

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**«Тосненский районный детско-юношеский центр»**

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
на заседании Методического совета  
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-юношеский центр»  
Протокол от 22.04.24 № 2



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ДО «Тосненский районный детско-юношеский центр»  
В.Н.Сухорукова  
Приказ от 22.04.24 № 1344

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«СКАЗОЧНАЯ ЙОГА»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 72 часа

Автор-составитель:  
Лиханова Елена Александровна,  
педагог дополнительного образования

Тосно  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детская йога» являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – стартовый (общекультурный, ознакомительный).

### **Актуальность программы:**

Замечено, что занятия йогой на детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребёнка. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям.

В дошкольном возрасте дети часто болеют и имеют слабую физическую подготовку, поэтому дополнительное укрепление здоровья детей на занятиях «Сказочная йога» является целесообразным для решения данных задач. Занятия общефизической подготовкой помогут укрепить организм, а занятия йогой будут учить ребят собранности и умению приводить себя в спокойное состояние, что так необходимо при огромном количестве гиперактивных детей.

**Йога** – это надежное средство защиты от многих бед современного европейского человека, источник пользы и удовольствия. Кроме того, это настоящий симбиоз знаний и философии: гармония человека, направленная на победу над обстоятельствами. В названии программы – все его содержание и смысл: Йога –индийская система философии и движения. Сначала йога совершенствует тело. Выполняя йоговские позы – асаны, человек обретает физическое и психическое здоровье и силу.

Далее он учится управлять эмоциями, контролировать колебания ума и достигает состояния равновесия и самообладания. Это помогает успешно преодолевать трудности, воспитывать в себе удовлетворенность судьбой и значительно повышать качество жизни.

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

Йога развивает гибкость, хорошую осанку. Кроме того, она повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм.

Регулярные тренировки по йоге способствуют естественному снижению веса, улучшению гибкости тела и повышению тонуса, кроме того ребенок будет лучше чувствовать свое тело, возрастет сила воли и уверенность в себе. Дети 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 -- неперемное условие гармоничного функционирования систем детского организма.

Для выполнения данной программы упражнений нам не понадобится дорогое оборудование и экипировка. На занятия ребенок может приходить в спортивной форме, в которой он занимается на уроке физической культуры.

Основу физической йоги составляют **асаны** - специальные положения тела в пространстве. Асаны - это упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела, в сочетании с правильным дыханием и расслаблением, с мышечной активностью. Требуется дыхание особого рода: полное, ритмическое, контролируемое и замедленное.

Выполнение асан дает профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффекты. Они воздействуют на пищеварительную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную систему, на систему выделения и весь двигательный аппарат. Асаны - статичные упражнения йогов - хорошее средство для развития суставной гибкости и чувства равновесия при небольшой затрате физической энергии. В йоге, как и в любой системе физической культуры, подчеркивается, что с заботы о теле начинается развитие и совершенствование главного – духа.

**Отличительной особенностью данной** программы является организация работы с детьми, имеющими разные потребности и индивидуальные возможности. Обучающиеся с разными уровнями подготовки, способностями и физическим развитием могут выполнять поставленные задачи и укреплять здоровье, повышать свой технический уровень по специализации «Сказочная йога». В программе обоснованы принципы подготовки воспитанников в Хатха-йоги: принцип физической подготовки, постепенного наращивания нагрузок, принцип волнообразной динамики нагрузок, принцип

цикличности, принцип возрастной адекватности физических нагрузок; достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки педагогом, родителями и обучающимися.

Программа трактует данный курс как дисциплину, направленную с одной стороны, на формирование теоретической базы, с другой – на овладение конкретными навыками в области физической культуры.

Программа отличается новизной в части разработки методик нетрадиционного метода здоровьесбережения детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

«Сказочная йога» - это комплексный курс занятий по физическому воспитанию, профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и оздоровлению детей с частыми респираторными заболеваниями.

Дошкольный возраст - значительный период детства. И на этом возрастном этапе имеются определенные особенности развития ребенка.

За счет более ускоренного роста рук и особенно ног изменяются пропорции тела. Меняется осанка - дети становятся стройнее.

Хрящевая ткань усиленно замещается костной. Интенсивно растут кости черепа, кистей и стоп.

У ребенка старшего дошкольного возраста продолжается процесс окостенения скелета и развития крупной и особенно мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности ребенка управлять своими движениями.

В этот период очень важно воспитывать навык правильной осанки, т. е. умение сохранять правильное положение тела, когда ребенок сидит, стоит, ходит. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка.

Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата. Но правильная осанка - это навык, который необходимо своевременно формировать.

В дошкольном возрасте у ребёнка развивается воображение. Материалом для воображения служат знания об окружающем мире, которые он приобретает. Достижением дошкольного возраста является развитие разных видов деятельности: игровой, художественной, трудовой. Начинает развиваться учебная деятельность. Конечно, главной, ведущей деятельностью является игра.

**Адресат программы:** учащиеся 5-7 лет.

**Цель программы:**

Гармоничное развитие личности и физических способностей детей посредством хатха-йоги для сохранения и укрепления собственного здоровья

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

- Прививать интерес к регулярным занятиям.
- Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, вежливость, дружелюбие, готовность сотрудничать, общительность, стремление помочь, умение заботиться о своих близких и товарищах.
- Формировать бережное отношение к результатам своего и чужого труда.
- Воспитывать нравственные качества (честность, доброжелательность, сострадание).

**Развивающие:**

- Развивать качества, необходимые в практике йоги (гибкость, выносливость, терпение, концентрация внимания); развивать и поддерживать интерес к здоровому образу жизни.

- Способствовать развитию психических процессов (внимание, память, речь, воображение).
- Познакомить с основными знаниями о строении и функциях организма человека, о влиянии физических упражнений на организм обучающегося, сформировать правильную осанку.
- Обучить правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.
- Способствовать эстетическому развитию личности.
- Сформировать потребность в самоорганизации: аккуратность, бережливость, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца.
- Развивать эмоционально-волевую сферу: силу воли, дисциплину, уверенность в себе.

