

**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
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>70</b>	<b>78</b>	

## **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
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>70</b>	<b>78</b>	

## 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, перекуты, 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», «Полу лотос», «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», «Полу лотос», 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	Апрель	По расписа нию	группо вая	2	Элементы йоги: «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полу лотос», медитация.	Спортив ный зал	Выполне ние заданий
34	Апрель	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,
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	Практические занятия	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, фитнес тренажеры, гимнастический инвентарь
<b>3</b>	<b>Разминка</b>	Практические занятия	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы,
<b>4</b>	<b>Основы техники гимнастики и йоги</b>	Практические занятия	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения	Литература, схемы, справочные материалы, фитнес тренажеры, гимнастический инвентарь

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