

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

ГИМНАЗИЯ №35

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ гимназия № 35

Никандрова Е.А./

Приказ № 78/3 от 27.08.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ОФП с элементами йоги»

Автор-составитель: Крамаренко Владимир Алексеевич,

Шашмурина Алёна Витальевна.

Возраст обучающихся: 14–17 лет

Срок реализации: 1 год

г. Екатеринбург, 2021 год

Паспорт программы.

Название программы	ОФП с элементами йоги»
Автор составитель	Крамаренко Владимир Алексеевич, Шашмурина Алёна Витальевна.
Вид	Модифицированная
Направленность	Физкультурно-спортивная
Форма реализации	Очная
Срок реализации	1 год
Возраст Обучающихся	14-17 лет
Категория детей	Средняя школа
Уровень освоения программы	Базовый
Краткая аннотация	Данная программа предназначена, на развитие общей физической подготовленности учащихся, развитие силы, ловкости, быстроты и гибкости, а так же имеет оздоровительный характер.

№ п/п	Содержание	Стр
1	Пояснительная записка	4
2	Учебны1 тематический план	6
3	Содержание программы по модулю ОФП	7
4	Календарный учебный график модуль ОФП	9
5	Учебный тематический план. Модуль 2 Гимнастика	12
6	Содержание программы. Модуль 2 Гимнастика	13
7	Календарный учебный график. Модуль 2 Гимнастика	15
8	Учебный тематический план. Модуль 3 Йога	19
9	Содержание программы. Модуль 3 Йога	20
10	Календарный учебный график. Модуль 3 Йога	22
11	Планируемые результаты обучающихся	28
12	Формы аттестации	29
13	Методическое обеспечение программы	30
14	Материально техническое обеспечение программы	32
15	Список литературы	33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности составлена для занятий с обучающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ гимназия № 35.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Объем и срок реализации программы – Продолжительность освоения программы 1 год. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа и несет учебно-тренировочную и оздоровительную направленность. Всего 234 часа в год без учета каникулярного периода.

Цели и задачи программы

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений, сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности учащегося.

Задачи:

Оздоровительные :

- Укреплять здоровье и закаливать занимающихся
- Удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке
- Укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей
- Снимать физическую и умственную усталость

Образовательные:

- Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома
- Формировать правильную осанку
- Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленности
- Формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обеспечивающие высокую дееспособность

Воспитывающие:

- Прививать жизненно важные гигиенические навыки
- Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка
- Формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Учебный тематический план

Модуль 1. ОФП

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Диагностическая.
2	Здоровье и физическое развитие человека. Инструктаж по ТБ.	1		1	Наблюдение и рефлексия.
3	Влияние физических упражнений на человека. Закаливание и здоровье.	1		1	Наблюдение.
4	Разминка, растяжка мышц, анатомия и физиология упражнений.	1	9	10	Тренировочное занятие.
5	Скоростно – силовые тренировки.	1	11	12	Выполнение заданий
6	Силовое троеборье.	2	14	16	Выполнение заданий
7	Понятия комплекс упражнений, роль растяжки мышц после силовых упражнений.	1	9	10	Выполнение заданий
8	Силовые тренировки.		26	26	Выполнение заданий
	Итого:	8	70	78	

Содержание программы по модулю 1 ОФП

Вводное занятие – (2 часа)

Правила техники безопасности на занятиях физической культуры, история развития физической культуры, врачебный контроль, личная гигиена, влияние физических упражнений на организм.

Здоровье и физическое развитие человека. Инструктаж по ТБ –(1 час)

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, здоровье и физическое развитие человека, краткие сведения о строение организма.

Влияние физических упражнений на человека. Закаливание и здоровье - (1 час)

Общеразвивающие упражнения – элементарные, с весом, с собственным весом, с партнером, без партнера, с предметом, упражнение для развития координационных способностей.

Разминка, растяжка мышц, анатомия и физиология упражнений – (10 часов)

Приставные шаги правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, различные наклоны в движении, стоя и сидя, различные выпады, вперед, влево-вправо, прыжки в высоту на каждый шаг, ходьба на носках, ходьба на пятках, махи ногами вперед – назад, влево- вправо, бег с разной скоростью, прыжки на одной ноге, прыжки на 2 ногах.