#### ***Обучающие:***

- Обучить технике безопасности во время занятий.
- Обучить навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).
- Обучить основам философии.
- Обучить методам саморегуляции (растяжкам, асанам, комплексам асан, дыхательным упражнениям, релаксации).
- Привить навык самостоятельных занятий.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа составлена по принципу «от простого к сложному», что подразумевает постепенное и планомерное усложнение тем и задач. Постепенно усложняющиеся задания помогают проводить регулярный тренинг, что способствует формированию прочных навыков, приучает обучающихся к специфике предмета, терминологии, нагрузкам.

На занятиях беседы занимают 5 минут в формате диалога с детьми; игры – 5-10 минут; медитации/пранаяма – 2-5 минут; разминка/суставная гимнастика – 5 минут; основная часть – 15 минут; расслабление – 3 минуты. Беседы и игры могут как чередоваться, так и объединяться в соответствии с общей тематикой.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы планируется достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

##### ***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность и трудолюбие;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

##### ***Метапредметные результаты:***

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать своё предположение (версию), работать по предложенному педагогом плану;
- воспринимать прекрасное в искусстве и жизни;

- отстаивать свою позицию, правильно формулировать свою мысль.

***Предметные результаты:***

**Будут знать:**

- основы общей и специальной физической подготовки для детей;
- навыки дисциплины и аккуратности;
- правила техники безопасности на занятиях;
- основы философии и историю развития йоги в мире, в России;

**Будут уметь:**

- красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- соблюдать технику безопасности;
- правильно выполнять упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- справляться с заданиями, развивающими осанку и гибкость;
- самостоятельно поддерживать своё эмоциональное и физическое здоровье (растяжка, асаны, дыхательные упражнения, релаксация);
- различать характер музыки, темп, ритм;

**Способы определения результативности**

Для отслеживания результативности применяются текущий контроль по разделам программы, промежуточная аттестация – раз в полугодие и итоговый контроль – по завершению занятий по программе в конце учебного года.

**Методы и формы отслеживания усвоения содержания программы:**

***Критерии оценки знаний, умений и навыков:***

- Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса и выполнение некоторых асан и упражнений из комплексов.
- Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, правильное выполнение многих изученных асан.
- Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией и правильное выполнение всех основных изученных асан и комплексов упражнений, умение повторить изученные комплексы упражнений под музыку и без музыки. Самостоятельный подбор упражнений для утренней зарядки. Умение применить свои знания, умения и навыки на других занятиях.

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

*Возраст обучающихся:* 5- 7 лет.

*Условия набора детей в коллектив:* принимаются желающие, с ограничением по здоровью.

Группы формируются из разновозрастных детей, имеющих различные базовые знания и умения, поэтому занятия строятся по принципу сотрудничества и сотворчества, старшие помогают младшим.

Большое внимание уделяется индивидуальной работе с каждым ребенком.

Возможно корректировка содержания программы в зависимости от контингента учащихся и их индивидуальных способностей.

***Количество детей в группе:*** 15 человек

***Срок реализации программы:*** 1 год

***Режим занятий:*** 2 раза в неделю по 1 академическому часу (30 минут)

***Общее количество часов:*** 72 академических часа.

**Формы проведения занятий:**

- беседа;
- рассказ;
- опрос;

- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- сдача по теоретической части и выполнение комплекса асан.

В пределах одного занятия виды деятельности могут меняться несколько раз, что способствует удержанию внимания обучающихся и предупреждает их переутомление.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. В каникулярное время допускается изменение форм и места проведения занятий с разрешения администрации Учреждения.

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

1. Спортивный зал: оборудованный, светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
  2. Раздевалки с туалетами для мальчиков и девочек;
  3. Музыкальная колонка для прослушивания детской и классической музыки
  4. Ноутбук
  5. Проектор
- Для каждого ребенка:*
6. Коврик для йоги;
  7. «Массажные» цветные мячики;
  8. Ортопедический коврик «Камушки»
  9. Мяч
  10. Скакалка
  11. Обруч
  12. Гимнастическая палка

#### **Дидактические материалы:**

1. Обучающие карточки
2. Иллюстрации
3. Метафорические ассоциативные карты

#### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Физическая культура – основа укрепления здоровья человека.</b>					
1.	Введение. Техника безопасности	1	1	-	Опрос, собеседование
2.	Физическое развитие и здоровье человека.	1	1	-	Опрос, наблюдение
3.	Краткие сведения об организме человека.	1	1	-	Опрос, наблюдение
4.	Гигиена и закаливание.	1	1	-	Опрос, наблюдение
5.	Режим и питание.	1	1	-	Опрос, наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	

<b>Раздел 2. Введение в йогу</b>					
6.	История и развитие йоги в мире, в России	1	1		Опрос, наблюдение
7.	Дыхание и асаны	1		1	Опрос, наблюдение
8.	Природа и йога	2	1	1	Опрос, наблюдение
9.	Йога в сказках	8	8	-	Опрос, наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Детская йога</b>					
10.	Суставная гимнастика	3	1	2	Опрос, наблюдение
11.	Развитие осанки и гибкости	4	1	3	Опрос, наблюдение
12.	Развитие выносливости	4	1	3	Опрос, наблюдение
13.	Развитие равновесия	4	1	3	Опрос, наблюдение
14.	Комплекс «Танец Солнцу»	3	-	3	Опрос, наблюдение
15.	<i>Промежуточная аттестация</i>	1	-	1	Наблюдение, анализ
	<b>Итого</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	
<b>Раздел 4. Комплексы йоги. ОРУ</b>					
16.	Техники медитации	4	1	3	Опрос, наблюдение
17.	Общеразвивающие упражнения + йога	8	1	7	Опрос, наблюдение
18.	Основы самомассажа.	2	1	1	Опрос, наблюдение
19.	Упражнения с гимнастическими предметами + йога	8	1	7	Опрос, наблюдение
20.	Комплексы асан	8	1	7	Опрос, наблюдение
21.	Комплекс «Путь Воина»	5	-	5	Опрос, наблюдение
22.	<i>Итоговое занятие</i>	1	-	1	Наблюдение, анализ, открытый урок
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	
	<b>Всего за год</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	



