

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378,
Кировский район г. Санкт – Петербург
Школьный спортивный клуб «Чайка»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «30» 08 2019г
Протокол № 11

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом № 32/06 от «30» 08 2019 г.
Директор ГБОУ лицей № 378
С.Ю. Ковалюк



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС - ЙОГА»
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся: 8-10 лет

Разработчик: Бурдюк Елизавета Кирилловна,
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2019

Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-йога»

1 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, не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 8-10 лет, как мальчики, так и девочки. Количество учащихся 15 человек.

Программа 1 года обучения направлена на обучение в сочетании: азам теоретической и практической йоги (асаны, дыхание, релаксация) и музыкально-ритмических упражнений. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

Задачи программы 1-го года обучения

Обучающие:

- обучение базовым упражнениям, асанам (позициям) йоги;
- обучение навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;
- обучение базовым упражнениям растяжки;
- обучение базовым музыкально-ритмическим упражнениям;

Развивающие:

- развитие подвижности суставов, гибкости, выносливости;
- развитие внимания, координации в движениях и пространстве;
- развитие умения сосредотачиваться;
- 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

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: «Посох», «Планка», «Полулотос», «Лотос», «Дельфин», «Рыба», «Лук», «Лодка», «Стол», «Полумост»;

- Комплекс упражнений «Круг солнца» (йогический танец)
- Асаны равновесия

3. Дыхательные практики

Теория:

- Правила выполнения дыхательных упражнений

Практика:

- Пранаяма (система вдохов и выдохов);

4. Релаксация, практики оздоровления организма

Теория:

- Правила выполнения упражнений на релаксацию

Практика:

- Шавасана

5. Музыкально-ритмические упражнения

Теория:

- Понятия ритм, такт;

- Правила выполнения музыкально-ритмических упражнений

Практика:

- Музыкально-ритмические упражнения на различные группы мышц;

- Музыкально-ритмические игры развивающие внимание, ловкость

6. Итоговое занятие

Практика:

- Открытое занятие для родителей и педагогов

4.4. 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 музыкально-ритмическим упражнениям;

-обучатся основам правильного дыхания и расслабления.

-получат представление о системе йоги, истории развития йоги, об основах физиологии и анатомии человеческого организма, органах дыхания и др.;

-получат 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;

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;

Познавательные:

-обучатся делиться полученной информацией вне занятий.

-обучатся знаниям ключевых понятий и терминов;

Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-йога»

| № п/п | Дата | Наименование раздела, темы | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
|-------|------|---|--------------|----------------------|----------------|
| 1 | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | Беседа Инструктаж | Устный опрос |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Асаны равновесия | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 2 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Посох» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления Организма | 0,5 | | |
| 3 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Посох» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 4 | | Музыкально-ритмические упражнения | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Посох» | 1 | | |
| 5 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Посох» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 6 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Посох» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 7 | | Музыкально-ритмические упражнения на развие мышц шеи и плечевого пояса | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Асаны равновесия | 1 | | |
| 8 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка» | 1 | | Наблюдение |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 9 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления | 0,5 | | |

| | | | | | |
|----|----------|--|-----|-------------------|------------|
| | | организма | | | |
| 10 | | Музыкально-ритмические упражнения на развитие мышц рук | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка» | 1 | | |
| 11 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 12 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 13 | | Музыкально-ритмические упражнения на развитие кистей рук | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги). Асаны равновесия | 1 | | |
| 14 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Стол» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 15 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Стол» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 16 | | Музыкально-ритмические упражнения на развитие мышц спины | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Стол» | 1 | | |
| 17 | 05.11.19 | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Стол» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 18 | 07.11.19 | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Стол» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 19 | 12.11.19 | Музыкально-ритмические упражнения на развитие стоп | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Асаны равновесия | 1 | | |
| 20 | 14.11.19 | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полумост» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления | 0,5 | | |