Скоростно- силовые (12 часов)

Бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с выносом прямых ног, бег с выносом прямых ног назад, бег с захлестыванием голени правым и левым боком, частота ног на месте с ускорением, приставные шаги правым и левым боком, прыжок на каждый шаг, прыжки с подтягиванием бедер к груди, прыжки в полу приседе и приседе, прыжки на прямых ногах с продвижением вперед.

Силовое троеборье – (16 часов)

Упражнения с набивными мячами, скакалками, фитболами, различные упражнения на бицепс, ноги, спину, грудь, поднимание штанги, упражнения на присед, упражнение на присед со штангой, канат, перекладина, брусья,

упражнения на брусьях с дополнительным весом, развитие силы и выносливости.

Понятия комплекс упражнений, роль растяжки мышц после силовых упражнений.- (10 часов)

Наклон для растяжки шеи, растяжка плеч, растяжка бицепсов, трицепсов, рук и груди, наклоны для косых мышц и пресса, растяжка позвоночника, растяжка подколенных и икроножных мышц, растяжка бицепса бедра и ягодиц, растяжка квадрицепсов.

Силовые тренировки – (26 часов)

Упражнения с набивными мячами, со скакалкой, упражнения на тренажерах, скоростно- силовые упражнения, отжимания, приседания, подтягивание, упражнения на пресс, упражнения с гимнастическими палками и обручами, прыжковые упражнения с барьером, комплексные упражнения со скамьей и полоса препятствий.

Календарный учебный график Модуль ОФП

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	сентябрь	по расписанию	групповая	2	Общеразвивающие упражнения без предметов, Общеразвивающие упражнения с партнёром	По Расписанию	Выполнение заданий
2	сентябрь	по расписанию	групповая	2	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	По расписанию	Выполнение заданий
3	сентябрь	по расписанию	групповая	2	Дыхательная гимнастика	По расписанию	Выполнение заданий
4	сентябрь	по расписанию	групповая	2	Акробатические упражнения	По расписанию	Выполнение заданий
5	октябрь	по расписанию	групповая	2	Преодоление полосы препятствий	По расписанию	Выполнение заданий
6	октябрь	по расписанию	групповая	2	Выполнение гимнастических упражнений	По расписанию	Выполнение заданий
7	октябрь	по расписанию	групповая	2	Оздоровительный бег: Медленный бег	По расписанию	Выполнение заданий
8	октябрь	По Расписанию	групповая	2	Оздоровительная гимнастика	По расписанию	Выполнение заданий
9	ноябрь	По Расписанию	групповая	2	Прыжки в длину с разбега, Прыжки в высоту с разбега	По расписанию	Выполнение заданий
10	ноябрь	По Расписанию	групповая	2	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	По расписанию	Выполнение заданий
11	ноябрь	По Расписанию	групповая	2	Подвижные игры	По расписанию	Выполнение заданий

12	ноябрь	По Расписанию	групповая	2	Упражнения на ловкость	По расписанию	Вып зада
13	ноябрь	По Расписанию	групповая	2	Упражнения на координацию движений	По расписанию	Вып зада
14	декабрь	По Расписанию	групповая	2	Упражнения на гибкость	По расписанию	Вып зада
15	декабрь	По Расписанию	групповая	2	Упражнения на быстроту	По расписанию	Вып зада
16	декабрь	По Расписанию	групповая	2	Упражнения на выносливость	По расписанию	Вып зада
17	декабрь	По Расписанию	групповая	2	Спортивные игры	По расписанию	Вып зада
18	январь	По Расписанию	групповая	2	Соревнования - эстафеты	По расписанию	Вып зада
19	январь	По расписанию	групповая	2	Двухсторонние игры	По расписанию	Вып зада
20	январь	По Расписанию	групповая	2	Соревнования по ОФП	По расписанию	Вып зада
21	январь	По Расписанию	групповая	2	Соревнования по СФП	По расписанию	Вып зада
22	февраль	По Расписанию	групповая	2	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	По расписанию	Вып зада
23	февраль	По Расписанию	групповая	2	Дыхательная гимнастика	По расписанию	Вып зада
24	февраль	По Расписанию	групповая	2	Выполнение гимнастических упражнений	По расписанию	Вып зада
25	февраль	По Расписанию	групповая	2	Акробатические упражнения	По расписанию	Вып зада
26	март	По Расписанию	групповая	2	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	По расписанию	Вып зада
27	март	По Расписанию	групповая	2	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	По расписанию	Вып зада
28	март	По Расписанию	групповая	2	Оздоровительная гимнастика	По расписанию	Вып зада

