

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«ФИТНЕС - ЙОГА»**

Возраст учащихся: 8-11 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик пограммы:  
Бурдюк Елизавета Кирилловна,  
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

## Содержание программы

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- 1.1. Направленность
- 1.2. Актуальность
- 1.3. Объем и срок реализации программ
- 1.4. Отличительные особенности
- 1.5. .Адресат
- 1.6. .Цели и задачи
- 1.7. .Условия реализации
- 1.8. .Формы режим занятий
- 1.9. Материально-техническое оснащение
- 1.10.. Планируемые результаты освоения программы

### **2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

- 2.1. План 1-го года
- 2.2 .План 2-го года

### **3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

- 4.1. Особенности организации образовательного процесса
- 4.2. Задачи
- 4.3. Содержание
- 4.4. Планируемые результаты обучения
- 4.5. Календарно-тематическое планирование

### **5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

- 5.1. Особенности организации образовательного процесса
- 5.2. Задачи
- 5.3. Содержание
- 5.4. Планируемые результаты обучения
- 5.5. Календарно-тематическое планирование

### **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

*Приложение №1*

*Приложение №2*

*Приложение №3*

*Приложение №4*

*Приложение №5*

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 Направленность дополнительной образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-йога», имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

**1.2 Актуальность программы** обусловлена необходимостью укрепления здоровья, развития физических и познавательных способностей и двигательных навыков учащихся.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества и возрастные особенности развития учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес- йога» **выстроена на основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лицея №378.

### **1.3 Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения, всего 288 часов.

**1.4 Педагогическая целесообразность.** Данная программа позволит повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой. На занятиях учащиеся познакомятся с возможностью своего организма, научатся получать удовольствие и уверенность от движений своего тела. Занятия йогой способствуют улучшению способности к концентрации, поддержанию тонуса и восстановлению организма, комплексному и гармоничному развитию телесных и интеллектуальных способностей.

**Отличительные особенности** данной программы – основы самой системы йоги, как одной из важнейших здоровье-сберегающих технологий, которая способствует не только развитию телесных навыков, но и развитию гармоничной личности.

**1.5 Адресат программы.** В объединение принимаются девочки и мальчики 8 - 11 лет разного социального статуса, проявившие интерес к фитнес-йоге и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью.

### **1.6 Цель и задачи**

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни, путем приобщения учащихся как к системе йоги одной из важнейших здоровье-сберегающих технологий в частности, так и к физической культуре в целом.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- обучение базовым упражнениям, асанам (позициям) йоги;
- обучение навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;
- обучение базовым упражнениям растяжки;
- обучение базовым упражнениям силовой йоги;
- обучение базовым упражнениям акробатической и парной йоги;

-обучение базовым музыкально-ритмическим упражнениям.

**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.

### **1.7 Условия реализации программы:**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»

Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься фитнес-йогой, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление).

**Набор** на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся. На 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на основании заключения педагога и желанию учащихся.

Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования.

На усмотрение педагога в группе могут быть учащиеся разного возраста, это зависит от степени физической и духовной подготовки.

### **1.8 Формы и режим занятий.**

**Режим занятий:**

1 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 15 человек, возраст 8-10 лет.

2 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 12-15 человек, возраст 9-11 лет.

**Особенности организации образовательного процесса** - постоянное комбинирование различных разделов программы, позволяет каждое занятие делать более интересным и соответственно более продуктивным.

**Формы проведения занятий:** обучающие занятия, погружения в практики йоги, дыхательные практики.

**Формы организации деятельности детей на занятии :**

-**фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)

-**групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

-**индивидуальная:** организуется для работы с отдельными детьми, или детьми требующими особого контроля, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

### **1.9 Материально-техническое оснащение программы:**

- спортивный зал с мягким полом (татами);
- коврики для йоги -15 шт;
- скакалки - 15 шт;
- звукоусиливающая аппаратура (колонки).

## **1.10. 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.
- 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, 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.