Утвержден  
приказом от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Календарный учебный график  
На 2024/2025 учебный год**

Педагог дополнительного образования: *Лиханова Елена Александровна*  
Наименование дополнительной общеобразовательной программы «Сказочная йога»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Кол-во учебных часов всего в год	Кол-во учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год				36	72	72	2 раза в неделю по 1 академ. часу

## Содержание рабочей программы.

### Раздел 1. Физическая культура – основа укрепления здоровья человека (5 часов)

#### Тема 1. Введение. Техника безопасности (1 час)

*Теория:* Знакомство с группой детей. Ознакомление с программой первого года обучения. Беседа «Что такое йога. Йога для нашего здоровья». Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

*Практика:* Ориентация в пространстве. Порядок работы на занятиях по йоге.

#### Тема 2. Физическое развитие и здоровье человека (1 час)

*Теория:* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков.

*Практика:* Разминка. Подвижные игры.

#### Тема 3. Краткие сведения об организме человека(1 час)

*Теория:* Основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Костная система и её функции. Внешняя среда, её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена.

*Практика:* Разминка. Подвижные игры на координацию движений.

#### Тема 4. Гигиена и закаливание (1 час)

*Теория:* Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика заболеваемости и травматизма. Простудные заболевания, причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной профилактики.

*Практика:* Разминка. Подвижные игры.

#### Тема 5. Режим и питание (1 час)

*Теория:* Правильный режим дня. Рациональное чередование различных видов деятельности. Значение сна, утренней гимнастики в режиме. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

*Практика:* Разминка. Подвижные игры.

### Раздел 2. Введение в йогу(12 часов)

#### Тема 6. История и развитие йоги в мире, в России (1 час)

*Теория:* Что такое йога. История развития йоги в мире и в России.

*Практика:* Построение. Разминка. Разучиваем последовательность этапов занятия.

#### Тема 7. Дыхание и асаны(1 час)

*Практика:* Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Значение дыхания в упражнениях йоги. Что такое асаны. Разминка. Выполнение простых дыхательных техник. Игра «Мое тело».

### **Тема 8.1 Природа и йога (1 час)**

*Теория:* Взаимосвязь природы и йоги. Наблюдения за окружающим миром. Беседа о поведении домашних животных.

*Практика:* Разминка. Игра «Имитация движений животных». Расслабление

### **Тема 8.2 Природа и йога (продолжение) (1 час)**

*Практика:* Разминка. Игра «Имитация движений животных». Дыхание жужжащей пчелы и легкое дыхание (йога). Расслабление

### **Тема 9.1 Йога в сказках. Поза Горы (1 час)**

*Теория:* Беседа «Что такое – мир? Как жить в Мире?». Сказка «Поза Горы».

*Практика:* Суставная гимнастика. Выполнение «позы Дерева». Расслабление.

### **Тема 9.2 Йога в сказках. Поза Собаки (1 час)**

*Теория:* Беседа «Учусь общаться». Сказка «Поза Собаки».

*Практика:* Суставная гимнастика. Выполнение «позы Собаки». Повторение пройденных асан. Расслабление.

### **Тема 9.3 Йога в сказках. Поза Дерева (1 час)**

*Теория:* Сказка «Поза Горы».

*Практика:* Суставная гимнастика. Выполнение «позы Дерева». Повторение пройденных асан. Расслабление.

### **Тема 9.4 Йога в сказках. Поза Рыбки (1 час)**

*Теория:* Беседа «Уважение». Сказка «Поза Рыбки».

*Практика:* Суставная гимнастика. Выполнение «позы Рыбки». Повторение пройденных асан. Расслабление.

### **Тема 9.5 Йога в сказках. Поза Мостика (1 час)**

*Теория:* Беседа «Ответственность». Сказка «Поза Мостика».

*Практика:* Суставная гимнастика. Выполнение «позы Мостика». Повторение пройденных асан. Расслабление.

### **Тема 9.6 Йога в сказках. Поза Сфинкса (1 час)**

*Теория:* Беседа «Сотрудничество». Сказка «Поза Сфинкса».

*Практика:* Суставная гимнастика. Игра «Сотрудничество». Выполнение «позы Сфинкса». Расслабление.

### **Тема 9.7 Йога в сказках. Поза Полумесяца (1 час)**

*Теория:* Беседа «Честность». Сказка «Поза Полумесяца».

*Практика:* Суставная гимнастика. Выполнение «позы Полумесяца». Повторение пройденных асан. Расслабление.

### **Тема 9.8 Йога в сказках. Поза Зайки (1 час)**

*Теория:* Беседа «Скромность». Сказка «Поза Зайки».

*Практика:* Суставная гимнастика. Выполнение «позы Зайки». Повторение пройденных асан. Расслабление.

### Раздел 3. Детская йога (19 час)

#### **Тема 10.1 Суставная гимнастика. Суставы и костная система (1 час)**

*Теория:* Костная система и её функции. Суставы и их функция. Роль суставной гимнастики в жизни человека в утреннее время. Беседа «Как сохранить зрение».

*Практика:* Суставная гимнастика. Гимнастика для глаз. Подвижные игры.

#### **Тема 10.2 Суставная гимнастика. Гимнастика для глаз (1 час)**

*Практика:* Суставная гимнастика. Гимнастика для глаз. Выполнение асан. Расслабление.

#### **Тема 10.3 Суставная гимнастика. Составление комплекса (1 час)**

*Практика:* Составление индивидуального комплекса суставной гимнастики для самостоятельного выполнения. Игра «Благодарность». Расслабление.

#### **Тема 11.1 Развитие осанки и гибкости. Здоровая осанка (1 час)**

*Теория:* Важность здоровой осанки в организме человека. Способы поддержания здоровой осанки. Активная и пассивная гибкость. Способы проявления статической и динамической гибкости.