29	март	По Расписанию	групповая	2	Выполнение гимнастических упражнений	По расписанию	Вып зада
30	март	По Расписанию	групповая	2	Дыхательная гимнастика	По расписанию	Вып зада
31	апрель	По Расписанию	групповая	2	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	По расписанию	Вып зада
32	апрель	По Расписанию	групповая	2	Акробатические упражнения	По расписанию	Вып зада
33	апрель	По Расписанию	групповая	2	Выполнение гимнастических упражнений	По расписанию	Вып зада
34	апрель	По Расписанию	групповая	2	Оздоровительная гимнастика	По расписанию	Вып зада
35	май	По Расписанию	групповая	2	Выполнение гимнастических упражнений	По расписанию	Вып зада
36	май	По Расписанию	групповая	2	Оздоровительная гимнастика	По расписанию	Вып зада
37	май	По Расписанию	групповая	2	Акробатические упражнения	По расписанию	Вып зада
38	май	По Расписанию	групповая	2	Дыхательная гимнастика	По расписанию	Вып зада
39	май	По расписанию	групповая	2	Оздоровительная гимнастика	По расписанию	Вып зада

Учебный тематический план

Модуль 2. Гимнастика

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Диагностическая.
2	История спортивной гимнастики	1		1	Наблюдение и рефлексия.
3	Практические занятия	1		1	Наблюдение.
4	Разминка, растяжка мышц, анатомия и физиология упражнений.	1	9	10	Тренировочное занятие.
5	Скоростно – силовые тренировки.	1	11	12	Выполнение заданий
6	Прикладные упражнения	2	14	16	Выполнение заданий
7	Понятия комплекс упражнений, роль растяжки мышц после силовых упражнений.	1	9	10	Выполнение заданий
8	Игры и соревнования		26	26	Выполнение заданий
	Итого:	8	70	78	

Содержание программы по модулю 2 гимнастика.

Вводное занятие – (2 часа)

Правила техники безопасности на занятиях физической культуры, история развития физической культуры, врачебный контроль, личная гигиена, влияние физических упражнений на организм.

История спортивной гимнастики- (1 час)

Место гимнастики в системе физического воспитания. Многообразие средств гимнастики для формирования основ культуры здорового образа жизни.

Общие и частные задачи гимнастики.

Практические занятия-(1 час)

Разновидности ходьбы: обычная, строевая, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, в полу приседе, в приседе, высоко поднимая бедро, ноги врозь и т.д. Разновидности бега: обычный, высоко поднимая бедро, сгибая ноги назад, со взмахом ног вперёд, в сторону, назад, ноги врозь, скрестно правым (левым) боком, спиной вперёд и т.д.

Разновидности прыжков: на двух, ноги врозь, врозь - вместе, в полу приседе, в приседе, на одной с различным положением другой, врозь-скрестно, согнув ноги вперед и т.д. 11-12 Положения рук: вперёд, в стороны, вверх, назад, на пояс, за головой, за спиной, перед собой (правая сверху), перед грудью, к плечам и т.д.

Разминка, растяжка мышц, анатомия и физиология упражнений-(10 часов)

Приставные шаги правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, различные наклоны в движении, стоя и сидя, различные выпады, вперед, влево-вправо, прыжки в высоту на каждый шаг, ходьба на носках, ходьба на пятках, махи ногами вперед – назад, влево- вправо, бег с разной скоростью, прыжки на одной ноге, прыжки на 2 ногах.

Скоростно – силовые тренировки-(12 часов)

Бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с выносом прямых ног, бег с выносом прямых ног назад, бег с захлестыванием голени правым и левым боком, частота ног на месте с ускорением, приставные шаги правым и левым боком, прыжок на каждый шаг, прыжки с

подтягиванием бедер к груди, прыжки в полу приседе и приседе, прыжки на прямых ногах с продвижением вперед.

