

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № ___ от 30.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 364 от 31.08 2023 г.
Директор ГБОУ лицей №378 С.Ю. Ковалюк С.Ю. Ковалюк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Фитнес - йога»

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

Разработчик программы:
Потабенко Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

| | | |
|------|--|----|
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 2 |
| | Основные характеристики программы | 2 |
| | Организационно-педагогические условия реализации программы | 3 |
| 2. | УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 5 |
| 3. | КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК | 6 |
| 4. | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ | 7 |
| 4.1. | Особенности организации образовательного процесса | 7 |
| 4.2. | Задачи | 7 |
| 4.3. | Содержание | 7 |
| 4.4. | Планируемые результаты обучения | 8 |
| 4.5. | Календарно-тематическое планирование | 9 |
| 5. | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ | 16 |
| 5.1. | Особенности организации образовательного процесса..... | 16 |
| 5.2. | Задачи | 16 |
| 5.3. | Содержание | 16 |
| 5.4. | Планируемые результаты обучения | 17 |
| 5.5. | Календарно-тематическое планирование | 19 |
| 6. | МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ | 26 |
| 7. | СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 26 |
| 8. | ПРИЛОЖЕНИЯ | |
| | Приложение № 1 | 27 |
| | Приложение № 2 | 28 |
| | Приложение № 3 | 29 |
| | Приложение № 4 | 30 |
| | Приложение № 5 | 31 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы.**
Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-йога», имеет **физкультурно-спортивную направленность**.
- 1.2. Адресат программы.** В объединение принимаются девочки и мальчики 8 - 11 лет проявившие интерес к фитнес-йоге и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью.
- 1.3. 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:**
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
 - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
 - Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
 - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
 - Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лицея №378.
- 1.4. 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. Уровень освоения программы – общекультурный.**
- 1.6. Объем и срок реализации программы**
Программа рассчитана на 2 года обучения, всего 288 часов, в год по 144 часа.
- 1.7. 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.
- 1.8. Планируемые результаты освоения программы:**

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.

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.

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;

1.9. Язык реализации. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

1.10. Форма обучения. Программа реализуется в очной форме обучения.

1.11. Условия набора и формирования групп:

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 8 – 10 лет. На 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на основании заключения педагога и желанию учащихся в возрасте 9 – 11 лет.

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.

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек.

1.12. Формы организации и проведения занятий.

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий. По программе проводятся аудиторные занятия всем составом группы. 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 обучающихся 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.

1.13. Материально-техническое оснащение программы:

- спортивный зал с мягким полом (татами);
- коврики для йоги -15 шт;
- скакалки - 15 шт;
- звукоусиливающая аппаратура (колонки).
- приобретаемые родителями индивидуальные принадлежности обучающихся – спортивная форма.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2023 / 2024 года обучения
Дополнительная общеразвивающая программа
«ФИТНЕС-ЙОГА»

2.1. Учебный план первого года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля, аттестации |
|---------------|--|------------------|-----------|------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 3 | 3 | - | Наблюдение |
| 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 | Наблюдение |
| ИТОГО: | | 144 | 36 | 108 | - |

2.2. Учебный план второго года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля, аттестации |
|---------------|---|------------------|-----------|------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - | Наблюдение |
| 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 | Наблюдение |
| ИТОГО: | | 144 | 32 | 112 | - |



3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ
дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес-йога»
на 2023 / 2024 учебный год

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество 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 |

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«ФИТНЕС-ЙОГА»

1 год обучения

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.
- 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;

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-тематический план

УТВЕРЖДЕН
 Приказом № 364 от 31.08.2023 г.
 Директор ГБОУ лицей №378 *С.Ю. Ковалюк* С.Ю. Ковалюк

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2023 / 2024 учебный год
дополнительная общеразвивающая программа
«ФИТНЕС-ЙОГА»
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 | Наблюдение |

| | | | | | |
|----|--|--|-----|-------------------|------------|
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка» | 1 | занятие | 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 «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 | | 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 орга- | 0,5 | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|-----|-------------------|-----------------------------|
| | | | низма | | | |
| 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 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 орга- | 0,5 | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|-----|-------------------|------------|
| | | | низма | | | |
| 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 | Наблюдение |

| | | | | | |
|----|--|--|-----|-------------------|------------|
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лотос» | 1 | занятие | |
| | | 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 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 | | |

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **к дополнительной общеразвивающей программе** **«ФИТНЕС-ЙОГА»** **2 год обучения**

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», «Полулотос», «Стол», «Мост»;
- Перевернутые 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-тематический план.

УТВЕРЖДЕН
 Приказом № 364 от 31.08.2023 г.
 Директор ГБОУ лицей №378 *С.Ю. Ковалюк*

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2023 / 2024 учебный год
дополнительная общеразвивающая программа
«ФИТНЕС-ЙОГА»
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 | Наблюдение |

| | | | | | |
|----|--|--|-----|-------------------|------------|
| | | Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лотос» | 1 | занятие | |
| | | 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 | Наблюдение |

| | | | | | |
|----|--|--|-----|-------------------|------------|
| | | Асаны (статические позиции йоги) Комплекс упражнений «Круг солнца» (йогический танец до 6 раз) | 1 | занятие | |
| | | 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 | | |

| | | | | | |
|----|--|--|-----|----------------------|-----------------------------|
| 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 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) 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) Перевёрнутые поза «Свечка» | 1 | | |
| | | Релаксация и практики оздоровления организма | 0,5 | | |
| 46 | | Дыхательные практики | 0,5 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Перевёрнутые 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 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Асаны (статические позиции йоги) Комплекс упражнений «Круг солнца» | 1 | | |

| | | | | | |
|----|--|--|-----|-------------------|------------|
| | | (йогический танец до 9 раз) | | | |
| | | 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 акро- | 1 | | |

| | | | | | | |
|---------------|--|--|---|------------|-------------------|-----------------|
| | | | батические упражнения: «Суперстар» | | | |
| 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. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ 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,
- личностно-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 ИСПОЛЬЗОВАННОЙ 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 **2 год обучения**

Наименование объединения - «Фитнесс-йога»

Педагог – Потабенко Юдия Владимировна

Вид диагностики /входная /промежуточная/ /итоговая/ Группа №__

| № | Ф.И. обучающегося | 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 – Потабенко Юлия Владимировна

Вид диагностики /входная /промежуточная/ /итоговая/

Группа №__

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