

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.08.2025 Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ-Гимназия № 47

О.Ф. Болячкина

Приказ № 99/8 от 01.09. 2025



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФИТНЕС - ЙОГА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЕ

возраст обучающихся: 8 - 11 лет

срок реализации: 3 года

Составитель:
Гаврина Евгения Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2025

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-йога»
Составитель программы	Гаврина Евгения Владимировна, педагог дополнительного образования
Направленность программы	Физкультурно-спортивное
Форма реализации программы	Очная
Срок реализации программы	3 года
Возраст обучающихся	7-10
Категория обучающихся	Обучающиеся младшей школы
Уровень освоения программы	Базовый
Краткая аннотация программы дополнительного образования детей	Дополнительная общеразвивающая программа Фитнес-йога предназначена для всестороннего физического развития и восприятия к изучению базовых основ фитнес технологий и поз йоги, подкрепленной практической работой школьников. Регулярные тренировки по фитнес - йоге способствуют естественному снижению веса, улучшению гибкости тела и повышению тонуса, кроме того, учащийся будет лучше чувствовать свое тело, возрастёт сила воли и уверенность в себе.

1. Пояснительная записка

В настоящее время, когда растет детская заболеваемость и дети живут в ритме большого города в постоянной суматохе и стрессе, для них имеют большое значение все мероприятия, ведущие к улучшению здоровья не только физического, но и здоровья духовного. По мнению медицинских работников 75% всех болезней человека заложено в детские годы и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому необходимо объединить все силы и всех в познании здоровья ребёнка, создании «портрета» его здоровья.

В школе дети часто болеют и имеют слабую физическую подготовку, поэтому считаю целесообразным заняться дополнительным укреплением здоровья ребят на занятиях внеурочной деятельности «Йога». Занятия фитнесом помогут укрепить организм, а занятия йогой будут учить учащихся собранности и умению приводить себя в спокойное состояние, что так необходимо при огромном количестве гиперактивных детей.

Йога, **адаптированная для детей**, построена на основе традиционных динамических упражнений с игровыми компонентами. Такая программа с воспринимается учащимися и позволяет развить силу, гибкость, выносливость, расширить диапазон движений, улучшить координацию и владение телом.

Особенно полезна йога ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом. Кроме того, она повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным учащимся.

Данная программа имеет спортивно – оздоровительную направленность. Регулярные тренировки по фитнес - йоге способствуют естественному снижению веса, улучшению гибкости тела и повышению тонуса, кроме того, учащийся будет лучше чувствовать свое тело, возрастёт сила воли и уверенность в себе. Учащиеся будут ощущать внутреннее спокойствие и уравновешенность, а подверженность стрессу заметно уменьшится. Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, саморегуляция и поддержание спокойного психического состояния,

познание человеком самого себя - неперенное условие гармоничного функционирования систем детского организма.

Срок реализации программы 3 года:

1 год - 8-9 лет

2 год - 9-10 лет

3 год - 10-11 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 40 минут (64ч. в год). Общий объем учебного времени составляет 192 часа.

Цель программы:

Создание условий для физического развития детей, формирования гармонически развитой, активной личности, развития навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучения способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

- формирование представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- формирование рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
- формирование положительного влияния эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- формирование навыков конструктивного общения;
- формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучение правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- обучение упражнениям сохранения зрения.
- обучение действенным методам саморегуляции (растяжкам, асанам, комплексам асан, дыхательным упражнениям, релаксации);
- привить навык самостоятельных занятий.
- привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.

Основные формы организации работы и виды деятельности.

Формы работы:

- Фронтальное;
- Индивидуальное;
- Групповое

Основные теоретические сведения передаются во время бесед, а практические навыки во время тренировочных занятий. Используются разнообразные формы, позволяющие каждое занятие сделать неповторимым. Это привычные для тренировок йоги асаны, комплексы асан, дыхательные упражнения, релаксации, а также парные и групповые растяжки, эмоциональные разминки, театрализованные пластические этюды, игры на развитие качеств психики.