Прикладные упражнения-(16 часов)

Ходьба;

Бег;

Упражнения в равновесии;

Упражнения в лазании;

Упражнения в перелазании и преодолении препятствий;

Упражнения в метании и ловле;

Упражнения в поднимании и переноске груза;

Упражнения в переползании;

Простые прыжки и т.д.

Понятия комплекс упражнений, роль растяжки мышц после силовых упражнений-(10 часов)

Наклон для растяжки шеи, растяжка плеч, растяжка бицепсов, трицепсов, рук и груди, наклоны для косых мышц и пресса, растяжка позвоночника, растяжка подколенных и икроножных мышц, растяжка бицепса бедра и ягодиц, растяжка квадрицепсов.

Игры и соревнования-(26 часов)

Игры- Быстро и аккуратно

-Ловцы и раки

- Совушка

- Вызов номеров

- Быстрые перекаты

- Состязание в парах

-Встречная эстафета с кувырками и т.д

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	По Расписанию	групповая	2	характеристика и содержание образовательно-развивающих видов гимнастики; -методика проведения занятий; - основные средства.	По Расписанию	наблюдение
2	Сентябрь	по расписанию	групповая	2	Акробатические упражнения	По Расписанию	Выполнение заданий
3	Сентябрь	по расписанию	групповая	2	Упражнения парно-групповой акробатики	По Расписанию	Выполнение заданий
4	Сентябрь	по расписанию	групповая	2	Дыхательная гимнастика	По Расписанию	Выполнение заданий
5	Октябрь	по расписанию	групповая	2	Оздоровительные виды гимнастики	По Расписанию	Выполнение заданий
6	Октябрь	по расписанию	групповая	2	Акробатические упражнения	По Расписанию	Выполнение заданий
7	Октябрь	по расписанию	групповая	2	Общеразвивающие упражнения	По Расписанию	Выполнение заданий
8	Октябрь	по расписанию	групповая	2	Упражнения на кольцах	По Расписанию	Выполнение заданий
9	Ноябрь	по расписанию	групповая	2	Общеразвивающие упражнения	По Расписанию	Выполнение заданий
10	Ноябрь	по расписанию	групповая	2	Акробатические упражнения	По Расписанию	Выполнение заданий
11	Ноябрь	по расписанию	групповая	2	Дыхательная гимнастика	По Расписанию	Выполнение заданий
12	Ноябрь	по расписанию	групповая	2	Упражнения на перекладине	По Расписанию	Выполнение заданий
13	Декабрь	по расписанию	групповая	2	Оздоровительные виды гимнастики	По Расписанию	Выполнение заданий
14	Декабрь	по расписанию	групповая	2	Вольные упражнения	По Расписанию	Выполнение заданий
15	Декабрь	по расписанию	групповая	2	Дыхательная гимнастика	По Расписанию	Выполнение заданий
16	Декабрь	по расписанию	групповая	2	Упражнения на коне	По Расписанию	Выполнение заданий

17	Декабрь	по расписанию	групповая	2	Акробатические упражнения	По Расписанию	Выполнение заданий
18	Январь	по расписанию	групповая	2	Упражнения на коне	По Расписанию	Выполнение заданий
19	Январь	по расписанию	групповая	2	Акробатические упражнения	По Расписанию	Выполнение заданий
20	Январь	по расписанию	групповая	2	Вольные упражнения	По Расписанию	Выполнение заданий
21	Январь	по расписанию	групповая	2	Дыхательная гимнастика	По Расписанию	Выполнение заданий
22	Февраль	по расписанию	групповая	2	Упражнения парно-групповой акробатики	По Расписанию	Выполнение заданий
23	Февраль	по расписанию	групповая	2	упражнения на коне, на кольцах, опорный прыжок, брусья, перекладина	По Расписанию	Выполнение заданий
24	Февраль	по расписанию	групповая	2	Дыхательная гимнастика	По Расписанию	Выполнение заданий
25	Февраль	по расписанию	групповая	2	Вольные упражнения	По Расписанию	Выполнение заданий
26	Март	по расписанию	групповая	2	Акробатические упражнения	По Расписанию	Выполнение заданий
27	Март	по расписанию	групповая	2	Общеразвивающие упражнения	По Расписанию	Выполнение заданий
28	Март	по расписанию	групповая	2	Упражнения на кольцах	По Расписанию	Выполнение заданий
29	Март	по расписанию	групповая	2	Оздоровительные виды гимнастики	По Расписанию	Выполнение заданий
30	Март	по расписанию	групповая	2	Упражнения на коне	По Расписанию	Выполнение заданий
31	апрель	по расписанию	групповая	2	Дыхательная гимнастика	По Расписанию	Выполнение заданий
32	Апрель	по расписанию	групповая	2	Упражнения парно-групповой акробатики	По Расписанию	Выполнение заданий
33	Апрель	по расписанию	групповая	2	Общеразвивающие упражнения	По Расписанию	Выполнение заданий
34	Апрель	по расписанию	групповая	2	Упражнения на перекладине	По Расписанию	Выполнение заданий
35	Май	по расписанию	групповая	2	Оздоровительные виды гимнастики	По Расписанию	Выполнение заданий

