

Управление образования администрации г. Коврова
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Рассмотрено
Методическим советом
Дома детского творчества
Протокол № 1
от «16» августа 2023 г.

Принято
Педагогическим советом
Дома детского творчества
Протокол № 4
от «17» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор  Э. В. Щурилова
Приказ № 59 от «12» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ДЕТСКАЯ ЙОГА»**

Уровень сложности - базовый

Возраст обучающихся: 8 - 11 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:
Нерусина Анна Викторовна,
педагог дополнительного образования
Консультант:
Волозина Татьяна Александровна

г. Ковров, 2023 г.

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Детская йога» разработана на основании документов государственной политики в области образования:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:

1. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;

2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;
7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"
13. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование"

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

1. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
2. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;
3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;
4. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р»;
5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;
6. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;
7. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;
8. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".
9. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365»
10. Приказ управления образования № 284 от 6 июля 2020 г. «О реализации распоряжения департамента образования администрации Владимирской области от 30.06.2020 г. № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 г. № 365»;
11. Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;
12. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ ДО «ДДТ»

Актуальность программы. Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения находится в центре внимания Российской Федерации. Составной частью гармоничной личности является здоровье. Русский писатель Л.Н.Толстой считал, что одним из важнейших условий достижения основательности знаний является обеспечение связи умственного с физическим развитием ребенка. Насколько человек заботится о своем здоровье и занимается физической практикой, зависит от воспитания, поэтому развивать двигательную активность ребенка необходимо с раннего возраста. Профессор И.А.Аршавский доказал, что раннее физическое развитие ребенка определяет его функциональные возможности в будущем. Необходимость создания программы «Детская Йога» вызвана тем, что понижение двигательной активности детей приводит к негативным функциональным изменениям в здоровье. Детская йога создает условия для физического развития детей всех возрастов и степени подготовки. Особенно полезна йога ученикам начальных классов, именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Детская йога построена на основе традиционных динамических упражнений с игровыми вставками, что позволяет развить силу, гибкость, выносливость, расширить диапазон движений, улучшить координацию и владение телом. Занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребёнка.

Данная программа является модифицированной и соотнесена с Федеральной комплексной программой физического воспитания (под редакцией доктора педагогических наук В.И.Ляха, кандидата педагогических наук А.А.Зданевича, М.: Просвещение, 2012) и практическим пособием «Детская йога» (сост. Бокатов А.И., Сергеев С.А., М., 2012).

Новизна программы заключается в том, в отличие от уроков физкультуры, имеющих динамический характер, основу занятий по йоге составляют асаны - специальные положения тела. В практике йоги основное внимание уделяется статическому выполнению упражнений, они естественны и физиологичны - это плавность, осмысленность, спокойный ритм, умеренная нагрузка на организм.

Педагогическая целесообразность. Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Программа мотивирует младших школьников к формированию здорового образа жизни, направлена на повышение уровня физической подготовки и раскрытие природных качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость, координация движений); формирование красивой осанки; укрепление эмоционального равновесия; настрой на позитивный лад.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 8 - 11 лет.

Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся.

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Костная система детей находится в стадии формирования, поэтому встает необходимость на внимание правильной осанки. В младшем школьном возрасте учебная деятельность является ведущей. Возрастные особенности детей 8-11 лет: непоседливость, неумение быстро переключаться с одной деятельности на другую, высокая утомляемость. В младшем школьном возрасте совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции больших полушарий головного мозга. В результате физической практики повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции. В общении со сверстниками формируются навыки межличностного общения и нравственного поведения - понятие дружбы, развитие самосознания, формирование чувства причастности, связи с коллективом.

Формы занятий. Форма обучения – очная; программа предполагает дистанционное обучение. Форма организации работы по программе - коллективная, также используется групповая и индивидуальная формы работы. Формы реализации программы - беседы; йога-игры, дидактические игры с карточками; практические задания.

Режим и продолжительность занятий учебных занятий в объединении соответствуют рекомендациям Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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». Продолжительность занятия - 40 минут (в начальных классах сдвоенные уроки не проводятся).

Количество занятий и учебных часов в неделю. Программа рассчитана на 3 года обучения. Нагрузка 1 час в неделю, в год - 36 час.

Количество обучающихся в объединении определено Уставом образовательной организации, с учетом рекомендаций СанПиНа: в группе первого года обучения 12 - 15 чел., в группах второго и третьего года обучения 10 - 12 человек.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Обучить младших школьников основам здорового образа жизни, способствовать развитию физических, нравственных и интеллектуальных способностей посредством практических занятий, йога-игр, бесед о пользе и необходимости здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

- воспитать самодисциплину;
- сформировать нравственную позицию к окружающему миру и осмысленные отношения к своему здоровью.

Метапредметные:

- развить способность оценивать правильность выполнения учебной задачи и владеть основами самоконтроля;
- сформировать отношение к сотрудничеству с педагогом и в совместной деятельности со сверстниками.

Предметные:

- обучить основам здоровья и практическим навыкам выполнения йога-асан;
- сформировать позитивные отношения в группе.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ занятия	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теор.	практ
1-2	Введение. Т.Б.	2	1	1
3-4	Дыхательная гимнастика	2	1	1
5-8	Игровые упражнения	4	1	3
9-14	Динамические развивающие упражнения	6	-	6
15-18	Подготовительные упражнения	4	-	4
19-30	Асаны Йоги	12	3	9
31-36	Комплексы упражнений	6	1	5
	Итого:	36	7	29

Содержание

учебно-тематического плана базового уровня первого года обучения.

Введение. Занятие 1-2. *Теория (1).* Техника безопасности на занятиях. Задачи и содержание работы объединения. Философия Йоги. Основные правила выполнения упражнений. Антропометрия (осмотр осанки, стоп). *Практика (1).* Контрольные упражнения на физическое развитие детей. Игра «Путешествие на солнечный остров» (Приложение 1.1).