Виды деятельности: беседа, игра, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, представление, презентация.

2. Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направления «Фитнес -йога»

1 год обучения:

Личностные результаты:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты: освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты:

Ученик узнает:

- Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
- Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного

анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Ученик научится:

- Правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые позы;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм.

2 год обучения:

Личностные результаты:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор***, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты: учится работать по определенному алгоритму, находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

Предметные результаты:

Ученик узнает:

- основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;
- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- правила здорового образа жизни.

Ученик научится:

- средствам, способствующим повышению уровня физического развития и степени;
- приемам, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);

- методике оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

3 года обучения:

Личностные результаты: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты: освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты:

Ученик узнает:

- Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
- Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
- Правила здорового образа жизни

Ученик научится:

- средствам, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемам формирования морально-ролевых качеств;
- приемам, снижающим утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);
- методикам оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

3. Учебный (тематический) план

№ п/п	Тема занятия	Общее кол-во часов	Форма контроля

	Первый год обучения	всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	3	1	2	диагностическое тестирование, наблюдение
2	Оздоровительная фитнес-аэробика и детская йога (базовая аэробика, дыхание и асаны)	26	8	13	педагогическое наблюдение
3	Акробатика и детская йога, общеразвивающие упражнения с предметами и без	27	6	21	педагогическое наблюдение
4	Фитнес – йога. Танец солнцу - комплекс упражнений	8	2	6	диагностическое тестирование, наблюдение
	Итого:	64ч	17ч	47ч	
	Второй год обучения				
1	Вводное занятие	3	1	2	диагностическое тестирование, наблюдение
2	Оздоровительная фитнес-гимнастика и детская йога. Ориентация в пространстве.	28	8	20	диагностическое тестирование, наблюдение
3	Гимнастика и детская йога, общеразвивающие упражнения с предметами и без. Комплекс танцевальной аэробики, асаны.	26	6	20	педагогическое наблюдение
4	Фитнес – йога. Интервальный тренинг.	7	2	5	диагностическое тестирование, наблюдение
	Итого:	64ч	17ч	47ч	
	Третий год обучения				
1	Вводное занятие	3	1	2	диагностическое тестирование, наблюдение
2	Оздоровительная фитнес-гимнастика и детская йога. Фитнес разминка +	28	7	20	педагогическое наблюдение

	солнечное и лунное дыхание.				
3	Гимнастика и детская йога, общеразвивающие упражнения с предметами и без.	26	6	20	педагогическое наблюдение
4	Фитнес – йога. Самомассаж (комплекс упражнений) техники медитаций	7	2	5	диагностическое тестирование, наблюдение
	Итого:	64ч	16ч	52ч	
	Всего:	192ч	52ч	142ч	

4. Содержание программы курса внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направления «Фитнес -йога»

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие – 3 ч.

1.1 Беседа «Что такое фитнес–йога» Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной спортивных занятий, содержанием занятий. (1ч)

1.2 Беседа «Что такое асаны». Построение. Разминка. Разучиваем последовательность этапов занятия. Зверо–аэробика (имитация движений животных). Дыхание жужжащей пчелы и легкое дыхание (йога) (1ч)

1.3 Диагностика. (1ч)

Раздел 2. Оздоровительная фитнес-аэробика и детская йога (базовая аэробика, дыхание и асаны) – 26 ч.

2.1 История развития аэробики и фитнеса. Беседа «Слагаемые здоровья». Правила безопасного поведения на занятиях фитнес - аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Общеразвивающие упражнения: в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях;

упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд». (4ч)

2.2 Беседа «Режим труда и отдыха для укрепления здоровья». Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. (4ч)

2.3 Беседа «Полезные продукты для правильного питания». Базовые шаги, шаг с касанием, открытый шаг, захлест голени, подъем колена и др. Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака». (4ч)

2.4 Беседа «Эмоциональные состояния человека. Учимся контролировать эмоции». Упражнения на растягивание: в полу-приседе для задней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра. Комплекс танцевальной аэробики. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака». (5ч)

2.5 Беседа «Учусь общаться». Упражнения на растягивание: в полу-приседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Рассказываем сказку движениями в танце. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», «Кобра». (3ч)

2.6 Беседа «Как сохранить зрение», гимнастика для глаз, фитнес – аэробика, Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полу-лотос». (3ч)

2.7 Повторение изученных шагов, танцевальных комплексов, асан. (3ч)

Раздел 3. Акробатика и детская йога, общеразвивающие упражнения с предметами и без – 27 ч.