36	Май	по расписанию	групповая	2	Акробатические упражнения	По Расписанию	Выполнение заданий
37	Май	по расписанию	групповая	2	Общеразвивающие упражнения	По Расписанию	Выполнение заданий
38	Май	по расписанию	групповая	2	Дыхательная гимнастика	По Расписанию	Выполнение заданий
39	Июнь	по расписанию	групповая	2	Оздоровительные виды гимнастики	По Расписанию	Выполнение заданий

Учебный тематический план

Модуль 3. Йога

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Диагностическая.
2	Оздоровительная фитнес - аэробика + детская йога	1		1	Наблюдение и рефлексия.
3	Практические занятия	1		1	Наблюдение.
4	Разминка, растяжка мышц, анатомия и физиология упражнений.	1	9	10	Тренировочное занятие.
5	ОРУ с предметами и без, акробатика + детская йога	1	11	12	Выполнение заданий
6	Прикладные упражнения	2	14	16	Выполнение заданий
7	. Фитнес + йога	1	9	10	Выполнение заданий
8	Подвижные игры с элементами йоги		26	26	Выполнение заданий
	Итого:	8	70	78	

Содержание программы по модулю 3 йога.

Вводное занятие-(2 часа)

Правила техники безопасности на занятиях по йоге, история развития, врачебный контроль, личная гигиена, влияние физических упражнений на организм.

Оздоровительная фитнес - аэробика + детская йога-(1 час)

Базовая аэробика + дыхание и асаны.

Упражнения на развитие осанки, гибкости + легкое дыхание и асаны.

Базовые шаги + асаны.

Комплекс танцевальной аэробики +асаны.

Сказочная аэробика + дыхание жужжащей пчелы.

Фитнес разминка + солнечное и лунное дыхание.

Закрепление изученных комплексов упражнений и асан.

Практические занятия-(1 час)

-Поза молящегося

-Поза с поднятыми руками

-Поза голова к ногам

-Поза всадника

-Поза собака мордой вниз

-Приветствие восьмью членами тела

-Поза кобры и т.д

Разминка, растяжка мышц, анатомия и физиология упражнений-(10 часов)

Приставные шаги правым и левым боком, с крестный шаг правым и левым боком, различные наклоны в движении, стоя и сидя, различные выпады, вперед, влево-вправо, прыжки в высоту на каждый шаг, ходьба на носках, ходьба на пятках, махи ногами вперед – назад, влево- вправо, бег с разной скоростью, прыжки на одной ноге, прыжки на 2 ногах.

ОРУ с предметами и без, акробатика + детская йога-(12 часов)

Ору с мячом и скакалкой под музыку и без музыки. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка». 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».

Прикладные упражнения-(16 часов)

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.

Фитнес + йога-(10 часов)

Танцевальный рисунок (по кругу, в шеренгах, в колонне, диагональ, змейкой). Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем. Составление соревновательных композиций. Фитнес – разминка. Композиции йоги: «Танец солнцу» [3]

Подвижные игры с элементами йоги-(26 часов)