| | | | | | |
|----|----------|--|-----|-------------------|------------|
| | | организма | | | |
| 21 | 19.11.19 | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полумост» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 22 | 21.11.19 | Музыкально-ритмические упражнения на развитие голени | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полумост» | 1 | | |
| 23 | 26.11.19 | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полумост» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 24 | 28.11.19 | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полумост» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 25 | 03.12.19 | Музыкально-ритмические упражнения на развитие мышц бедра | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Асаны равновесия | 1 | | |
| 26 | 05.12.19 | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 27 | 10.12.19 | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 28 | 12.12.19 | Музыкально-ритмические упражнения. Стретчинг | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка» | 1 | | |
| 29 | 17.12.19 | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 30 | 19.12.19 | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 31 | 24.12.19 | Музыкально-ритмические упражнения на косые мышцы живота | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза | 1 | | |

| | | | | | |
|----|----------|---|-----|-------------------|-----------------------------|
| | | «Планка» | | | |
| 32 | 26.12.19 | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Асаны равновесия | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 33 | 31.12.19 | Музыкально-ритмические упражнения на верхний прес | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) «Поза «Лодка» | 1 | | |
| 34 | | Итоговое занятие | 2 | Игра | Награждение лучших учащихся |
| 35 | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) «Поза «Лодка» | 1 | | |
| 36 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) «Поза «Лодка» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 37 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) «Поза «Лодка» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 38 | | Музыкально-ритмические упражнения на нижний пресс | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) «Поза «Лодка» | 1 | | |
| 39 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Асаны равновесия | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 40 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лук» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 41 | | Музыкально-ритмические упражнения Стретчинг | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лук» | 1 | | |
| 42 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лук» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 43 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза | 1 | | |

| | | | | | |
|----|--|--|-----|-------------------|------------|
| | | «Лук» | | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 44 | | Музыкально-ритмические упражнения в позиции лежа | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лук» | 1 | | |
| 45 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза равновесия | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 46 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полулотос» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 47 | | Музыкально-ритмические упражнения с использованием скамейки | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полулотос» | 1 | | |
| 48 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полулотос» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 49 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полулотос» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 50 | | Музыкально-ритмические упражнения с использованием гимнастической стенки | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полулотос» | 1 | | |
| 51 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Асаны равновесия | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 52 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лотос» | 1 | | Наблюдение |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | Наблюдение |
| 53 | | Музыкально-ритмические упражнения Прыжковая техника | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лотос» | 1 | | |
| 54 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза | 1 | | |

| | | | | | |
|----|--|--|-----|-------------------|------------|
| | | «Лотос» | | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 55 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лотос» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 56 | | Музыкально-ритмические упражнения на основе бега и прыжков | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лотос» | 1 | | |
| 57 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Асаны равновесия | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 58 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Рыба» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 59 | | Музыкально-ритмические упражнения Стретчинг | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Рыба» | 1 | | |
| 60 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Рыба» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 61 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Рыба» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 62 | | Музыкально-ритмические упражнения с использованием обручей | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Рыба» | 1 | | |
| 63 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Асаны равновесия | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 64 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Дельфин» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 65 | | Музыкально-ритмические упражнения с | 1 | Обучающее | Наблюдение |

| | | | | | |
|----|--|---|-----|-------------------|-----------------------------|
| | | использованием мячей | | занятие | |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Дельфин» | 1 | | |
| 66 | | Музыкально-ритмические упражнения с использованием гимнастических палок | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Дельфин» | 1 | | |
| 67 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Дельфин» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 68 | | Музыкально-ритмические упражнения с использованием скакалок | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Дельфин» | 1 | | |
| 69 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Дельфин» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 70 | | Музыкально-ритмические упражнения Повтор ранее изученного | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Комплекс упражнений «Круг солнца» (йогический танец) | 1 | | |
| 71 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Комплекс упражнений «Круг солнца» (йогический танец) | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 72 | | Итоговое занятие | 2 | Игра | Награждение лучших учащихся |
| | | ИТОГО: | 144 | | |