Дыхательная гимнастика. Занятие 3-4. *Теория (1).* Беседа «Как мы дышим». Основы правильного дыхания (рекомендации для выполнения упражнений). *Практика (1).*

Позы для сидения (Сукхасана, Сиддхасана, Ардхападмасана, Падмасана). Упражнения на дыхание: легкое дыхание, «солнечное» и «лунное» дыхание, «веселое» дыхание, дыхание жужжащей пчелы, дыхание животом. (Приложение 1.2.)

Игровые упражнения. Занятие 5-8. *Теория (1).* Элементарная анатомия. *Практика (3).* Пальчиковая йога: «Замок», мудра «Знание», мудра «Ветер», мудра «Земля», мудра «Огонь», мудра «Небо», мудра «Жизнь», мудра «Вода». (Приложение 1.3). Упражнения для развития координации (Приложение 1.4). Играем в сказку.

Динамические развивающие упражнения. Занятие 9-14. *Практика (6).* Упражнения на развитие равновесия, силы, ловкости (кувырки, падения, толчки, давления, походки, прыжки); «бревнышко», «просачивание», «тысяченожка», «паучок», «замедленное кино», «змея»). (Приложение 1.5). Подвижные игры: «Чехарда», «Третий лишний», «Кошки-мышки», «Лапта», «Рыбаки и рыбки», «Пустое место».

Подготовительные упражнения. Занятие 15-18. *Практика (4).* Гимнастика потягиваний. Упражнения на растяжение. Разминка суставов. Суставная гимнастика: «флажки», «скажи да», «коса», «маятник часов», «вертолёт», «скажи нет», «ладушки», «колобок», «змеиные движения», «петушиные движения», «восточный танец», «выкруты рук», «плавание». (Приложение 1.6).

Йога-асаны. Занятие 19-30. *Теория (3).* Физиология, последовательность и правила выполнения асан. Йога-словарь. *Практика (9).* Йога-зоопарк: Уттхан Пристхасана (ящерица), Сарпасана (змея), Курмасана (черепаха), Марджариасана (кошка), Вьягхрасана (тигр), Бака Дхьянаасана (журавль), Ардха Уштрасана (полуверблюд), Уштрасана (верблюд), Гомукхасана (корова), Кава Чаласана (ворон), Баддха Конасана (бабочка), Симхасана (поза льва), Ваджроли Мудра Асана (чибис), Мандукаасана (Лягушка). (Приложение 1.7). Асаны предметов и действий: Наука Санчаланасана (гребля), Чакки Чаланасана (взбивание масла), Наукаасана (лодка), Ваджрасана (Молния), Супта Ваджрасана (поза спящей молнии), Дханурасана (лук), Сету Баддхасана (подвесной мост), Пада Хастасана (пинцет), Сумеру Асана (гора), Хаста Пада Ангушхасана (веер), Триконасана (треугольник), Акарна Дханурасана (поза лука), Лоласана (раскачивание). (Приложение 1.8)

Комплексы упражнений. Занятие 31-36. *Теория (1).* Общие рекомендации по выполнению комплексов упражнений. *Практика (5).* Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Упражнения для правильной осанки: «самолет», «мельница», «дровосек», «рыбка», «коромысло», «ласточка», «деревце», приседание. Упражнения на

расслабление: «загораем», «кораблик», «шарик», «дерево», «парусник», «сотвори солнце в себе», «солнышко», «гора», «голубое небо», «превращения».

(Приложение 1.9).

Учебно-тематический план второго года обучения

№ занятия	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теор.	практ
1	Введение. Техника безопасности.	1	1	-
2-3	Основы самомассажа	2	1	1
4-6	Дыхательная гимнастика	3	1	2
7-11	Игровые упражнения	5	-	5
12-17	Динамические развивающие упражнения	6	-	6
18-22	Подготовительные упражнения	5	-	5
23-31	Асаны Йоги	9	1	8
32-36	Комплексы упражнений	5	-	5
	Итого:	36	4	32

Содержание

учебно-тематического плана базового уровня второго года обучения.

Введение. Занятие 1. *Теория (1).* Техника безопасности на занятиях. Задачи и содержание практики йоги. Этические нормы и основы личного поведения на занятиях.

Основы самомассажа. Занятие 2-3. *Теория (1).* Общие правила самомассажа. *Практика (1).* Массаж рук, ног, шеи, спины; массаж лица (Приложение 2.1).

Дыхательная гимнастика. Занятие 4-6. *Теория (1).* Анатомия дыхания. Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений. *Практика (2).* Техника выполнения дыхательных упражнений: полное дыхание йогов, очистительное дыхание, кратковременные задержки, брюшное дыхание (Приложение 2.2)

Игровые упражнения. Занятие 7-11. *Практика (5).* Упражнения в паре: «Липкие руки», «Липкие ноги», «Зеркало», «Крокодил». Упражнения на равновесие и координацию: «Удержание равновесия», «Колесо», «Стойка на руках». «Стул», «Хождение по лабиринту». (Приложение 2.3).

Динамические развивающие упражнения. Занятие 12-17. *Практика (6):* Упражнения для суставов и на укрепление спины: «Футбол», «Каратэ», «Махи ногами», «Наказание самого себя», «Полюби себя», «Бокс», «Ходьба и бег по-собачьи», «Ходьба на ходулях», «Балетный шаг», «Танец живота», «Пружинка», «Мячик», «Липучки»,

«Ползунок», «Гопачок», «Уголки», «Качалка», «Крест». Подвижные игры: «Рыбки и акулы», «Морская фигура». (Приложение 2.4)

Подготовительные упражнения. Занятие 18-22. *Практика (5).* Упражнения на растяжение. Суставная гимнастика: «Колеса паровоза», «Рыбак ловит рыбку», «Открывание пневматических дверей», «Толкание ядра», «Отодвигание стен и потолка», «Мюнхгаузен», «Посмотри, что за спиной», «Дерево на ветру», «Улитка», «Ножницы», «Стройные ноги». (Приложение 2.5)

Асаны Йоги. Занятие 23-31. *Теория (1).* Этические правила йоги (яма-нияма). *Практика (8).* Асаны на равновесие: Тадасана (поза пальмового дерева), Тирьяка Тадасана (поза склонившегося дерева), Врикшасана (дерево), Вирахдрасана (ласточка), Ардха Чандрасана (полумесяц), Падахастасана (аист), Доласана (маятник), Натаварасана (поза Кришны), Гарудасана (орел), Вьяграсана (поза тигра), Уттхита Хаста Падангуштхасана (вытягивание), Вирахдрасана III (поза третьего воина), поза стоящего голубя. Перевернутые асаны: Урдхва Мукха Шванасана (собака), Випарита Карани (кривая березка), Сарвангасана (свеча), Халасана (плуг), Карнапидасана (ухо, давление), Шашакасана (заячьи уши), Сету асана (поза моста), Чакрасана (мостик), Паршва Халасана (поза бокового плуга), Ардха Ширшасана (поза дельфина). (Приложение 2.6.)