-Изучение упражнений на развитие гибкости, основанных на хатха- йоге,

-Игры с элементами гимнастических упражнений

-Командные игры и соревнования

-Силовые игры и т.д

Календарный учебный график модуль 3 йога

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Беседа « Что такое асаны». Построение. Разминка	Спортивный зал	Выполнение заданий
2	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Разучиваем последовательность этапов занятия	Спортивный зал	Выполнение заданий
3	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Правила безопасного поведения на занятиях фитнес аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.	Спортивный зал	Выполнение заданий
4	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд».	Спортивный зал	Выполнение заданий
5	Октябрь	По расписанию	групповая	2	Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп;	Спортивный зал	Выполнение заданий
6	Октябрь	По	групповая	2	упражнения для ног в положении	Спортивный зал	Выполнение

		расписанию			лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе.		заданий
7	Октябрь	По расписанию	групповая	2	Учимся контролировать эмоции	Спортивный зал	Выполнение заданий
8	Октябрь	По расписанию	групповая	2	Упражнения на растягивание: в полуприседе для мышц спины	Спортивный зал	Выполнение заданий
9	Октябрь	По расписанию	групповая	2	Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», «Кобра».	Спортивный зал	Выполнение заданий
10	Ноябрь	По расписанию	групповая	2	Ору с мячом и скакалкой под музыку и без музыки	Спортивный зал	Выполнение заданий
11	Ноябрь	По расписанию	групповая	2	Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка»	Спортивный зал	Выполнение заданий
12	Ноябрь	По расписанию	групповая	2	ОРУ без предметов	Спортивный зал	Выполнение заданий
13	Ноябрь	По расписанию	групповая	2	Элементы йоги: «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос», медитация.	Спортивный зал	Выполнение заданий
14	Декабрь	По расписанию	групповая	2	Танцевальный рисунок	Спортивный зал	Выполнение заданий

15	Декабрь	По расписанию	групповая	2	Танцевальный рисунок	Спортивный зал	Выполнение заданий
16	Декабрь	По расписанию	групповая	2	Элементы йоги: «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос», медитация.	Спортивный зал	Выполнение заданий
17	Декабрь	По расписанию	групповая	2	Акробатика: стойка на лопатках, перекаты, группировка, стойка на одной ноге	Спортивный зал	Выполнение заданий
18	Январь	По расписанию	групповая	2	элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос», «Кошка», комплекс «Танец солнцу». Детская медитация «На покое», «Внутреннее пространство»	Спортивный зал	Выполнение заданий
19	Январь	По расписанию	групповая	2	Элементы йоги: «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос», медитация.	Спортивный зал	Выполнение заданий
20	Январь	По расписанию	групповая	2	элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Гора», «Лук»,	Спортивный зал	Выполнение заданий

					«Полумесяц», «Лотос», «Полулотос», «Кошка», комплекс «Танец солнцу». Детская медитация «На покое», «Внутреннее пространство»		
21	Январь	По расписанию	групповая	2	фитнес – разминка . Композиции йоги: «Танец солнцу»	Спортивный зал	Выполнение заданий
22	Февраль	По расписанию	групповая	2	Акробатика: стойка на лопатках, перекуты, группировка, стойка на одной ноге	Спортивный зал	Выполнение заданий
23	Февраль	По расписанию	групповая	2	Танцевальный рисунок	Спортивный зал	Выполнение заданий
24	Февраль	По расписанию	групповая	2	. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», «Кобра», медитация.	Спортивный зал	Выполнение заданий
25	Февраль	По расписанию	групповая	2		Спортивный зал	Выполнение заданий
26	Март	По расписанию	групповая	2	Элементы йоги: «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос», медитация.	Спортивный зал	Выполнение заданий
27	Март	По расписанию	групповая	2	Акробатика: стойка на лопатках,	Спортивный зал	Выполнение заданий

					перекаты, группировка, стойка на одной ноге		
28	Март	По расписа нию	группо вая	2	элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полу лотос», «Кошка», комплекс «Танец солнцу». Детская медитация «На покое», « Внутреннее пространство»	Спортив ный зал	Выполне ние заданий
29	Март	По расписа нию	группо вая	2	Элементы йоги: «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полу лотос», медитация.	Спортив ный зал	Выполне ние заданий
30	Апрел ь	По расписа нию	группо вая	2	фитнес – разминка . Композиции йоги: « Танец солнцу»	Спортив ный зал	Выполне ние заданий
31	Апрел ь	По расписа нию	группо вая	2	Акробатика: стойка на лопатках, перекаты, группировка, стойка на одной ноге	Спортив ный зал	Выполне ние заданий
32	Апрел ь	По расписа нию	группо вая	2	. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», «	Спортив ный зал	Выполне ние заданий