3.1 Беседы «Акробатика и гимнастика». ОРУ с мячом и скакалкой под музыку и без музыки. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка». (6ч)

3.2 Беседа «Красота и пластика художественной гимнастики». ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полу-лотос». (6ч)

3.3 Беседа «Наши спортсменки на Олимпиаде» с презентацией. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Элементы йоги: «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полу-лотос», медитация. (5ч)

3.4 Акробатика: стойка на лопатках, перекаты, группировка, стойка на одной ноге, шпагат, мост (различные положения), поддержки (в парах, тройках, группах), групповые упражнения, кувырки (вперед, назад), колесо. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», «Кобра», медитация. (5ч)

3.5 Закрепляем изученные асаны, упражнения с предметами под музыку и без музыки. ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка) Гимнастические комплексы (пирамиды) (5ч)

Раздел 4. Фитнес – йога. Танец солнцу - комплекс упражнений – 8ч.

4.1 Танцевальный рисунок (по кругу, в шеренгах, в колонне, диагональ, змейкой). Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем. Составление соревновательных композиций. (2ч)

4.2 Фитнес – разминка. Композиции йоги: «Танец солнцу». (2ч)

4.3 Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полу-лотос», «Кошка», комплекс «Танец солнцу». Детская медитация «На покое», «Внутреннее пространство». (3ч)

4.4 Диагностика (1ч)

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие – 3ч.

1.1 Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной спортивных занятий, содержанием занятий.(1ч)

1.2 Беседа что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. (1ч)

1.3 Диагностика. (1ч)

Раздел 2. Оздоровительная фитнес-гимнастика и детская йога. Ориентация в пространстве - 28ч.

2.1 Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой и фитболом. Правила безопасного поведения на занятиях фитнес - йога требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Общеразвивающие упражнения: в положении стоя: узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Прыжки на фитболе. (6ч)

2.2 Беседа «Режим труда и отдыха для укрепления здоровья». Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. (4ч)

2.3 Беседа «Полезные продукты для правильного питания». (лук, утол, лодка, стул, воин, дерево, саранча, кобра, плуг, стойка на лопатках, углубленный наклон). (4ч)

2.4 Беседа «Эмоциональные состояния человека. Учимся контролировать эмоции». Упражнения на растягивание: в полу-приседе для задней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра. Комплекс танцевальной

аэробики. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака». (4ч)

2.5 Беседа «Учусь общаться». Упражнения на растягивание: в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Рассказываем сказку движениями в танце. Элементы йоги: Дыхательная гимнастика «Активный выдох». (3ч)

2.6 Беседа «Как сохранить зрение», гимнастика для глаз, фитнес – аэробика, Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), Самомассаж: «Погладить нос» (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая). (3ч)

2.7 Повторение изученных шагов, танцевальных комплексов степ-аэробики. (4ч)

Раздел 3. Гимнастика и детская йога, общеразвивающие упражнения с предметами и без. Комплекс танцевальной аэробики, асаны – 26ч.

3.1 Беседы история фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче. Комплекс.(6ч)

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх

3.2 Беседа «Красота и пластика художественной гимнастики». ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), (сфинкс, бабочка, планка, лодка, посох, стол, книжка, самолет, ласточка) «Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики). (5ч)

3.3 Беседа «Наши спортсменки на Олимпиаде» с презентацией. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Элементы йоги: Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ. (5ч)

3.4 Акробатика: стойка на лопатках, перекуты, группировка, стойка на одной ноге, шпагат, мост (различные положения), поддержки (в парах, тройках, группах), групповые упражнения, кувырки (вперед, назад), колесо. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», «Кобра», медитация. (5ч)

3.5 Закрепляем изученные асаны, упражнения с предметами под музыку и без музыки. ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка) Гимнастические комплексы (пирамиды) (5ч)

Раздел 4. Фитнес – йога. Интервальный тренинг – 7ч.

