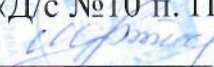


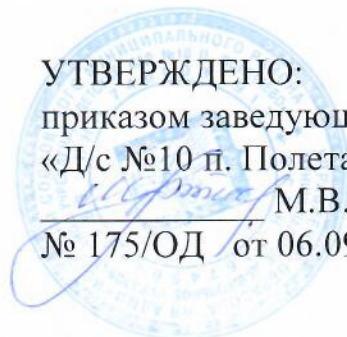
Управление образования администрации Сосновского муниципального района  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №10 п. Полетаево»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета  
МДОУ «Д/с №10 п. Полетаево»  
Протокол №1 от 05.09.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего МДОУ  
«Д/с №10 п. Полетаево»  
 М.В.Атмановской  
№ 175/ОД от 06.09.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Студия аэройоги»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года  
Год разработки программы: 2024г.

Авторы-составители:  
Шагунова Евгения Александровна  
Педагог дополнительного образования

п. Полетаево 2024 г.

## Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	стр 3.
1.1 Пояснительная записка.....	стр 3.
1.2 Цель и задачи программы .....	стр 10.
1.3. Содержание программы .....	стр11.
1.3.1. Учебный план 1 год обучения .....	стр 11.
1.3.2 Учебный план 2 год обучения .....	стр 17.
1.4. Планируемые результаты.....	стр21.
1.4.1 Первый год обучения.....	стр 21.
1.4.2 Второй год обучения .....	стр 22.
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	стр24
2.1. Календарный учебный график .....	стр 24.
2.2. Условия реализации программы .....	стр24.
2.3. Формы аттестации .....	стр 25.
2.4. Оценочные материалы.....	стр 26.
2.5. Методические материалы .....	стр 26.
2.6. Воспитательный компонент.....	стр 32.
2.7. Список литературы .....	стр 34.
Приложение 1 Календарный план воспитательной работы	
Приложение 2 Оценочные средства	
Приложение 3 Конспекты лекций	

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «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»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652и от 22.09.2021г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Челябинской области № 445 от 02 июня 2022 г. № 3894-р «О программе развития детско-юношеского спорта в Челябинской области до 2030 года»;

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с другими документами:

Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);

Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» 23.03.2023г.

Локальные акты учреждения:

Приказ № 195 от 29.10.2024г МДОУ «Д/с №10 п.Полетаево» «Об организации дополнительного образования»;

Положение о реализации программ дополнительного образования в МДОУ «Д/с №10 п.Полетаево» от 05.09.2024г

Данная программа дополнительного образования относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения содержания образования: базовый

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы с точки зрения современности и социальной значимости и состоит в том, чтобы отвечать потребностям

современных детей и их родителей, быть ориентированной на эффективное решение актуальных проблем ребенка, соответствовать государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества.

Актуальность программы – в создании инклюзивного образовательного пространства для обеспечения равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей. Программу совместно осваивают здоровые дети и дети с ограниченными возможностями здоровья (далее – дети с ОВЗ) по адаптированным программам согласно нозологии. Совместная деятельность детей с ОВЗ и их здоровых сверстников по данной программе является мощным мотивационным фактором к развитию детей и целенаправленному использованию ими новых знаний и умений.

Актуальность программы состоит в необходимости физического развития детей, поддержки их здоровья и профилактики заболеваний. Сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на общем состоянии здоровья ребенка. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой. Занятие аэройогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы является инклюзивное обучение, что позволяет всем обучающимся, имеющим индивидуальные особенности, в том числе особенности здоровья, социально адаптироваться к условиям реальной жизни, получить уроки совместной работы и помощи, уважения к людям. Программа предполагает вовлечение и самовключение детей с ОВЗ в образовательную деятельность с связанное с этим межличностное общение с сверстниками, что способствует их социокультурной интеграции.

При инклюзивном обучении у детей с ОВЗ быстрее проходит усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках выбранного вида деятельности; повышается уровень знаний, умений и навыков, исходя из приобретенного самостоятельного опыта разрешения проблем, опыта творческой деятельности в среде здоровых сверстников.