Комплексы упражнений. Занятие 32-36. *Практика (5).* Комплекс упражнений №№ 1, 2, 3. Упражнения для глаз (Приложение 2.7)

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ занятия	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теор.	практ
1-2	Введение. Техника безопасности.	2	1	1
3-5	Дыхательная гимнастика	3	1	2
6-10	Динамические развивающие упражнения	5	-	5
11-16	Асинхронная гимнастика	6	-	6
17-22	Подготовительные упражнения	6	-	6
23-31	Асаны Йоги	9	1	8
32-36	Комплексы упражнений	5	-	5
	Итого:	36	3	33

Содержание

учебно-тематического плана базового уровня третьего года обучения.

Введение. Занятие 1-2. *Теория (1).* Техника безопасности на занятиях. Йога как средство оздоровления организма. Основы анатомии для детей. *Практика (1).* Упражнения на внимание и концентрацию.

Дыхательная гимнастика. Занятие 3-5. *Теория (1).* Виды дыхания и дыхательной гимнастики. *Практика (2).* Техника выполнения дыхательных упражнений: поочередное дыхание ноздрями, охлаждающее дыхание, шипящее дыхание, дыхание кузнечных мехов. (Приложение 3.1)

Динамические развивающие упражнения. Занятие 6-10. *Практика (5).* Упражнения в группе: «Кувьрки в группе», «Падения в группе», «Круг доверия», «Цветущий лотос». Упражнения в парах: «Тачка», «Двойная мельница», «Поза удерживания», «Катание на качелях» (Приложение 3.2).

Асинхронная гимнастика. Занятие 11-16. *Практика (6).* Гимнастика для активности левого и правого полушарий мозга (упражнения 1-7). Упражнения для левого полушария: «Три точки», «Доминирующее опускание левой руки». Упражнения для правого полушария: «Перекрестная марионетка» (правая нога), «Доминирующее опускание правой руки», «Односторонняя марионетка» (правая нога), «Усиление правой руки», «Перекрестная марионетка» (левая нога). (Приложение 3.3)

Подготовительные упражнения. Занятие 17-22. *Практика (6).* Разминочный комплекс: упражнения - «Просыпаемся», «Зёрнышко», «Индеец», «Птица», «Грустный медвежонок», «Веточка», «Носорог», «Шлагбаум», «Зайчик», «Слонёнок», «Удав», «Страус». Упражнения для развития координации движений: «Разминка», «Носки», «Баланс на одной ноге», «Ласточка», «Ловим мяч», «Вращаем предплечьями», «Поза чайника». (Приложение 3.4)

Асаны Йоги. Занятие 23-31. *Теория (1).* Поучительные притчи и истории для детей. *Практика (8).* Статические асаны: Пурна Бхуджангасана (поза кобры), Шашанк Бхуджангасана (поза атакующей кобры), Тирьяка Бхуджангасана (поза извивающейся кобры), Бхекасана (поза лягушки); Дханурасана (лук), Матсьясана (рыба), Шавасана.

Динамические асаны: Адхо Мукха Капотасана (цикл асан для позы голубя), Бидаласана (поза кошки), Двиконоасана (поза двойного угла), Кати Чакрасана 1 (поворот поясницы), Кати Чакрасана 2 (поворот поясницы), Кати Чакрасана 3 (поворот поясницы), Каштха Такшанасана (поза дровосека), Меру Вакрасана (поза поворота спины), Меру Приштхасана 1 (поза для спины и позвоночника), Меру Приштхасана 2 (поза для спины и позвоночника), Трипадасана (поза трех конечностей), Шумеруасана (поза башни), Эка Пада Падмоттанасана (поза одной ноги к голове), Чакрасана Крия (поза движущегося колеса), Хастасанчалана (дыхание с движением рук), Хата Уттанасана (поза вытянутых рук), Уттхита Лоласана (поза серьги стоя в наклоне), Падасанчалана (движение ногами),

Вьяграсана (поза тигра), Гатъятмак Меру Вакрасана (поза динамической скрутки спины), Друта Халасана (динамическая поза плуга).

Ролевые асаны: Натараджасана (поза танцующего Шивы), Натараджасана 2 (поза Шивы), Дхануракаршанасана (лучник), Арджунаасана (лучник на колеснице), Гарбха Пинкасана (поза эмбриона). Позы букв: Бхуми Пада Мастакасана (буква А), Ардха Падма Падмоттатасана (буква L), Ека Падасана (буква Т), Ваджроли Мудра Асана (буква V). (Приложение 3.5)

Комплексы упражнений. Занятие 32 - 36. Практика (5). Комплекс «Приветствие Солнцу» (Сурья Намаскар), «Приветствие Луне» (Чандра Намаскар), «Последовательность воина» (Приложение 3.6.)

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные:

- воспитание самодисциплины;
- формирование нравственной позиции к окружающему миру и осмысленного отношения к своему здоровью.

Метапредметные:

- развитие способности оценивать правильность выполнения учебной задачи и владеть основами самоконтроля;
- формирование отношения к сотрудничеству с педагогом и к совместной деятельности со сверстниками.