**2. Учебный план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Фитнес-йога»**

**2.1. Учебный план первого года обучения**

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	-Устный опрос
2	Асаны (статические позиции йоги)	69	17	52	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
3	Дыхательные Практики	22	4	18	-Визуальный контроль
4	Релаксация и практики оздоровления организма	22	6	16	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
5	Музыкально- ритмические упражнения	24	6	18	-Визуальный контроль
6	Итоговые занятия	4	-	4	-Открытые занятия - справка на основании диагностических карт
ИТОГО:		144	36	108	-

**2.2. Учебный план второго года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	-Визуальный контроль -устный опрос
2	Асаны (статические позиции йоги)	42	8	34	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
3	Акробатическая Йога	28	8	20	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
4	Дыхательные Практики	20	4	16	Визуальный контроль
5	Релаксация, практики оздоровления Организма	20	4	16	Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
6	Музыкально- ритмические упражнения	28	6	22	Визуальный контроль
7	Итоговые занятия	4	-	4	-Открытые занятия - справка на основании диагностических карт
ИТОГО:		144	32	112	-

**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Фитнес-йога»**

Год Обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

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

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №378  
Решение от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г  
Протокол № \_\_\_\_\_

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.  
Директор ГБОУ лицей № 378  
\_\_\_\_\_ С.Ю. Ковалюк

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
**«ФИТНЕС - ЙОГА»**  
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся: 8-10 лет

Разработчик программы:  
Бурдюк Елизавета Кирилловна,  
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург



#### **4.1. 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.

#### **4.2. 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

#### **4.3. 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: «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;

#### 4.5. Календарно-тематическое планирование 1 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) 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 развитие 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 организма	0,5		
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	1		

			«Планка»			
			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			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Стол»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
18			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Стол»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
19			Музыкально-ритмические упражнения на развитие стоп	1	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Асаны равновесия	1		
20			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полумост»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
21			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полумост»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
22			Музыкально-ритмические упражнения на развитие Голени	1	Обучающее занятие	Наблюдение

			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полумост»	1		
23			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полумост»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
24			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Полумост»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
25			Музыкально-ритмические упражнения на развитие мышц бедра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Асаны равновесия	1		
26			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
27			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
28			Музыкально-ритмические упражнения. Стретчинг	1	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка»	1		
29			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги)	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
30			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
31			Музыкально-ритмические упражнения на косые мышцы живота	1	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка»	1		
32			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Асаны равновесия	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
33			Музыкально-ритмические упражнения на верхний прес	1	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) «Поза «Лодка»	1		
34			Итоговое занятие	2	Игра	Награждение

						лучших уча- щихся
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 «Лук»	1		
			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 «Лотос»	1		
			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	1		

			равновесия			
			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 использованием мячей	1	Обучающее занятие	Наблюдение
			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		

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

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №378  
Решение от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г  
Протокол № \_\_\_\_\_

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.  
Директор ГБОУ лицей № 378  
\_\_\_\_\_ С.Ю. Ковалюк

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
**«ФИТНЕС - ЙОГА»**  
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся: 9-11 лет

Разработчик программы:  
Бурдюк 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.
- 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, о механизмах саморегуляции организма;
- получат 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 организма	0,5		
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 занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лук	1		
			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 боковую поверхность бедра	1	Тренировка	Наблюдение
			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		

			низма			
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)	1		
			Комплекс упражнений «Круг солнца» (йогический танец до 6 раз)			
			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 занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Мост»	1		
			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)	1		



		Перевернутые поза «Свечка»			
		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 утяжелением»	1		
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		Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги)	1	Обучающее	Наблюдение

			Комплекс упражнений «Круг солнца» (йогический танец до 9 раз)		занятие	
			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 «Двойной пистолет»	1		
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		

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методы и приёмы, используемые на занятиях:**

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы по определённым разделам и темам;
- тренировка (закрепление ранее полученных навыков)
- самооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

### **Образовательные технологии:**

- информационные,
- лично-ориентированные,
- игровые,
- здоровьесберегающие,
- технология сотрудничества,

### **Формы подведения итогов реализации программы являются:**

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Командные и личные соревнования. Результаты.
- По окончании первого и второго годов награждение лучших учащихся.

### **Формы фиксации результатов**

- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь. Итоговая диагностика – апрель, по годам обучения  
(см Приложение №1; №2)
- Таблица исследования уровня социализации 1/2 год обучения (см. Приложение №3)
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»  
(см. Приложение №4)
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»  
(см. Приложение №5)
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях и т.п.

### **Требования к проведению контроля**

Систематичность,

Объемность,

Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса

### **7. Список используемой литературы:**

1. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993.
2. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
3. В.Осипова. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
4. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.
5. Рей Лонг. Ключевые позы йоги . Руководство по функциональной анатомии йоги» «Поппури» - 2016.