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. (3ч)

4.1 Фитнес – разминка. (1ч)

4.3 Элементы йоги: (колесо, березка, поза воина, лодка, дерево, кобра, кузнечик, кошка, бегун). (2ч)

4.4 Диагностика (1ч)

3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие – 3ч.

1.1 Беседа «Что такое фитнес–йога» Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной спортивных занятий, содержанием занятий. (1ч)

1.2 Фитбол-гимнастика, (Fitball): базовые упражнения. (1ч)

1.3. Диагностика. (1ч)

Раздел 2. Оздоровительная фитнес-гимнастика и детская йога. Фитнес разминка + солнечное и лунное дыхание – 28ч.

2.1 Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой и

фитболом. Правила безопасного поведения на занятиях фитнес - йога требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Общеразвивающие упражнения: в положении стоя. Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. Ориентационные упражнения: Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе - С. Разновидности шагов. Ногиврозь - ногивместе (V - step , W - step , A - step, side to side) –3. История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения Кнее-ур - колено вверх – О. Музыкально - ритмическая игра: «Поскоки с воображаемым мячом». (6ч)

2.2 Беседа «Режим труда и отдыха для укрепления здоровья». Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. (4ч)

2.3 Беседа «Полезные продукты для правильного питания». (планка, собака мордой вверх, собака мордой вниз). (4ч)

2.4 Беседа «Эмоциональные состояния человека. Учимся контролировать эмоции». Упражнения на растягивание: в полу-приседе для задней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра. Пилатес мэт (Pilates): правильное дыхание. (4ч)

2.5 Беседа «Учусь общаться». Упражнения на растягивание: в полу-приседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Рассказываем сказку движениями в танце. Элементы йоги: Дыхательная гимнастика «Активный выдох». (3ч)

2.6 Беседа «Как сохранить зрение», гимнастика для глаз, фитнес – аэробика, Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), Самомассаж: «Погладить нос» (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая). (3ч)

2.7 Беседа интервальный тренинг. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук). (4ч)

Раздел 3. Классическая аэробика и детская йога, общеразвивающие упражнения с предметами и без – 26ч.

3.1 Интервальный тренинг: Вербальные команды: счет; счет в обратном порядке: 4,3, 2,1, направление. Разновидности шагов: Марш (March). Приставной шаг в сторону (Steptouch). Танцевальные шаги в танце «Сударушка» - О. Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. Интервальный тренинг: Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. Музыкально - ритмическая игра. «Фея волшебница». (6ч)

3.2 Беседа техника безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Общеразвивающих упражнений со скакалкой – О.Позиции рук, ног: первой, второй, третьей и четвертой позиций ног - 3. Разновидности шагов-У: марш (March); приставной шаг в сторону (Steptouch). Танцевальные шаги в танце «Сударушка» - С. Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу – С. Интервальный тренинг: Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы. Музыкально - ритмическая игра. «Игра со скакалкой». (5ч)

3.3 Беседа «Наши спортсменки на Олимпиаде» с презентацией. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Элементы йоги: Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ. (5ч)

3.4 Ритмическая гимнастика с предметами: со скакалкой. Элементы йоги: Дыхательная гимнастика «Наполнение» с задержкой дыхания -3 сек, медитация. (5ч)

3.5 Закрепляем изученные асаны, упражнения с предметами под музыку и без музыки. ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.)

Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка) Гимнастические комплексы (пирамиды). (5ч)

Раздел 4. Фитнес – йога. Самомассаж (комплекс упражнений) техники медитаций – 7ч.