Предметные:

- обучение основам здоровья и практическим навыкам выполнения йога-асан;
- формирование позитивного отношения в группе.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график. Приложение № 1.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение: светлый просторный хореографический зал соответствует рекомендациям Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»; йога-коврики.

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фотоматериалы для реализации программы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, высшего профессионального педагогического образования (педагог должен иметь многолетний опыт практики Йоги и сертификат инструктора детской Йоги).

2.3. Формы аттестации.

В соответствии с учебным планом проводится промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Контроль за реализацией программы осуществляется в формах: контрольное занятие, итоговое занятие, собеседование, зачет, конкурс. тестирование на развитие физических качеств (гибкость, равновесие, координация, выносливость, сила). Приложение 2,

Формы подведения итогов образовательных результатов: педагогическое наблюдение, мониторинг, диагностические материалы, анализ результатов анкетирования, тестирования, анализ результатов зачётов, опросов, активности, обучающихся на открытых занятиях, выполнения диагностических заданий; наличие портфолио, грамот и дипломов.

2.4.Оценочные материалы.

В данной программе используются следующие диагностические методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

- - П.В.Степанов, И.В.Кулешов, Д.В.Григорьев «Диагностика личностного роста» (исследуются показатели развития когнитивных навыков, позитивного отношения к природе, культуре; уровень усвоения морально-нравственных понятий).
- - Н.Е.Щуркова «Мои социальные роли» (опросник по исследованию усвоения социальных ролей).
- М.И.Рожков «Изучение уровня социализированности личности обучающегося» (методика по изучению психологической готовности обучающихся к решению поставленных задач, изучению мотивации деятельности и поведения).
- А.Н.Лутошкин «Какой у нас коллектив» (методика, исследующая уровень развития коммуникативных качеств, способность работать в коллективе).
- Е.Н. Степанов. Методика по изучению удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения.

2.5. Методические материалы.

- Методы обучения: *Методы использования слова*: рассказ, объяснение; продуманная система вопросов педагога вызывает мыслительную активность обучающихся, беседа направляет к самораскрытию, рассказ расширяет кругозор и подводит к осмысленности в практике асан. *Наглядные методы*. Работа с техническими средствами обучения (презентации, видеофильмы) оказывают эмоциональное восприятие, ясность. Показ преподавателем – последовательность и точность выполнения асан, правильное вхождение и выход из нее. *Практические методы*. Творческие игровые задания, самостоятельное выполнение упражнений, показательные выступления - направляют на сознательное отношение к их выполнению и творческой самореализации через движение.
- Методы воспитания: мотивация, поощрение, стимулирование, специальные упражнения (этика, культура поведения, речи).
- Педагогические технологии: технология группового обучения, технология модульного обучения, технология развивающего обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности.
- Дидактические материалы: Словарь терминов Йоги. Карточки-задания «Азбука йоги», «А, ну-ка, повтори»; Вопросы-задания по основам Йоги. Занятия - рассказы: «Путешествие в Африку», «Сказка про Ивана Царевича». Поучительные истории и притчи для детей. Истории для релаксации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Айенгар. Б. Йога Дипика: Прояснение йоги. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018. – 494 с.
2. Айенгар. Б. Йога. Путь к здоровью. – М.: Флинта, 2019. – 336 с.
3. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога / Бокатов А. – М., Ника-центр, 2009. - 352 с.
4. Браун. К. Йога. Общее руководство. – М., Кладезь-Букс, 2018. – 394 с.
5. Занкина В. Йога в кармане: Детская практика /В.Занкина. – М.: Альпина Нон-Фикшн, 2019. – 160с.
6. Ильинская О.В., Казак О.Б. Детская йога. – М.: Эксмо, 2020. - 208 с.
7. Кастури Н. Ступени йоги. Практические рекомендации. – М.: Амрита-Русь, 2019. – 128с.
8. Кокеева А. Привет, Солнце! Йога – образ жизни для здоровья, счастья и развития детей. – М.: Бомбора, 2018. – 224 с.
9. Липень А. Детская оздоровительная Йога. - Питер, 2017. – 250 с.
10. Левшинов А.А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. – М.: АСТ, 2017. – 256 с.

11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов. - М.: Просвещение, 2018.
12. Фролов А. Йога-терапия. Практическое руководство. – М.: Ориенталия, 2018. – 590 с.
13. Шифферс М.Е., Айенгар. Йога для всех / Мария Шифферс. – М.: Эксмо, 2017. – 176 с.

Интернет-ресурсы:

1. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. Режим доступа https://naturalworld.guru/kniga_detskaya-yoga.htm.
2. Липень А. Детская оздоровительная Йога. – СПб.: Питер, Режим доступа: <https://www.libfox.ru/492804-andrey-lipen-detskaya-ozdorovitelnaya-yoga.html>

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Липень А. Детская оздоровительная Йога. - Питер, 2017. – 250 с.
2. Рогозин Б. Йога для детей. Пособие для родителей. – М., Амрита-Русь, 2018. – 32 с.
3. Синглетон М: Йога для вас и вашего ребенка: Шаг за шагом. – М., Контент, 2018. – 144 с.

Интернет-ресурсы:

1. Занкина В. Йога в кармане: Детская практика /В. Занкина. – М.: Альпина Нон-Фикшн., – 160с. Режим доступа: http://www.nonfiction.ru/sites/default/files/books/view/listalka_yoga_detskaya_praktika.pdf
2. Липень А. Детская оздоровительная Йога. – СПб.: Питер,. Режим доступа: <https://www.libfox.ru/492804-andrey-lipen-detskaya-ozdorovitelnaya-yoga.html>
3. Свами Сатьянанда Сарасвати. Йогическое образование для детей, web издание,. - Режим доступа: http://www.e-reading.mobi/bookreader.php/1040354/Svami_Yogicheskoe_obrazovanie_dlya_detey.html

Календарный учебный график.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	36	36	Один раз в неделю по одному академическому часу
2	Второй	36	36	36	Один раз в неделю по одному академическому часу
3	Третий	36	36	36	Один раз в неделю по одному академическому часу

Управление образования администрации г. Коврова
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Рассмотрено
Методическим советом
Дома детского творчества
Протокол № 1
от «16» августа 2023 г.