*Практика:* Разминка. Пранаяма. Выполнение асан на гибкость. Упражнения на вытяжение мышц спины, грудных мышц и плечевого пояса. Расслабление

#### **Тема 11.2 Развитие осанки и гибкости. Игра «Развитие интуиции» (1 час)**

*Практика:* Суставная гимнастика. Асаны на вытяжение мышц ног, рук, спины. Упражнения на вытяжение задней, передней и внутренней поверхностей бедра. Игра «Развитие интуиции». Расслабление.

#### **Тема 11.3 Развитие осанки и гибкости. Игра «Как научиться летать» (1 час)**

*Практика:* Суставная гимнастика. Асаны на вытяжение мышц ног, рук, спины. Пранаяма. Игра «Как научиться летать». Расслабление.

#### **Тема 11.4 Развитие осанки и гибкости. Закрепление (1 час)**

*Практика:* Суставная гимнастика. Асаны на вытяжение мышц ног, рук, спины. Пранаяма. Расслабление.

#### **Тема 12.1 Развитие выносливости (1 час)**

*Теория:* Выносливость – это способность организма противостоять утомлению. Развитие этого физического качества является важным условием сохранения нормального двигательного образа жизни. Данное качество имеется у каждого человека, но уровень развития разный. С помощью йоги отлично укрепляется не только выносливость организма, но и развиваются личностные качества, такие как сила воли, терпение, смирение.

*Практика:* Разминка. Пранаяма. Динамичные упражнения на выносливость. Расслабление

#### **Тема 12.2 Развитие выносливости. Динамика (1 час)**

*Практика:* Разминка. Пранаяма. Динамичные упражнения на выносливость. Расслабление

#### **Тема 12.3 Развитие выносливости. Табата (1 час)**

*Практика:* Разминка. Пранаяма. Асаны на выносливость, табата. Расслабление

#### **Тема 12.4 Развитие выносливости. Закрепление (1 час)**

*Практика:* Разминка. Пранаяма. Асаны на выносливость, табата. Расслабление

### **Тема 13.1 Развитие равновесия (1 час)**

*Теория:* Развитие равновесия позволяет удерживать устойчивое положение тела в пространстве. Это развивает координацию, а так же чувство внутреннего баланса, уверенности в себе, концентрацию внимания.

*Практика:* Разминка. Пранаяма. Изучение балансовых асан. Расслабление

### **Тема 13.2 Развитие равновесия. Знакомство с балансовыми асанами (1 час)**

*Практика:* Разминка. Пранаяма. Знакомство с балансовыми асанами. Расслабление

### **Тема 13.3 Развитие равновесия. Изучение балансовых асан (1 час)**

*Практика:* Разминка. Пранаяма. Изучение балансовых асан. Расслабление

### **Тема 13.4 Развитие равновесия. Закрепление (1 час)**

*Практика:* Разминка. Пранаяма. Закрепление знаний асан на развитие баланса. Расслабление

### **Тема 14.1 Комплекс «Танец Солнцу». Изучение асан (1 час)**

*Практика:* Разминка. Пранаяма. Изучение асан входящих в комплекс «Танец Солнцу» (Приложение 1). Расслабление

### **Тема 14.2 Комплекс «Танец Солнцу». Последовательность (1 час)**

*Практика:* Разминка. Пранаяма. Изучение последовательности выполнения комплекса «Танец Солнцу»(Приложение 1). Подвижная игра. Расслабление

### **Тема 14.3 Комплекс «Танец Солнцу». Закрепление (1 час)**

*Практика:* Разминка. Пранаяма. Закрепление изученного комплекса «Танец Солнцу»(Приложение 1). Расслабление

### **Тема 15. Промежуточная аттестация(1 час)**

*Теория:* Опрос по пройденному материалу. Перечислить техники и изученные термины, согласно уровню подготовки. Правила техники безопасности. Анализ знаний обучающихся.

*Практика:* Разминка. Групповая аттестация комплекса «Танец Солнцу». Расслабление

## **Раздел 4. Комплексы йоги. ОРУ (36 часов)**

### **Тема 16.1 Техники медитации. Виды медитаций (1 час)**

*Теория:* Роль медитации в современном мире. Виды медитации.

*Практика:* Суставная гимнастика. Выполнение асан. Медитация «Кто Я». Расслабление.

### **Тема 16.2 Техники медитации. «Эмоциональные состояния человека» (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение асан. Расслабление. Беседа «Эмоциональные состояния человека». Медитация

### **Тема 16.3 Техники медитации. «Как изменить настроение» (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение асан. Расслабление. Медитация «Как изменить настроение».

### **Тема 17.1 Общеразвивающие упражнения + йога (1 час)**

*Теория:* Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями.

*Практика:* Пранаяма. ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.). Подвижная игра.

**Тема 17.2 Общеразвивающие упражнения +йога. Медитация «Любовь» (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Суставная гимнастика. Комплекс асан. Медитация «Любовь». Расслабление.

**Тема 17.3 Общеразвивающие упражнения +йога. Акробатика (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Акробатика: стойка на лопатках, перекуты, группировка. Подвижная игра.

**Тема 17.4 Общеразвивающие упражнения +йога. Медитация «Визуализация». (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Акробатика: стойка на одной ноге, шпагат, мост (различные положения). Выполнение комплекса асан. Медитация «Визуализация». Расслабление.

**Тема 17.5 Общеразвивающие упражнения +йога. Медитация «Дерево беспокойства» (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Акробатика: кувырки (вперед, назад), колесо. Медитация «Дерево беспокойства». Расслабление.

**Тема 17.6 Общеразвивающие упражнения +йога. Медитация-игра «Мандала» (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Акробатика: поддержки (в парах, тройках, группах), групповые упражнения. Медитация-игра «Мандала». Расслабление.

**Тема 17.7 Общеразвивающие упражнения +йога. Повторение(1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Акробатика: стойка на лопатках, перекуты, группировка. Подвижная игра.