4.1 Пилатес мэт (Pilates): парная гимнастика. Комплекс. (3ч)

4.2 Фитнес – разминка. (1ч)

4.3 Элементы йоги: (шлакбаум, мостик, кобра, крокодил, введение в бакасану). (2ч)

4.4 Диагностика (1ч)

1 год обучения

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма
1	Беседа «Что такое фитнес–йога»	1	диагностическое тестирование,
	Знакомства с правилами техники безопасности	1	наблюдение
2	Построение. Разминка. Разучиваем последовательность этапов занятия.	1	педагогическое наблюдение
3	Диагностика.	1	диагностическое тестирование, наблюдение
4	Оздоровительная фитнес-аэробика и детская йога	1	фронтальный
5	Базовая аэробика, дыхание и асаны	1	фронтальный
6	Элементы йоги: «Плуг»	1	педагогическое наблюдение
7	Элементы йоги: «Лодочка»	1	фронтальный

8	Элементы йоги: «Ракушка»	1	фронтальный
9	Элементы йоги: «Верблюд»	1	фронтальный
11	Общеразвивающие упражнения	1	фронтальный
12	Упражнения для стоп, упражнения для ног в положении лежа	1	педагогическое наблюдение
13	Упражнения для мышц живота в положении лежа на спине	1	фронтальный
14	Упражнения для мышц спины в положении лежа на животе	1	фронтальный
15	Беседа «Полезные продукты для правильного питания»	1	фронтальный
16	Базовые шаги, шаг с касанием, открытый шаг, захлест голени, подъем колена и др.	1	фронтальный
17	Элементы йоги: «Кошка»	1	фронтальный
18	Элементы йоги: «Изгибающаяся собака»	1	фронтальный
19	Упражнения на растягивание	1	фронтальный
20	Комплекс танцевальной аэробики	1	фронтальный
21	Элементы йоги: «Рыбка»	1	фронтальный
22	Элементы йоги: «Дерево»	1	фронтальный
23	Элементы йоги: «Саранча»	1	фронтальный
24	Элементы йоги: «Кошка»	1	фронтальный
25	Упражнения на растягивание	1	фронтальный
26	Элементы йоги: «Голубь»	1	педагогическое наблюдение
27	Элементы йоги: «Кобра»	1	фронтальный
28	Гимнастика для глаз	1	фронтальный
29	Фитнес – аэробика	1	фронтальный
30	Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание)	1	фронтальный
31	Элементы йоги: «Гора»	1	фронтальный
32	Элементы йоги: «Лук»	1	фронтальный
33	Элементы йоги: «Полумесяц»	1	фронтальный
34	Элементы йоги: «Лотос»	1	фронтальный
35	Элементы йоги: «Полу-лотос»	1	фронтальный

36	Повторение изученных шагов, танцевальных комплексов, асан	1	фронтальный
37	Беседы «Акробатика и гимнастика»	1	фронтальный
38	ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.)	1	фронтальный
39	Упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка)	1	фронтальный
40	Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание)	1	фронтальный
41	Элементы йоги: «Полумесяц»	1	фронтальный
42	Элементы йоги: «Полу-лотос»	1	фронтальный
43	Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка)	1	фронтальный
44	Элементы йоги: «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полу-лотос», медитация	1	фронтальный
45	Акробатика: стойка на лопатках	1	фронтальный
46	Акробатика: перекувырки, группировка	1	фронтальный
47	Акробатика: стойка на одной ноге	1	фронтальный
48	Акробатика: мост (различные положения)	1	педагогическое наблюдение
49	Акробатика: поддержки (в парах, тройках, группах)	1	фронтальный
50	Акробатика: групповые упражнения, кувырки (вперед, назад), колесо	1	фронтальный
51	Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», «Кобра», медитация	1	педагогическое наблюдение
52	Закрепляем изученные асаны, упражнения с предметами под музыку и без музыки	1	фронтальный
53	ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.)	1	фронтальный
54	Общеразвивающие упражнения	1	педагогическое