					Кобра», медитация.		
33	Апрел ь	По расписа нию	группо вая	2	Элементы йоги: «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полу лотос», медитация.	Спортив ный зал	Выполне ние заданий
34	Апрел ь	По расписа нию	группо вая	2	элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюды», «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полу лотос», «Кошка», комплекс «Танец солнцу». Детская медитация «На покое», « Внутреннее пространство»	Спортив ный зал	Выполне ние заданий
35	Май	По расписа нию	группо вая	2	. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», « Кобра», медитация.	Спортив ный зал	Выполне ние заданий
36	Май	По расписа нию	группо вая	2	фитнес – разминка . Композиции йоги: « Танец солнцу»	Спортив ный зал	Выполне ние заданий
37	Май	По расписа нию	группо вая	2	Акробатика: стойка на лопатках, перекаты, группировка, стойка на одной ноге	Спортив ный зал	Выполне ние заданий

38	Май	По расписанию	групповая	2	элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос», «Кошка», комплекс «Танец солнцу». Детская медитация «На покое», «Внутреннее пространство»	Спортивный зал	Выполнение заданий
39	Июнь	По расписанию	групповая	2	фитнес – разминка . Композиции йоги: «Танец солнцу»	Спортивный зал	Выполнение заданий

Планируемые результаты обучающихся:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о физической культуре и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия физической культуры свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы Программы

Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта. Оборудование: секундомер

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Прыжки в длину. Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший

результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 3. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Оборудование: рулетка. Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 4. Поднимание туловища из положения лежа. Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	5,5 - 4,5	6,0 – 4,9
2	Челночный бег 3x10 м	8,6 – 7,7	9,7 – 8,5
3	Прыжки в длину с места, см	175 - 215	150 - 195
4	6-минутный бег, м	1100-1500	900-1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	4-12	7-20
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4-12	16-18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	95-115	105-125

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел	Форма проведения занятия	Методы и приемы организации УВП	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Вводные занятия	Практические занятия	Словесный, объяснение нового	Литература, схемы,

			материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	справочные материалы,
2	Общая физическая подготовка	Практические занятия	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, фитнес тренажеры ,гимнастический инвентарь
3	Разминка	Практические занятия	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы,
4	Основы техники гимнастики и йоги	Практические занятия	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения	Литература, схемы, справочные материалы, фитнес тренажеры ,гимнастический инвентарь

			в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	
5	Комплексы упражнений	Практические занятия	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, фитнес тренажеры ,гимнастический инвентарь
6	Игры и соревнования	Практические занятия		Литература, схемы, справочные материалы, фитнес тренажеры ,гимнастический инвентарь

Материально-техническое обеспечение программы

**Для проведения занятий по ОФП с элементами йоги необходимо
следующее оборудование и инвентарь:**

- 1-Гимнастическая стенка
- 2-Гимнастические маты
- 3-Обручи
- 4-Набивные мячи разной массы
- 5-Силовые тренажеры
- 6-Скакалки
- 7-Резиновые амортизаторы

- 8-Гантели различной массы
- 9-Гимнастические коврики
- 10-Гимнастические скамейки

Список литературы

- 1- Физическая культура 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/ В.И Ляха, А.А Зданевич; под ред. В.И Ляха -7-е изд.-М. Просвещение, 2012.
- 2- Юрий Гавердовский: Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник в 2-х томах. Том 1.
- 3-Вихрева Н.В. Партерная гимнастика. М. МГАХ, 2007
- 4-Зазюна И.А. Основы педагогического мастерства.– М., 1989
- 5-Степаненкова Н.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М.:2001.
- 6-Колтановский А., Брыкин А. «Общеразвивающие и специальные упражнения».М., 1973
- 7-.Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина».М.,1972
- 8-Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы ФГОС.: В.И. Лях. М.:2014г.
- 9-Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги: пер. с англ.-М.: Медси 21,1993.-528 с
- 10-Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986
- 11-Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007 А.П. ОЧАПОВСКИЙ - перевод, примечания, редакция.
- 12-Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М.:Саттва,1993.-416 с

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 12.04.2021 по 12.04.2022