**Тема 17.8 Общеразвивающие упражнения +йога. Закрепление (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Акробатика: стойка на одной ноге, шпагат, мост (различные положения). Выполнение комплекса асан. Подвижная игра.

**Тема 18.1 Основы самомассажа (1 час)**

*Теория:* Самомассаж – это воздействие приёмов массажа на самого себя. Его можно применять и с помощью аппаратных методик. Виды самомассажа. Инструменты для самомассажа.

*Практика:* Пранаяма. Суставная гимнастика. Самомассаж мячиками. Медитация «Смирение». Расслабление.

**Тема 18.2 Основы самомассажа (продолжение) (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Суставная гимнастика. Самомассаж стоп. Выполнение комплекса асан. Медитация «Терпение». Расслабление.

**Тема 19.1 Упражнения с гимнастическими предметами + йога. Мяч (1 час)**

*Теория:* Художественная гимнастика — вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений и элементов без предмета, а также с предметом. На занятиях будут использоваться основные гимнастические предметы: мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палка

*Практика:* Пранаяма. Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра. Расслабление.

**Тема 19.2 Упражнения с гимнастическими предметами + йога. Мяч под музыку (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Комплекс ОРУ с мячом под музыку. Выполнение асан. Медитация «Простота». Расслабление.

**Тема 19.3 Упражнения с гимнастическими предметами + йога. Обруч (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Общеразвивающие упражнения с обручем. Выполнение асан. Расслабление.

**Тема 19.4 Упражнения с гимнастическими предметами + йога. Обруч под музыку (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Комплекс ОРУ с обручем под музыку. Выполнение асан. Медитация на предмет. Расслабление.

**Тема 19.5 Упражнения с гимнастическими предметами + йога. Гимнастическая палка (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение асан. Расслабление.

**Тема 19.6 Упражнения с гимнастическими предметами + йога. Гимнастическая палка под музыку (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Выполнение асан. Расслабление.

**Тема 19.7 Упражнения с гимнастическими предметами + йога. Скакалка (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Комплекс ОРУ со скакалкой. Выполнение асан. Расслабление.

**Тема 19.8 Упражнения с гимнастическими предметами + йога. Скакалка под музыку (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Комплекс ОРУ со скакалкой под музыку. Выполнение асан. Медитация на предмет. Расслабление.

**Тема 20.1 Комплексы асан (1 час)**

*Теория:* Комплекс асан – это сочетание нескольких асан, направленных на работу со всем телом комплексно или с отдельной группой мышц для решения конкретной задачи.

*Практика:* Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение силового комплекса асан. Расслабление.

**Тема 20.2 Комплексы асан. Вытяжение позвоночника (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан на вытяжение позвоночника. Расслабление.

**Тема 20.3 Комплексы асан. Грудной отдел и плечи (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан на раскрытие грудного отдела и плечевых суставов. Расслабление.

**Тема 20.4 Комплексы асан. Табата (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан - табата. Расслабление.

**Тема 20.5 Комплексы асан. Динамика (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение динамического комплекса асан для всего тела. Расслабление.

**Тема 20.6 Комплексы асан. ТБС(1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан на раскрытие тазобедренных суставов. Расслабление.

**Тема 20.7 Комплексы асан. Позвоночник (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан на вытяжение позвоночника. Расслабление.

**Тема 20.8 Комплексы асан на все тело (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан на все тело. Расслабление.

**Тема 21.1 Комплекс «Путь Воина». Изучение асан (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Разминка. Изучение асан входящих в комплекс «Путь Воина». Расслабление.

**Тема 21.2 Комплекс «Путь Воина». Последовательность (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Разминка. Изучение последовательности выполнения комплекса «Путь Воина»(Приложение 2). Расслабление

**Тема 21.3 Комплекс «Путь Воина». Дыхание (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Разминка. Применение дыхания в комплексе «Путь Воина» (Приложение 2). Расслабление.Медитация.

**Тема 21.4 Комплекс «Путь Воина». Последовательность (продолжение) (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Разминка. Продолжение изучения комплекса «Путь Воина» (Приложение 2).Подвижная игра. Расслабление

**Тема 21.5 Комплекс «Путь Воина». Закрепление (1 час)**

*Практика:* Пранаяма. Разминка. Закрепление изученного комплекса «Путь Воина» (Приложение 2). Подвижная игра. Расслабление

**Тема 25. Итоговое занятие (1 час)**

*Практика:* Открытый урок. Разминка. Групповое выполнение комплекса асан «Путь Воина» (Приложение 2). Расслабление.



**Календарно-тематический план**  
На 2024/2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: *Сказочная йога*

Группа № 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: *Лиханова Елена Александровна*