	с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка)		наблюдение
55	Гимнастические комплексы (пирамиды)	1	фронтальный
56	Танцевальный рисунок (по кругу, в шеренгах, в колонне, диагональ, змейкой)	1	фронтальный
57	Составление соревновательных композиций	1	фронтальный
58	Фитнес – разминка	1	фронтальный
59	Композиции йоги: «Танец солнцу»	1	педагогическое наблюдение
60	Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча»	1	фронтальный
61	Элементы йоги: «Верблюд», «Гора», «Лук», «Полумесяц»	1	педагогическое наблюдение
62	Элементы йоги: «Лотос», «Полу-лотос», «Кошка»	1	фронтальный
63	Детская медитация «На покое», «Внутреннее пространство»	1	фронтальный
64	Диагностика	1	фронтальный

2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной спортивных занятий, содержанием занятий	1	педагогическое наблюдение
2	Основные шаги базовой аэробики	1	педагогическое наблюдение
3	Релаксация – восстановление	1	фронтальный
4	Диагностика	1	диагностическое

			тестирование, наблюдение
5	Фитнес-гимнастика и детская йога	1	
6	Гимнастика оздоровительная и спортивная	1	педагогическое наблюдение
7	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой и фитболом	1	фронтальный
8	Общеразвивающие упражнения: в положении стоя: узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки	1	фронтальный
9	Общеразвивающие упражнения: в положении стоя: комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой	1	педагогическое наблюдение
10	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	1	педагогическое наблюдение
11	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке	1	фронтальный
12	Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча	1	фронтальный
13	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем	1	фронтальный
14	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Прыжки на фитболе	1	фронтальный
15	Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа	1	педагогическое наблюдение

16	Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для мышц живота в положении лежа на спине	1	фронтальный
17	Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для мышц спины в положении лежа на животе	1	фронтальный
18	Элементы йоги: лук, угол, лодка, стул	1	фронтальный
19	Элементы йоги: воин, дерево, саранча	1	фронтальный
20	Элементы йоги: кобра, плуг	1	фронтальный
21	Элементы йоги: стойка на лопатках, углубленный наклон	1	фронтальный
22	Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча»	1	фронтальный
23	Элементы йоги: «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака»	1	педагогическое наблюдение
24	Упражнения на растягивание: в полу-приседе для задней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра. Комплекс танцевальной аэробики.	1	педагогическое наблюдение
25	Элементы йоги: Дыхательная гимнастика «Активный выдох»	1	педагогическое наблюдение
26	Гимнастика для глаз, фитнес – аэробика	1	фронтальный
27	Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание)	1	фронтальный
28	Самомассаж	1	фронтальный
29	комплекс степ-аэробики	1	фронтальный

30	Беседы история фитбола. Подбор мяча по росту	1	педагогическое наблюдение
31	Гимнастические упражнения	1	фронтальный
32	Базовые упражнения	1	фронтальный
33	Упражнения сидя на мяче. Комплекс	1	фронтальный
34	March - марш (шаги на месте)	1	фронтальный
35	Step-touch - приставной шаг	1	фронтальный
36	Knee-up - колено вверх	1	фронтальный
37	ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.)	1	фронтальный
38	Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка)	1	фронтальный
39	Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание)	1	фронтальный
40	Элементы йоги: сфинкс, бабочка, планка	1	педагогическое наблюдение
41	Элементы йоги: лодка, посох, стол	1	фронтальный
42	Элементы йоги: нижка, самолет, ласточка	1	фронтальный
43	«Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики)	1	фронтальный
44	Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка)	1	фронтальный
45	Элементы йоги: Дыхательная гимнастика	1	фронтальный
46	Акробатика: стойка на лопатках	1	фронтальный
47	Акробатика: перекаты, группировка	1	фронтальный
48	Акробатика: стойка на одной ноге, шпагат	1	педагогическое наблюдение
49	Акробатика: мост (различные	1	педагогическое