Диагностика результативности освоения программы **1 год обучения**

Наименование объединения - «Фитнесс-йога»

Педагог – Бурдюк Елизавета Кирилловна

Вид диагностики /входная /промежуточная/ /итоговая/ Группа №\_\_

№	Ф.И. ребёнка	Прыжки через скакалку	Упражнение «Ласточка»	Поза «Полулодка»	Средний показатель результативности Программы	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч – 100%	Итог в %	Высокий				
1ч – 6,6%		Средний				
		Низкий				

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

1. Прыжки через скакалку

*Высокий уровень- 60 и более прыжков в сек.*

*Средний уровень – 45-59 прыжков в сек.*

*Низкий уровень – менее 45 прыжков в сек.*

2. Упражнение «Ласточка»

*Высокий уровень: Ноги прямые в коленях, задняя нога поднимается до уровня «параллельно полу», спина при этом сохраняет ровное положение, сохраняется равновесие*

*Средний уровень: нарушено до 2х (включая) условий*

*Низкий уровень: Ноги согнуты, задняя нога поднимается с трудом, спина падает вниз, не держит равновесие.*

3. Поза «Полулодка»

*Высокий уровень: ягодицы прижаты к полу, спина прямая, голова шея на одном уровне с позвоночником, ноги подняты и согнуты под углом 110, пятки и носки параллельно полу, руки вытянуты вперед параллельно*

*Средний уровень: согнутая спина,*

*Низкий уровень: согнутая спина + неправильное положение ног, рук*

Диагностика результативности освоения программы **2 год обучения**

Наименование объединения - «Фитнесс-йога»

Педагог – Бурдюк Елизавета Кирилловна

Вид диагностики /входная /промежуточная/ /итоговая/ Группа №\_\_

№	Ф.И. ребёнка	Упражнение «Колесо»	Парная йога «Двойной пистолет»	Пранаяма (система вдохов и выдохов)	Средний показатель результативности Программы	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч – 100%	Итог в %	Высокий				
1ч – 6,6%		Средний				
		Низкий				

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

1. Упражнение «Колесо»

*Высокий уровень: ноги и руки прямые, колесо выполняется в одной плоскости, после выполнения сохраняется равновесие*

*Средний уровень: допущена 1 ошибка*

*Низкий уровень: ноги согнуты в коленях, выполняется с завалом, равновесие не сохраняется*

2. Парная йога «Двойной пистолет»

*Высокий уровень: Сид на одной ноге лицом друг к другу, вторая нога вытянута к партнеру и соединена с ним стопами навесу, руки прямо перед собой соединены с партнёром, спина максимально прямая, равновесие в течении 1 мин.*

*Средний уровень: кривая спина, согнутые ноги.*

*Низкий уровень: кривая спина, согнутые ноги, отсутствие равновесия*

3. Пранаяма (система вдохов и выдохов)

*Высокий уровень: Медленное ритмичное дыхание (выдох, остановка, вдох, остановка, через равное количество времени) 1 мин.*

*Средний уровень: нарушение ритма (1 раз) 1мин.*

*Низкий уровень: нарушение ритма (более 1 раза) 1мин*

Таблица исследования уровня социализации 1/2 год обучения

Наименование объединения - «Фитнесс-йога»

Педагог – Бурдюк Елизавета Кирилловна

Вид диагностики /входная /промежуточная/ /итоговая/

Группа №\_\_

№	Ф.И. ребёнка	Коммуникабельность	Внимание	Лидерство	Средний показатель результативности Программы	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч – 100%	Итог в %	Высокий				
1ч – 6,6%		Средний				
		Низкий				

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

### Анкета для учащихся в творческих объединениях

#### Дорогой друг!

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в это объединение.

Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

- Надежда заняться любимым делом
- Желание узнать что-то новое, интересное
- Надежда найти новых друзей
- Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя
- Желание узнать о том, что не изучают в школе
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть трудности в учебе
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки
- Желание провести свободное время с пользой

**Спасибо!**



## Анкета для родителей

### Уважаемые родители!

Мы приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребёнка решать вопросы образования и воспитания.

#### Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

- Желание ребёнка заняться любимым делом
- Желание развить способности ребёнка
- Желание дать ребёнку разностороннее образование
- Желание занять свободное время ребёнка
- Желание найти ребёнку интересных друзей среди детей, посещающих данный коллектив
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку в учёбе в школе
- Желание подготовить ребёнка к выбору профессии
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку преодолеть его недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные навыки, разовьют интересы
- Желание дополнить образование ребёнка областями знаний вне школьной программы
- Что ещё, напишите: \_\_\_\_\_

**Спасибо!**