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
1.	Введение. Техника безопасности	1	Комбинированное	Опрос, собеседование		
2.	Физическое развитие и здоровье человека.	1	Комбинированное	Опрос		
3.	Краткие сведения об организме человека.	1	Комбинированное	Опрос		
4.	Гигиена и закаливание.	1	Комбинированное	Опрос		
5.	Режим и питание.	1	Комбинированное	Опрос		
6.	История и развитие йоги в мире, в России	1	Комбинированное	Опрос		
7.	Дыхание и асаны	1	Комбинированное	Наблюдение		
8.	Природа и йога	1	Комбинированное	Опрос		
9.	Природа и йога(продолжение).	1	Комбинированное	Наблюдение		
10.	Йога в сказках. Поза Горы	1	Комбинированное	Опрос		
11.	Йога в сказках. Поза Собаки	1	Комбинированное	Опрос		
12.	Йога в сказках. Поза Деревя	1	Комбинированное	Опрос		
13.	Йога в сказках. Поза Рыбки	1	Комбинированное	Опрос		
14.	Йога в сказках. Поза Мостика	1	Комбинированное	Опрос		
15.	Йога в сказках. Поза Сфинкса	1	Комбинированное	Опрос		
16.	Йога в сказках. Поза Полумесяца	1	Комбинированное	Опрос		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
17.	Йога в сказках. Поза Зайки	1	Комбинированное	Опрос		
18.	Суставная гимнастика. Суставы и костная система	1	Комбинированное	Опрос		
19.	Суставная гимнастика. Гимнастика для глаз	1	Комбинированное	Наблюдение		
20.	Суставная гимнастика. Составление комплекса утренней гимнастики	1	Комбинированное	Наблюдение		
21.	Развитие осанки и гибкости. Здоровая осанка	1	Комбинированное	Опрос		
22.	Развитие осанки и гибкости. Игра «Развитие интуиции»	1	Комбинированное	Наблюдение		
23.	Развитие осанки и гибкости. Игра «Как научиться летать»	1	Комбинированное	Наблюдение		
24.	Развитие осанки и гибкости. Закрепление	1	Комбинированное	Наблюдение		
25.	Развитие выносливости	1	Комбинированное	Опрос		
26.	Развитие выносливости. Динамика	1	Комбинированное	Наблюдение		
27.	Развитие выносливости. Табата	1	Комбинированное	Наблюдение		
28.	Развитие выносливости. Закрепление	1	Комбинированное	Наблюдение		
29.	Развитие равновесия	1	Комбинированное	Опрос		
30.	Развитие равновесия. Знакомство с балансировочными	1	Комбинированное	Наблюдение		
31.	Развитие равновесия. Изучение балансовых асан	1	Комбинированное	Наблюдение		
32.	Развитие равновесия. Закрепление	1	Комбинированное	Наблюдение		
33.	Комплекс «Танец Солнцу». Изучение асан	1	Комбинированное	Наблюдение		
34.	Комплекс «Танец Солнцу». Последовательность	1	Комбинированное	Наблюдение		
35.	Комплекс «Танец Солнцу». Закрепление	1	Комбинированное	Наблюдение		
36.	<i>Промежуточная аттестация</i>	1	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ		
37.	Техники медитации. Виды медитаций	1	Комбинированное	Опрос		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
38.	Техники медитации. «Эмоциональные состояния человека»	1	Комбинированное	Наблюдение		
39.	Техники медитации. «Как изменить настроение»	1	Комбинированное	Наблюдение		
40.	Общеразвивающие упражнения + йога	1	Комбинированное	Опрос		
41.	Общеразвивающие упражнения +йога. Медитация «Любовь»	1	Комбинированное	Наблюдение		
42.	Общеразвивающие упражнения +йога. Акробатика	1	Комбинированное	Наблюдение		
43.	Общеразвивающие упражнения +йога. Медитация «Визуализация».	1	Комбинированное	Наблюдение		
44.	Общеразвивающие упражнения +йога. Медитация «Дерево беспокойства»	1	Комбинированное	Наблюдение		
45.	Общеразвивающие упражнения +йога. Медитация-игра «Мандала»	1	Комбинированное	Наблюдение		
46.	Общеразвивающие упражнения +йога. Повторение	1	Комбинированное	Наблюдение		
47.	Общеразвивающие упражнения +йога. Закрепление	1	Комбинированное	Наблюдение		
48.	Основы самомассажа.	1	Комбинированное	Опрос		
49.	Основы самомассажа (продолжение)	1	Комбинированное	Наблюдение		
50.	Упражнения с гимнастическими предметами + йога. Мяч	1	Комбинированное	Опрос		
51.	Упражнения с гимнастическими предметами + йога. Мяч под музыку	1	Комбинированное	Наблюдение		
52.	Упражнения с гимнастическими предметами + йога. Обруч	1	Комбинированное	Наблюдение		
53.	Упражнения с гимнастическими предметами + йога. Обруч под музыку	1	Комбинированное	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
54.	Упражнения с гимнастическими предметами + йога. Гимнастическая палка	1	Комбинированное	Наблюдение		
55.	Упражнения с гимнастическими предметами + йога. Гимнастическая палка под музыку	1	Комбинированное	Наблюдение		
56.	Упражнения с гимнастическими предметами + йога. Скакалка	1	Комбинированное	Наблюдение		
57.	Упражнения с гимнастическими предметами + йога. Скакалка под музыку	1	Комбинированное	Наблюдение		
58.	Комплексы асан	1	Комбинированное	Опрос		
59.	Комплексы асан. Вытяжение позвоночника	1	Комбинированное	Наблюдение		
60.	Комплексы асан. Грудной отдел и плечи	1	Комбинированное	Наблюдение		
61.	Комплексы асан. Табата	1	Комбинированное	Наблюдение		
62.	Комплексы асан. Динамика	1	Комбинированное	Наблюдение		
63.	Комплексы асан. ТБС	1	Комбинированное	Наблюдение		
64.	Комплексы асан. Позвоночник	1	Комбинированное	Наблюдение		
65.	Комплексы асан. Позвоночник	1	Комбинированное	Наблюдение		
66.	Комплексы асан на все тело	1	Комбинированное	Наблюдение		
67.	Комплекс «Путь Воина». Изучение асан	1	Комбинированное	Наблюдение		
68.	Комплекс «Путь Воина». Последовательность	1	Комбинированное	Наблюдение		
69.	Комплекс «Путь Воина». Дыхание	1	Комбинированное	Наблюдение		
70.	Комплекс «Путь Воина». Последовательность (продолжение)	1	Комбинированное	Наблюдение		
71.	Комплекс «Путь Воина». Закрепление	1	Комбинированное	Наблюдение		
72.	<i>Итоговое занятие.</i>	1	Комбинированное	Наблюдение, анализ		

## Оценочные и методические материалы.

Оценка результативности обучающихся производится по предметным, метапредметным и личностным качествам. Для предметных качеств оценку следует производить в соответствии с бланками фиксации значений (протоколами). Метапредметные и личностные качества тренер-преподаватель должен оценить средствами педагогического наблюдения.