	положения), поддержки (в парах, тройках, группах)		наблюдение
50	Акробатика: , групповые упражнения, кувырки (вперед, назад), колесо	1	фронтальный
51	Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча»	1	фронтальный
52	Элементы йоги: Голубь», «Кобра», медитация	1	фронтальный
53	Фитнес – йога. Интервальный тренинг	1	фронтальный
54	Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса	1	фронтальный
55	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук	1	фронтальный
56	Сгибания и разгибания рук в упоре сзади	1	педагогическое наблюдение
57	Фитнес – разминка	1	фронтальный
58	Элементы йоги: колесо, березка, поза воина	1	фронтальный
59	Элементы йоги: лодка, дерево, кобра	1	фронтальный
60	Элементы йоги: кузнечик, кошка, бегун	1	фронтальный
61	Элементы йоги: позы на баланс	1	фронтальный
62	ОРУ без предметов	1	фронтальный
63	ОРУ с предметами	1	фронтальный
64	Диагностика	1	диагностическое тестирование, наблюдение

3 год обучения

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие ОРУ,ТБ	1	педагогическое наблюдение
2	Фитбол-гимнастика, (Fitball): базовые упражнения.	1	фронтальный
3	Диагностика	1	фронтальный
4	Фитнес-гимнастика и детская йога	1	фронтальный
5	Фитнес разминка + солнечное и лунное дыхание	1	фронтальный
6	Гимнастика оздоровительная и спортивная	1	фронтальный
7	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой и фитболом	1	Педагогическое наблюдение
8	Общеразвивающие упражнения	1	фронтальный
9	Интервальный тренинг	1	фронтальный
10	Разминка, интервальный блок, заминка	1	Педагогическое наблюдение
11	Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег	1	фронтальный
12	Ориентационные упражнения	1	фронтальный
13	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	1	фронтальный
14	Приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад	1	Педагогическое наблюдение
15	Захлест, скрестный шаг, шоссе	1	фронтальный
16	Разновидности шагов	1	фронтальный
17	Ногиврозь - ногивместе (V - step , W - step , A - step, side to side)	1	Педагогическое наблюдение
18	Историяфитбола. Подбор мяча по росту	1	фронтальный

19	Гимнастические упражнения	1	фронтальный
20	Базовые упражнения Кнее-up - колено вверх – О	1	фронтальный
21	Музыкально - ритмическая игра	1	фронтальный
22	«Поскоки с воображаемым мячом»	1	Педагогическое наблюдение
23	Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа	1	фронтальный
24	Упражнения для ног в положении лежа	1	фронтальный
25	Упражнения для мышц живота в положении лежа на спине	1	Педагогическое наблюдение
26	Упражнения для мышц спины в положении лежа на животе	1	фронтальный
27	Планка, собака мордой вверх, собака мордой вниз	1	Педагогическое наблюдение
28	Упражнения на растягивание	1	фронтальный
29	Пилатес мэт (Pilates):правильное дыхание	1	Педагогическое наблюдение
30	Упражнения на растягивание	1	фронтальный
31	Элементы йоги: Дыхательная гимнастика «Активный выдох»	1	фронтальный
32	Гимнастика для глаз, фитнес – аэробика	1	фронтальный
33	Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание)	1	фронтальный
34	Самомассаж	1	фронтальный
35	Интервальный тренинг	1	фронтальный
36	Разминка, интервальный блок, заминка	1	фронтальный
37	Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук	1	Педагогическое наблюдение
38	Интервальный тренинг: Вербальные команды: счет;	1	Педагогическое наблюдение

	счет в обратном порядке		
39	Интервальный тренинг	1	фронтальный
40	Упражнений со скакалкой	1	фронтальный
41	Упражнения на пресс	1	фронтальный
42	Музыкально - ритмическая игра. «Игра со скакалкой»	1	Педагогическое наблюдение
43	Общеразвивающие упражнения	1	фронтальный
44	Упражнения с предметами	1	фронтальный
45	Элементы йоги: Дыхательная гимнастика	1	Педагогическое наблюдение
46	Ритмическая гимнастика с предметами	1	фронтальный
47	Дыхательная гимнастика «Наполнение»	1	Педагогическое наблюдение
48	Закрепляем изученные асаны	1	фронтальный
49	Упражнения с предметами под музыку и без музыки	1	фронтальный
50	ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.)	1	Педагогическое наблюдение
51	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	фронтальный
52	Гимнастические комплексы (пирамиды)	1	фронтальный
53	Пилатес мэт	1	фронтальный
54	Парная гимнастика. Комплекс	1	фронтальный
55	Фитнес – разминка	1	фронтальный
56	Элементы йоги: шлакбаум, мостик, кобра	1	Педагогическое наблюдение
57	Элементы йоги: крокодил, введение в бакасану	1	фронтальный
58	Самомассаж	1	фронтальный
59	Комплекс упражнений	1	фронтальный
60	Техники медитаций	1	фронтальный
61	(Pilates): парная гимнастика. Комплекс	1	Педагогическое наблюдение
62	Элементы йоги: позы на баланс	1	фронтальный