Принято
Педагогическим советом
Дома детского творчества
Протокол № 4
от «17» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор  Э. В. Щурилова
Приказ № 59 от «12» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ДЕТСКАЯ ЙОГА»**

Уровень сложности - базовый

Возраст обучающихся: 8 - 11 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:
Нерусина Анна Викторовна,
педагог дополнительного образования
Консультант:
Волозина Татьяна Александровна

г. Ковров, 2023 г.

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Детская йога» разработана на основании документов государственной политики в области образования:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:

1. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;

2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;
7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"
13. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование"

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

1. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
2. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;
3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;
4. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р»;
5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;
6. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;
7. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;
8. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".
9. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365»
10. Приказ управления образования № 284 от 6 июля 2020 г. «О реализации распоряжения департамента образования администрации Владимирской области от 30.06.2020 г. № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 г. № 365»;
11. Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;
12. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ ДО «ДДТ»

Актуальность программы. Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения находится в центре внимания Российской Федерации. Составной частью гармоничной личности является здоровье. Русский писатель Л.Н.Толстой считал, что одним из важнейших условий достижения основательности знаний является обеспечение связи умственного с физическим развитием ребенка. Насколько человек заботится о своем здоровье и занимается физической практикой, зависит от воспитания, поэтому развивать двигательную активность ребенка необходимо с раннего возраста. Профессор И.А.Аршавский доказал, что раннее физическое развитие ребенка определяет его функциональные возможности в будущем. Необходимость создания программы «Детская Йога» вызвана тем, что понижение двигательной активности детей приводит к негативным функциональным изменениям в здоровье. Детская йога создает условия для физического развития детей всех возрастов и степени подготовки. Особенно полезна йога ученикам начальных классов, именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Детская йога построена на основе традиционных динамических упражнений с игровыми вставками, что позволяет развить силу, гибкость, выносливость, расширить диапазон движений, улучшить координацию и владение телом. Занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребёнка.

Данная программа является модифицированной и соотнесена с Федеральной комплексной программой физического воспитания (под редакцией доктора педагогических наук В.И.Ляха, кандидата педагогических наук А.А.Зданевича, М.: Просвещение, 2012) и практическим пособием «Детская йога» (сост. Бокатов А.И., Сергеев С.А., М., 2012).

Новизна программы заключается в том, в отличие от уроков физкультуры, имеющих динамический характер, основу занятий по йоге составляют асаны - специальные положения тела. В практике йоги основное внимание уделяется статическому выполнению упражнений, они естественны и физиологичны - это плавность, осмысленность, спокойный ритм, умеренная нагрузка на организм.

Педагогическая целесообразность. Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Программа мотивирует младших школьников к формированию здорового образа жизни, направлена на повышение уровня физической подготовки и раскрытие природных качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость, координация движений); формирование красивой осанки; укрепление эмоционального равновесия; настрой на позитивный лад.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 8 - 11 лет.

Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся.

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Костная система детей находится в стадии формирования, поэтому встает необходимость на внимание правильной осанки. В младшем школьном возрасте учебная деятельность является ведущей. Возрастные особенности детей 8-11 лет: непоседливость, неумение быстро переключаться с одной деятельности на другую, высокая утомляемость. В младшем школьном возрасте совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции больших полушарий головного мозга. В результате физической практики повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции. В общении со сверстниками формируются навыки межличностного общения и нравственного поведения - понятие дружбы, развитие самосознания, формирование чувства причастности, связи с коллективом.

Формы занятий. Форма обучения – очная; программа предполагает дистанционное обучение. Форма организации работы по программе - коллективная, также используется групповая и индивидуальная формы работы. Формы реализации программы - беседы; йога-игры, дидактические игры с карточками; практические задания.

Режим и продолжительность занятий учебных занятий в объединении соответствуют рекомендациям Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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». Продолжительность занятия - 40 минут (в начальных классах сдвоенные уроки не проводятся).

Количество занятий и учебных часов в неделю. Программа рассчитана на 3 года обучения. Нагрузка 1 час в неделю, в год - 36 час.

Количество обучающихся в объединении определено Уставом образовательной организации, с учетом рекомендаций СанПиНа: в группе первого года обучения 12 - 15 чел., в группах второго и третьего года обучения 10 - 12 человек.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Обучить младших школьников основам здорового образа жизни, способствовать развитию физических, нравственных и интеллектуальных способностей посредством практических занятий, йога-игр, бесед о пользе и необходимости здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

- воспитать самодисциплину;
- сформировать нравственную позицию к окружающему миру и осмысленные отношения к своему здоровью.

Метапредметные:

- развить способность оценивать правильность выполнения учебной задачи и владеть основами самоконтроля;
- сформировать отношение к сотрудничеству с педагогом и в совместной деятельности со сверстниками.

Предметные:

- обучить основам здоровья и практическим навыкам выполнения йога-асан;
- сформировать позитивные отношения в группе.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ занятия	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теор.	практ
1-2	Введение. Т.Б.	2	1	1
3-4	Дыхательная гимнастика	2	1	1
5-8	Игровые упражнения	4	1	3
9-14	Динамические развивающие упражнения	6	-	6
15-18	Подготовительные упражнения	4	-	4
19-30	Асаны Йоги	12	3	9
31-36	Комплексы упражнений	6	1	5
	Итого:	36	7	29

Содержание

учебно-тематического плана базового уровня первого года обучения.

Введение. Занятие 1-2. *Теория (1).* Техника безопасности на занятиях. Задачи и содержание работы объединения. Философия Йоги. Основные правила выполнения упражнений. Антропометрия (осмотр осанки, стоп). *Практика (1).* Контрольные упражнения на физическое развитие детей. Игра «Путешествие на солнечный остров» (Приложение 1.1).