Успешным прохождением обучения считается достижение следующих результатов:

### *Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности и трудолюбия;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- определение и высказывание под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- максимальное проявление физических способностей (качеств) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### *Метапредметные результаты:*

- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога, проговаривание последовательности действий на занятии;
- умение высказывать своё предположение (версию), работа по предложенному педагогом плану;
- восприятие прекрасного в искусстве и жизни;
- отстаивание своей позиции, правильная формулировка своей мысли.

### *Предметные результаты:*

#### **Должны знать:**

- основы общей и специальной физической подготовки для детей;
- навыки дисциплины и аккуратности;
- правила техники безопасности на занятиях;
- основы философии и историю развития йоги в мире, в России;

#### **Должны уметь:**

- красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- соблюдать технику безопасности;
- правильно выполнять упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- справляться с заданиями, развивающими осанку и гибкость;
- самостоятельно поддерживать своё эмоциональное и физическое здоровье (растяжка, комплексы асан, дыхательные упражнения, релаксация);
- различать характер музыки, темп, ритм;

### **Способы определения результативности программы.**

В течение учебного года проводится диагностика качества усвоения обучающимися содержания программы:

В начале учебного года, при наборе или начальном этапе формирования групп - **входящая диагностика** - изучение отношения обучающегося к выбранной деятельности, его общая физическая подготовка, личностные качества обучающегося.

**Текущая диагностика** – проводится в течение всего учебного года на каждом занятии для оценки качества усвоения материала, умений, навыков, активности, изучение

динамики освоения содержания программы обучающимися, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

**Промежуточная аттестация** – помогает педагогу оценить уровень освоения обучающимися программы на конкретном этапе, а её анализ позволяет откорректировать последующие темы. Проводится каждые полгода.

**Итоговый контроль**– проводится по завершению занятий по программе в конце учебного года, определяет уровень освоения программы и проходит в виде:

- опроса, беседы для определения уровня знаний по программе;
- педагогического наблюдения (изменений качеств личности в течение учебного года, эмоциональной отзывчивости);

- оценки уровня освоения обучающимися программы на конкретном этапе;

Данные о проведении вводной, текущей и итоговой диагностики заносятся в таблицы с соответствующими параметрами, показателями и критериями. Исследуются следующие параметры:

- уровень приобретенных знаний;
- уровень практических умений и навыков;
- познавательный интерес;
- активность;
- коммуникабельность.

### **Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся в 2024 / 2025 учебном году**

объединение: «Сказочная йога» (1 полугодие).

педагог: Лиханова Е.А.

**Форма проведения:** комбинированная.

**Теория:** Опрос по пройденному материалу. Перечислить техники и изученные термины, согласно уровню подготовки. Правила техники безопасности. Анализ знаний обучающихся.

#### **Теоретические вопросы:**

- Как должен вести занимающийся в помещении, где проводятся занятия?

*Ответ:* Рекомендуем всем практикующим йогу придерживаться этих простых правил:

- Принимать пищу следует за два часа до начала тренировки;
- Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, кольца, браслеты);
- Не заходить в спортзал без разрешения учителя и не выполнять упражнений без разрешения учителя;
- Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться;
- Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению;
- Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания;
- При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- Не покидать место проведения занятий без разрешения учителя;
- При перемещениях по залу избегать столкновений;

- При травмах и ухудшении самочувствия следует прекратить занятия и сразу же сообщить об этом учителю.

• Что такое «Йога»?

*Ответ:* Слово «йога» произошло от санскритского корня йодж или йудж, имеющего много смысловых значений: «соединение», «единение», «связь», «гармония», «союз», «упряжка», «упражнение», «обуздание», и т. п. Это единение ума, тела и души и гармоничное взаимодействие с окружающим миром.

• Что такое «Асана»?

*Ответ:* Асана – это устойчивое положение тела в пространстве.

• Назвать внешнее строение тела человека?

*Ответ:* Голова, шея, грудь, спина, верхние конечности (ладонь, запястье, предплечье, локоть, плечо), нижние конечности (стопа, голень, колено, бедро).

Верный и развернутый ответ на каждый вопрос оценивается от 1 до 2 баллов. Максимальное количество баллов за теоретическую часть – 8 баллов.

### **Практическое задание на тему: групповое выполнение комплекса «Танец Солнцу»**

#### **Содержание практического задания:**

В мини-группе из 5 учеников выполняется комплекс асан «Танец Солнцу» (Приложение 1)

#### **Оборудование и материалы:**

Коврик для йоги.

Технически верно выполненное упражнение оценивается от 1 до 10 баллов.

Максимальное количество баллов за практическую часть – 10 баллов.

**Максимально возможное количество баллов – 28 баллов.** Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. Также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

### **Оценочный лист итоговой аттестации обучающихся**

**в 2024 / 2025 учебном году**

объединение: «Сказочная йога» (2 полугодие).

педагог: Лиханова Е.А..

**Форма проведения:** практическая (открытый урок)

### **Практическое задание на тему: групповое выполнение комплекса «Путь Воина»**

#### **Содержание практического задания:**

В мини-группе из 5 учеников выполняется комплекс асан «Путь Воина» (Приложение 2)

#### **Оборудование и материалы:**

Коврик для йоги.

Технически верно выполненное упражнение оценивается от 1 до 10 баллов.

Максимальное количество баллов за практическую часть – 10 баллов.

**Максимально возможное количество баллов – 20 баллов.** Также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

**ПРОТОКОЛ  
результатов аттестации обучающихся  
2024 /2025 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «Сказочная йога» (1 полугодие).  
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): Лиханова Е.А.  
 № группы: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_  
 Форма проведения контроля: комбинированная  
 Критерии оценки результатов: по баллам

**Результаты аттестации**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:  
 от 18 и более – высокий уровень;  
 от 10 до 17 баллов – средний уровень;  
 до 9 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)
- средний уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)
- низкий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)
- отсутствовало \_\_\_\_\_ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Детская йога» \_\_\_\_\_ обучающихся (\_\_\_\_\_%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 Заведующий отделом \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 Методист \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



### Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Введение.	Рассказ, беседа, опрос, комбинированное занятие	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование	Опрос
2.	Физическая подготовка.	Беседа, рассказ, опрос, комбинированное занятие, практическое занятие, сдача контрольных нормативов	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование	Наблюдение, опрос, сдача контрольных нормативов
3.	Техническая подготовка.	Беседа, рассказ, опрос, комбинированное занятие, практическое занятие, сдача контрольных нормативов	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование	Наблюдение, опрос, сдача контрольных нормативов

## Комплекс асан «Танец Солнцу»

*Положение 1:* Ладони сложите вместе, кончики пальцев приблизьте к губам.