63	Элементы йоги: перевернутые позы	1	фронтальный
64	Диагностика	1	Диагностическое тестирование, наблюдение

5. Формы аттестации/контроля

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительный блок:

- Организационный (подготовка детей к работе на занятии);
- Разминочные упражнения;

Основной блок:

- Подготовительный этап (подготовка к новому содержанию работы) – обеспечение мотивации и принятие учащимися целей занятия;
- Усвоение новых знаний и способов действий;
- Первичная проверка понимания изученного – установление правильности и осознанности усвоения нового материала, коррекция ошибок;
- Обобщение материала – формирование целостного представления по пройденному материалу;
- Контрольный этап – выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий;

Заключительный блок:

- Расслабление;
- Рефлексия – мобилизация учащихся на самооценку;
- Информационный – обеспечение понимания цели, логики дальнейшего занятия.

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений.

Диагностический инструментарий (система оценки)

Диагностическое обследование физических качеств ребенка и его физической подготовки по данной программе проводится 2 раза в год: в октябре и мае. Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Уровень усвоения программы оценивается по 3-балльной системе, где:

- 1-низкий уровень;
- 2-средний уровень;
- 3-высокий уровень. (Приложение 1).

6. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Материально-технические условия:

1. Помещение – спортивный зал (спец. покрытие)
2. Вспомогательные предметы для тренировок – скакалки, гимнастические палки, спортивные резинки, спортивные коврики, фитболы, фитнес кирпичи, набивные мячи, обручи, гантели, теннисные мячи.
3. Медиатека (музыка).

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007 А.П. ОЧАПОВСКИЙ - перевод, примечания, редакция.

2. Есеновский, М. Пуговица /М. Есеновский //Классики: лучшие стихи современных детских писателей. - М.: Дет. лит., 2003.

3. Михалков, С.В. Про девочку, которая плохо кушала /С.В. Михалков. - М.: Изд-во «Бамбук», 2000.

Ресурсы удалённого доступа

- <http://dimulik.ru/gimnastika/939-skazochnayaaerobika.html> - сказочная аэробика для детей (видео)
- <http://www.u-mama.ru/read/article.php?id=4313>
- <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Gimnastika/002-Soderzhanie.html> - презентации о спорте
- http://www.tinlib.ru/zdorove/fitnes_posle_40/p4.php - асаны и рекомендации ученикам.

Приложение 1

Методика проведения тестирования.

1. Выносливость – приседание.

Из исходного положения (и.п.) – основная стойка (о.с) – руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

2. Равновесие – поза Ромберга.

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

3. Гибкость – наклон вперед.

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки – показатель со знаком «-» (отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

4. Статическая выносливость.

Мышцы спины.

Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

Мышцы живота.

И.п.- лежа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла 30° к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

5. Дыхательные пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Ребенок делает два спокойных вдоха и выдоха, на третий раз – глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

№	Критерии	Уровень освоения		
		Высокий	Средний	Низкий

1	Выносливость			
2	Равновесие			
3	Гибкость			
4	Статическая выносливость			
5	Дыхательные пробы			

На основе данной информации принимаются дальнейшие решения о корректировке содержательной части программы, методического обеспечения программы и применяемых технологий и форм работы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924972

Владелец Болячкина Ольга Фёдоровна

Действителен с 25.04.2025 по 25.04.2026