Дыхательная гимнастика. Занятие 3-4. *Теория (1).* Беседа «Как мы дышим». Основы правильного дыхания (рекомендации для выполнения упражнений). *Практика (1).*

Позы для сидения (Сукхасана, Сиддхасана, Ардхападмасана, Падмасана). Упражнения на дыхание: легкое дыхание, «солнечное» и «лунное» дыхание, «веселое» дыхание, дыхание жужжащей пчелы, дыхание животом. (Приложение 1.2.)

Игровые упражнения. Занятие 5-8. *Теория (1).* Элементарная анатомия. *Практика (3).* Пальчиковая йога: «Замок», мудра «Знание», мудра «Ветер», мудра «Земля», мудра «Огонь», мудра «Небо», мудра «Жизнь», мудра «Вода». (Приложение 1.3). Упражнения для развития координации (Приложение 1.4). Играем в сказку.

Динамические развивающие упражнения. Занятие 9-14. *Практика (6).* Упражнения на развитие равновесия, силы, ловкости (кувырки, падения, толчки, давления, походки, прыжки); «бревнышко», «просачивание», «тысяченожка», «паучок», «замедленное кино», «змея»). (Приложение 1.5). Подвижные игры: «Чехарда», «Третий лишний», «Кошки-мышки», «Лапта», «Рыбаки и рыбки», «Пустое место».

Подготовительные упражнения. Занятие 15-18. *Практика (4).* Гимнастика потягиваний. Упражнения на растяжение. Разминка суставов. Суставная гимнастика: «флажки», «скажи да», «коса», «маятник часов», «вертолёт», «скажи нет», «ладушки», «колобок», «змеиные движения», «петушиные движения», «восточный танец», «выкруты рук», «плавание». (Приложение 1.6).

Йога-асаны. Занятие 19-30. *Теория (3).* Физиология, последовательность и правила выполнения асан. Йога-словарь. *Практика (9).* Йога-зоопарк: Уттхан Пристхасана (ящерица), Сарпасана (змея), Курмасана (черепаха), Марджариасана (кошка), Вьягхрасана (тигр), Бака Дхьянаасана (журавль), Ардха Уштрасана (полуверблюд), Уштрасана (верблюд), Гомукхасана (корова), Кава Чаласана (ворон), Баддха Конасана (бабочка), Симхасана (поза льва), Ваджроли Мудра Асана (чибис), Мандукаасана (Лягушка). (Приложение 1.7). Асаны предметов и действий: Наука Санчаланасана (гребля), Чакки Чаланасана (взбивание масла), Наукаасана (лодка), Ваджрасана (Молния), Супта Ваджрасана (поза спящей молнии), Дханурасана (лук), Сету Баддхасана (подвесной мост), Пада Хастасана (пинцет), Сумеру Асана (гора), Хаста Пада Ангушхасана (веер), Триконасана (треугольник), Акарна Дханурасана (поза лука), Лоласана (раскачивание). (Приложение 1.8)

Комплексы упражнений. Занятие 31-36. *Теория (1).* Общие рекомендации по выполнению комплексов упражнений. *Практика (5).* Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Упражнения для правильной осанки: «самолет», «мельница», «дровосек», «рыбка», «кормысло», «ласточка», «деревце», приседание. Упражнения на

расслабление: «загораем», «кораблик», «шарик», «дерево», «парусник», «сотвори солнце в себе», «солнышко», «гора», «голубое небо», «превращения».

(Приложение 1.9).

Учебно-тематический план второго года обучения

№ занятия	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теор.	практ
1	Введение. Техника безопасности.	1	1	-
2-3	Основы самомассажа	2	1	1
4-6	Дыхательная гимнастика	3	1	2
7-11	Игровые упражнения	5	-	5
12-17	Динамические развивающие упражнения	6	-	6
18-22	Подготовительные упражнения	5	-	5
23-31	Асаны Йоги	9	1	8
32-36	Комплексы упражнений	5	-	5
	Итого:	36	4	32

Содержание

учебно-тематического плана базового уровня второго года обучения.

Введение. Занятие 1. *Теория (1).* Техника безопасности на занятиях. Задачи и содержание практики йоги. Этические нормы и основы личного поведения на занятиях.

Основы самомассажа. Занятие 2-3. *Теория (1).* Общие правила самомассажа. *Практика (1).* Массаж рук, ног, шеи, спины; массаж лица (Приложение 2.1).

Дыхательная гимнастика. Занятие 4-6. *Теория (1).* Анатомия дыхания. Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений. *Практика (2).* Техника выполнения дыхательных упражнений: полное дыхание йогов, очистительное дыхание, кратковременные задержки, брюшное дыхание (Приложение 2.2)

Игровые упражнения. Занятие 7-11. *Практика (5).* Упражнения в паре: «Липкие руки», «Липкие ноги», «Зеркало», «Крокодил». Упражнения на равновесие и координацию: «Удержание равновесия», «Колесо», «Стойка на руках». «Стул», «Хождение по лабиринту». (Приложение 2.3).

Динамические развивающие упражнения. Занятие 12-17. *Практика (6):* Упражнения для суставов и на укрепление спины: «Футбол», «Каратэ», «Махи ногами», «Наказание самого себя», «Полюби себя», «Бокс», «Ходьба и бег по-собачьи», «Ходьба на ходулях», «Балетный шаг», «Танец живота», «Пружинка», «Мячик», «Липучки»,

«Ползунок», «Гопачок», «Уголки», «Качалка», «Крест». Подвижные игры: «Рыбки и акулы», «Морская фигура». (Приложение 2.4)

Подготовительные упражнения. Занятие 18-22. *Практика (5).* Упражнения на растяжение. Суставная гимнастика: «Колеса паровоза», «Рыбак ловит рыбку», «Открывание пневматических дверей», «Толкание ядра», «Отодвигание стен и потолка», «Мюнхгаузен», «Посмотри, что за спиной», «Дерево на ветру», «Улитка», «Ножницы», «Стройные ноги». (Приложение 2.5)

Асаны Йоги. Занятие 23-31. *Теория (1).* Этические правила йоги (яма-нияма). *Практика (8).* Асаны на равновесие: Тадасана (поза пальмового дерева), Тирьяка Тадасана (поза склонившегося дерева), Врикшасана (дерево), Вирахдрасана (ласточка), Ардха Чандрасана (полумесяц), Падахастасана (аист), Доласана (маятник), Натаварасана (поза Кришны), Гарудасана (орел), Вьяграсана (поза тигра), Уттхита Хаста Падангуштхасана (вытягивание), Вирахдрасана III (поза третьего воина), поза стоящего голубя. Перевернутые асаны: Урдхва Мукха Шванасана (собака), Випарита Карани (кривая березка), Сарвангасана (свеча), Халасана (плуг), Карнапидасана (ухо, давление), Шашакасана (заячьи уши), Сету асана (поза моста), Чакрасана (мостик), Паршва Халасана (поза бокового плуга), Ардха Ширшасана (поза дельфина). (Приложение 2.6.)