*Положение 2:* Прижмите большие пальцы рук друг к другу, вытяните руки вверх, чтобы голова оказалась между ними. Смотрите вверх.

*Положение 3:* Наклонитесь вперёд, не сгибая коленей. Смотрите на колени.

*Положение 4:* Отставьте назад левую ногу так, чтобы колено касалось пола; согните правую ногу. Положите ладони рук на пол так, чтобы кончики пальцев рук были на одной линии с кончиками пальцев правой ноги (кисти рук располагаются с обеих сторон правой ступни). Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

*Положение 5:* Отставьте назад к левой - правую стопу (пятки ног едва касаются пола), ягодицы поднимите вверх, голову держите между рук.

*Положение 6:* Приведите левую стопу вперёд между кистями рук (ближе к левой кисти). Правое колено прижмите к полу. Прогнитесь назад и смотрите вверх.

*Положение 7:* Поставьте правую стопу рядом с левой. Колени не сгибайте, как в Положении 3.

*Положение 8:* Вытяните руки вверх над головой, прижав друг к другу большие пальцы, как в Положении 2.

*Положение 9:* Сложите ладони вместе, поместив кончики пальцев рядом с губами, как в Положении 1.

*Отдых:* Опустите руки вдоль туловища, ноги поставьте на ширину плеч. Закройте глаза, чтобы отдохнуть.

Повторяем 2-3 раза.

## Комплекс асан «Путь Воина»

*Положение 1:* Ладони сложите вместе, кончики пальцев приблизьте к губам.

*Положение 2:* Прижмите большие пальцы рук друг к другу, вытяните руки вверх, чтобы голова оказалась между ними. Смотрите вверх.

*Положение 3:* Наклонитесь вперёд, не сгибая коленей. Смотрите на колени.

*Положение 4:* Отставьте назад левую ногу так, чтобы колено не касалось пола; согните правую ногу. Поднимите корпус и вытяните руки над головой, соединив ладони вместе. Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

*Положение 5:* Выпрямите правую ногу в колене и уведите руки в стороны, ладони направлены вниз. Разверните корпус влево и согните правую ногу в колене. Голову поверните вправо, взгляд поверх правой руки.

*Положение 6:* Разверните корпус к правой ноге и опустите ладони на пол с обеих сторон правой стопы. Отставьте назад к левой - правую стопу (пятки ног едва касаются пола), ягодицы поднимите вверх, голову держите между рук.

*Положение 7:* Последовательно прижмите к полу колени, грудь и подбородок. Область таза не касается пола. Кончики пальцев рук находятся на одной линии с плечами, руки плотно прижаты к рёбрам, локти направлены вверх.

*Положение 8:* Опустите область таза на пол и одновременно скользите верхней частью туловища вперёд. Медленно поднимите голову, а затем отрывайте грудь от пола. Постарайтесь удерживать положение, напрягая мышцы спины, руки используйте в основном для поддержки веса тела.

*Положение 9:* Поднимите тело, вернувшись в Положение 6.

*Положение 10:* Приведите левую стопу вперёд между кистями рук (ближе к левой кисти). Правое колено выпрямлено, левая нога согнута. Поднимите корпус и вытяните руки над головой, соединив ладони вместе. Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

*Положение 11:* Выпрямите левую ногу в колене и уведите руки в стороны, ладони направлены вниз. Разверните корпус вправо и согните левую ногу в колене. Голову поверните влево, взгляд поверх левой руки.

*Положение 12:* Разверните корпус к левой ноге и опустите ладони на пол с обеих сторон левой стопы. Поставьте правую стопу рядом с левой. Колени не сгибайте, как в Положении 3.

*Положение 13:* Вытяните руки вверх над головой, прижав друг к другу большие пальцы, как в Положении 2.

*Положение 14:* Сложите ладони вместе, поместив кончики пальцев рядом с губами, как в Положении 1.

*Отдых:* Опустите руки вдоль туловища, ноги поставьте на ширину плеч. Закройте глаза, чтобы отдохнуть.

Повторяем 2-3 раза.

## Список информационных источников

### Список литературы для педагогов

1. Айенгар Б.К.С. Йога Дипика: прояснение йоги/2-е издание, 2017.-494 с.
2. Айенгар Б.К.С. Свет жизни: йога. Путешествие к цельности, внутреннему спокойствию и наивысшей свободе/9-е издание, пер. с англ.-Пантелеева Т.А.,2021.- 224 с.
3. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК«Комплект»,1997.- 356 с.
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение,2013.
5. Полтавцев И.Н. Йога делового человека. Мн.: Польша, 1991.-208 с.
6. Зубков В.А. Йога для всех и каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1997.-224 с.
7. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы./ Методическое пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2004. – 208 с.
8. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
9. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия»,2002г.
10. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.

### Список используемой литературы для детей и родителей

1. Липень А.А.. Детская оздоровительная йога. – М.: Изд. Питер, 2009. – 208 с.
2. Бокатов А.И.,Сергеев С.А..Детская йога. – М.: Изд: АБВ, 20193 – 408 с.
3. Паджалунга Л.Играем в йогу. Изд: Манн, Иванов, Фербер, 2022 – 48 с.

### Список интернет-ресурсов:

1. [www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru) - Документы и материалы деятельности Федерального агентства по образованию. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования;
2. <https://www.oum.ru/> - Йога в сказках
3. <https://yoga-academy.online/> - Учитель хатха-йоги
4. <https://en.ppt-online.org/85240> - Философия йоги для детей