

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

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №378

Решение от «28» 08 2020

Протокол № 11

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом №194 от «01» 09 2020

Директор ГБОУ лицей № 378


С.Ю. Ковалюк



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС - ЙОГА»

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся: 8-10 лет

Разработчик: Бурдюк Елизавета
Кирилловна,
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

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		
2			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Посох»	1		
			Релаксация и практики оздоровления Организма	0,5		
3			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Посох»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
4			Музыкально-ритмические упражнения	1	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Посох»	1		
5			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Посох»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
6			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Посох»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
7			Музыкально-ритмические упражнения на развие мышц шеи и плечевого пояса	1	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Асаны равновесия	1		
8			Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
			Асаны (статические позиции йоги) Поза «Планка»	1		
			Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		Наблюдение
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 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 учащихся
35		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) «Поза «Лодка»	1		
36		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) «Поза «Лодка»	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
37		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) «Поза «Лодка»	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
38		Музыкально-ритмические упражнения на нижний пресс	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) «Поза «Лодка»	1		
39		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Асаны равновесия	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
40		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лук»	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
41		Музыкально-ритмические упражнения Стретчинг	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лук»	1		
42		Дыхательные практики	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лук»	1		
		Релаксация и практики оздоровления организма	0,5		
43		Дыхательные практики	0,5	Обучающее	Наблюдение

		Асаны (статические позиции йоги) Поза «Лук»	1	занятие	
		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		