«Двойной пистолет»			
62		Музыкально-ритмические упражнения Композиция «Стихии»	1	Тренировка	Наблюдение
		Акробатическая и силовая йога Парные акробатические упражнения: «Планка-Боковая планка»	1		
63		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Повторение	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
64		Музыкально-ритмические упражнения Композиция «Стихии» (отработка)	1	Тренировка	Наблюдение
		Акробатическая и силовая йога Парные акробатические упражнения: «Планка-Боковая планка»	1		
65		Музыкально-ритмические упражнения Композиция «Стихии» (отработка)	1	Тренировка	Наблюдение
		Акробатическая и силовая йога Парные акробатические упражнения: «Суперстар»	1		
66		Музыкально-ритмические упражнения Повторение ранее изученного	1	Тренировка	Наблюдение
		Акробатическая и силовая йога. Парные акробатические упражнения: «Суперстар»	1		
67		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Комплекс упражнений «Круг солнца» (йогический танец до 12 раз)	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
68		Музыкально-ритмические упражнения Повторение ранее изученного	1	Тренировка	Наблюдение
		Акробатическая и силовая йога Отработка пройденного материала	1		
69		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Повторение	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
70		Музыкально-ритмические упражнения Повторение ранее изученного	1	Тренировка	Наблюдение
		Акробатическая и силовая йога Отработка пройденного материала	1		
71		Музыкально-ритмические упражнения Повторение ранее изученного	1	Тренировка	Наблюдение
		Акробатическая и силовая йога Отработка пройденного материала	1		
72		Итоговое занятие. Награждение лучших учащихся	2	Игра	Вручение грамот
		ИТОГО:	144		