Комплексы упражнений. Занятие 32-36. *Практика (5).* Комплекс упражнений №№ 1, 2, 3. Упражнения для глаз (Приложение 2.7)

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ занятия	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теор.	практ
1-2	Введение. Техника безопасности.	2	1	1
3-5	Дыхательная гимнастика	3	1	2
6-10	Динамические развивающие упражнения	5	-	5
11-16	Асинхронная гимнастика	6	-	6
17-22	Подготовительные упражнения	6	-	6
23-31	Асаны Йоги	9	1	8
32-36	Комплексы упражнений	5	-	5
	Итого:	36	3	33

Содержание

учебно-тематического плана базового уровня третьего года обучения.

Введение. Занятие 1-2. *Теория (1).* Техника безопасности на занятиях. Йога как средство оздоровления организма. Основы анатомии для детей. *Практика (1).* Упражнения на внимание и концентрацию.

Дыхательная гимнастика. Занятие 3-5. *Теория (1).* Виды дыхания и дыхательной гимнастики. *Практика (2).* Техника выполнения дыхательных упражнений: поочередное дыхание ноздрями, охлаждающее дыхание, шипящее дыхание, дыхание кузнечных мехов. (Приложение 3.1)

Динамические развивающие упражнения. Занятие 6-10. *Практика (5).* Упражнения в группе: «Кувырки в группе», «Падения в группе», «Круг доверия», «Цветущий лотос». Упражнения в парах: «Тачка», «Двойная мельница», «Поза удерживания», «Катание на качелях» (Приложение 3.2).

Асинхронная гимнастика. Занятие 11-16. *Практика (6).* Гимнастика для активности левого и правого полушарий мозга (упражнения 1-7). Упражнения для левого полушария: «Три точки», «Доминирующее опускание левой руки». Упражнения для правого полушария: «Перекрестная марионетка» (правая нога), «Доминирующее опускание правой руки», «Односторонняя марионетка» (правая нога), «Усиление правой руки», «Перекрестная марионетка» (левая нога). (Приложение 3.3)

Подготовительные упражнения. Занятие 17-22. *Практика (6).* Разминочный комплекс: упражнения - «Просыпаемся», «Зёрнышко», «Индеец», «Птица», «Грустный медвежонок», «Веточка», «Носорог», «Шлагбаум», «Зайчик», «Слонёнок», «Удав», «Страус». Упражнения для развития координации движений: «Разминка», «Носки», «Баланс на одной ноге», «Ласточка», «Ловим мяч», «Вращаем предплечьями», «Поза чайника». (Приложение 3.4)

Асаны Йоги. Занятие 23-31. *Теория (1).* Поучительные притчи и истории для детей. *Практика (8).* Статические асаны: Пурна Бхуджангасана (поза кобры), Шашанк Бхуджангасана (поза атакующей кобры), Тирьяка Бхуджангасана (поза извивающейся кобры), Бхекасана (поза лягушки); Дханурасана (лук), Матсьясана (рыба), Шавасана.

Динамические асаны: Адхо Мукха Капотасана (цикл асан для позы голубя), Бидаласана (поза кошки), Двиконасана (поза двойного угла), Кати Чакрасана 1 (поворот поясницы), Кати Чакрасана 2 (поворот поясницы), Кати Чакрасана 3 (поворот поясницы), Каштха Такшанасана (поза дровосека), Меру Вакрасана (поза поворота спины), Меру Приштхасана 1 (поза для спины и позвоночника), Меру Приштхасана 2 (поза для спины и позвоночника), Трипадасана (поза трех конечностей), Шумеруасана (поза башни), Эка Пада Падмоттанасана (поза одной ноги к голове), Чакрасана Крия (поза движущегося колеса), Хастасанчалана (дыхание с движением рук), Хата Уттанасана (поза вытянутых рук), Уттхита Лоласана (поза серьги стоя в наклоне), Падасанчалана (движение ногами),

Вьяграсана (поза тигра), Гатъятмак Меру Вакрасана (поза динамической скрутки спины), Друта Халасана (динамическая поза плуга).

Ролевые асаны: Натараджасана (поза танцующего Шивы), Натараджасана 2 (поза Шивы), Дхануракаршанасана (лучник), Арджунаасана (лучник на колеснице), Гарбха Пинкасана (поза эмбриона). Позы букв: Бхуми Пада Мастакасана (буква А), Ардха Падма Падмоттатасана (буква L), Ека Падасана (буква Т), Ваджроли Мудра Асана (буква V). (Приложение 3.5)

Комплексы упражнений. Занятие 32 - 36. Практика (5). Комплекс «Приветствие Солнцу» (Сурья Намаскар), «Приветствие Луне» (Чандра Намаскар), «Последовательность воина» (Приложение 3.6.)

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные:

- воспитание самодисциплины;
- формирование нравственной позиции к окружающему миру и осмысленного отношения к своему здоровью.

Метапредметные:

- развитие способности оценивать правильность выполнения учебной задачи и владеть основами самоконтроля;
- формирование отношения к сотрудничеству с педагогом и к совместной деятельности со сверстниками.

Предметные:

- обучение основам здоровья и практическим навыкам выполнения йога-асан;
- формирование позитивного отношения в группе.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график. Приложение № 1.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение: светлый просторный хореографический зал соответствует рекомендациям Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»; йога-коврики.

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фотоматериалы для реализации программы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, высшего профессионального педагогического образования (педагог должен иметь многолетний опыт практики Йоги и сертификат инструктора детской Йоги).

2.3. Формы аттестации.

В соответствии с учебным планом проводится промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Контроль за реализацией программы осуществляется в формах: контрольное занятие, итоговое занятие, собеседование, зачет, конкурс. тестирование на развитие физических качеств (гибкость, равновесие, координация, выносливость, сила). Приложение 2,

Формы подведения итогов образовательных результатов: педагогическое наблюдение, мониторинг, диагностические материалы, анализ результатов анкетирования, тестирования, анализ результатов зачётов, опросов, активности, обучающихся на открытых занятиях, выполнения диагностических заданий; наличие портфолио, грамот и дипломов.

2.4.Оценочные материалы.

В данной программе используются следующие диагностические методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

- - П.В.Степанов, И.В.Кулешов, Д.В.Григорьев «Диагностика личностного роста» (исследуются показатели развития когнитивных навыков, позитивного отношения к природе, культуре; уровень усвоения морально-нравственных понятий).
- - Н.Е.Щуркова «Мои социальные роли» (опросник по исследованию усвоения социальных ролей).
- М.И.Рожков «Изучение уровня социализированности личности обучающегося» (методика по изучению психологической готовности обучающихся к решению поставленных задач, изучению мотивации деятельности и поведения).
- А.Н.Лутошкин «Какой у нас коллектив» (методика, исследующая уровень развития коммуникативных качеств, способность работать в коллективе).
- Е.Н. Степанов. Методика по изучению удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения.

2.5. Методические материалы.

- Методы обучения: *Методы использования слова*: рассказ, объяснение; продуманная система вопросов педагога вызывает мыслительную активность обучающихся, беседа направляет к самораскрытию, рассказ расширяет кругозор и подводит к осмысленности в практике асан. *Наглядные методы*. Работа с техническими средствами обучения (презентации, видеофильмы) оказывают эмоциональное восприятие, ясность. Показ преподавателем – последовательность и точность выполнения асан, правильное вхождение и выход из нее. *Практические методы*. Творческие игровые задания, самостоятельное выполнение упражнений, показательные выступления - направляют на сознательное отношение к их выполнению и творческой самореализации через движение.
- Методы воспитания: мотивация, поощрение, стимулирование, специальные упражнения (этика, культура поведения, речи).
- Педагогические технологии: технология группового обучения, технология модульного обучения, технология развивающего обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности.
- Дидактические материалы: Словарь терминов Йоги. Карточки-задания «Азбука йоги», «А, ну-ка, повтори»; Вопросы-задания по основам Йоги. Занятия - рассказы: «Путешествие в Африку», «Сказка про Ивана Царевича». Поучительные истории и притчи для детей. Истории для релаксации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Айенгар. Б. Йога Дипика: Прояснение йоги. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018. – 494 с.
2. Айенгар. Б. Йога. Путь к здоровью. – М.: Флинта, 2019. – 336 с.
3. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога / Бокатов А. – М., Ника-центр, 2009. - 352 с.
4. Браун. К. Йога. Общее руководство. – М., Кладезь-Букс, 2018. – 394 с.
5. Занкина В. Йога в кармане: Детская практика /В.Занкина. – М.: Альпина Нон-Фикшн, 2019. – 160с.
6. Ильинская О.В., Казак О.Б. Детская йога. – М.: Эксмо, 2020. - 208 с.
7. Кастури Н. Ступени йоги. Практические рекомендации. – М.: Амрита-Русь, 2019. – 128с.
8. Кокеева А. Привет, Солнце! Йога – образ жизни для здоровья, счастья и развития детей. – М.: Бомбора, 2018. – 224 с.
9. Липень А. Детская оздоровительная Йога. - Питер, 2017. – 250 с.
10. Левшинов А.А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. – М.: АСТ, 2017. – 256 с.

11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов. - М.: Просвещение, 2018.
12. Фролов А. Йога-терапия. Практическое руководство. – М.: Ориенталия, 2018. – 590 с.
13. Шифферс М.Е., Айенгар. Йога для всех / Мария Шифферс. – М.: Эксмо, 2017. – 176 с.

Интернет-ресурсы:

1. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. Режим доступа https://naturalworld.guru/kniga_detskaya-yoga.htm.
2. Липень А. Детская оздоровительная Йога. – СПб.: Питер, Режим доступа: <https://www.libfox.ru/492804-andrey-lipen-detskaya-ozdorovitelnaya-yoga.html>

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Липень А. Детская оздоровительная Йога. - Питер, 2017. – 250 с.
2. Рогозин Б. Йога для детей. Пособие для родителей. – М., Амрита-Русь, 2018. – 32 с.
3. Синглетон М: Йога для вас и вашего ребенка: Шаг за шагом. – М., Контент, 2018. – 144 с.

Интернет-ресурсы:

1. Занкина В. Йога в кармане: Детская практика /В. Занкина. – М.: Альпина Нон-Фикшн., – 160с. Режим доступа: http://www.nonfiction.ru/sites/default/files/books/view/listalka_yoga_detskaya_praktika.pdf
2. Липень А. Детская оздоровительная Йога. – СПб.: Питер,. Режим доступа: <https://www.libfox.ru/492804-andrey-lipen-detskaya-ozdorovitelnaya-yoga.html>
3. Свами Сатьянанда Сарасвати. Йогическое образование для детей, web издание,. - Режим доступа: http://www.e-reading.mobi/bookreader.php/1040354/Svami_Yogicheskoe_obrazovanie_dlya_detey.html

Календарный учебный график.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	36	36	Один раз в неделю по одному академическому часу
2	Второй	36	36	36	Один раз в неделю по одному академическому часу
3	Третий	36	36	36	Один раз в неделю по одному академическому часу