Отличительной особенностью данной программы является то, что программа реализуется по принципу *разноуровневого обучения, в основе которого – обучение по уровню индивидуального освоения программы*, что позволяет учитывать разный уровень развития обучающихся и разную степень освоенности ими содержания данной программы. Таким образом, дети, пришедшие на программу с особыми образовательными потребностями и потенциалом, различными

индивидуальными возможностями и особенностью развития, имеют возможность обучаться на своем индивидуальном (выбранном или диагностируемом) уровне. Программа предлагает три уровня индивидуального освоения программы (начальный, основной, высокий), условно соответствующим трем уровням развития детей (ребенок с пороговым уровнем развития, обычный среднестатистический ребенок, дети с повышенными образовательными потребностями). Диагностика уровня мотивации к образованию, уровня психического развития, уровня развития способностей (одаренности) обучающихся, уровня знаний по направленности программы, какие результаты хочет получить ребенок, его ожидания, его мотивации к образованию в этой конкретной области проводится на входном контроле. Результат входной диагностики – выбор индивидуального образовательного маршрута ребенка, приемлемого для спокойного и комфортного освоения программы в индивидуальном темпе, объеме, уровне сложности. При разноуровневом обучении нет понятия «не освоил» программу обучения, т.е. все дети «осваивают» дополнительную образовательную общеразвивающую программу на своем индивидуальном уровне.

Программа предусматривает *разноуровневое оценивание результатов обучения* с тремя уровнями (ниже среднего, средний, высокий).

Программа реализуется с обучением в одной группе *разновозрастных детей*, что позволяет успешно решать ряд общих образовательных и воспитательных задач: позволяет обеспечить расширение контактов, способствует взаимному обогащению детей, разнообразить общение, повышает эмоциональность атмосферы, позволяет снять психологическое напряжение, преодолеть психологическую депривацию детей, позволяет применить принцип «наставничества», сотрудничество старшего с младшим. В разновозрастной группе дети приобретают опыт социального взаимодействия, совместного решения общих задач. Для разновозрастных групп используется принцип *разноуровневого (по возрасту) обучения*. Соответственно, учебные задания имеют различные уровни сложности.

Программа реализуется по принципу *модульного построения обучения*, при этом каждый модуль – это отдельное направление (часть, курс) в данной области познания для углубленного изучения и профориентации, направлен на поддержку мотивации к творческому самовыражению, усвоению и использованию на практике полученных знаний, формирование практических навыков выполнения исследовательских и творческих проектов, что предполагает дальнейшее развитие траектории образования.

Программа *реализует современные методы и форматы обучения*:

– связь содержания программы с образовательными потребностями и возможностями обучающихся;

– предоставление возможности для самореализации, развития способностей и талантов обучающихся;

– индивидуализация образовательного процесса, разработка совместно с обучающимися в программе целей, задач, заданий, индивидуальных маршрутов, сценариев работы; предоставление возможности обучающимся построения

собственного индивидуального маршрута-плана обучения;

- практико-ориентированный метод, стимулирующий инициативу, самоопределение, профессиональную ориентацию обучающихся;
- переход от монологических форм обучения к конструктивному диалогу педагога и обучающихся;
- использование технологий социального проектирования, (ребенок – помощник, коллега);
- развитие у обучающихся навыков эффективного использования времени, приобретение новых навыков обучения за оптимальное время.

Программа основана в своем содержании и технологиях на **приоритетных направлениях** дополнительного образования, направлена на создание условий для вовлечения детей в практику глобального, регионального, локального развития общества, науки, культуры, лидерских качеств, финансовой, правовой, медиа-грамотности, предпринимательства с применением новых форматов и технологий, использование сетевых коммуникаций, формирование навыков, связанных с эмоциональным, интеллектуальным, духовным развитием.

Таким образом, программа реализует следующие приоритетные форматы обучения в дополнительном образовании:

- развитие разнообразия тематических практик (социально-культурные мероприятия, творческие конкурсы, конференции);
- расширение использования игровых форматов и технологий (ролевые игры, моделирование ситуаций, стратегические игры и пр.).

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 5-7 лет. Программу совместно осваивают здоровые дети и дети с ОВЗ (по адаптированной программе в соответствии с нозологией)

#### **Возрастные особенности обучающихся**

Программа учитывает возрастные особенности обучающихся, их интересы, возможности и предпочтения, характерные для данного возраста.

#### *Возрастные особенности детей 5-6 лет.*

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает развернутый и обоснованный характер. Дети начинают понимать

связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаясь освоить то, что не получается. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. В двигательной деятельности складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Возникают мотивы соперничества, соревнования. Достижимый уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

#### *Возрастные особенности детей 6-7 лет.*

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными, умело пользуется своим двигательным аппаратом. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

#### *Общие особенности физического развития детей 5-7 лет*

К пяти годам физическое развитие якобы замедляется. «Якобы» — потому что внешне это проявляется только в том, что масса тела в течение года может не изменяться или незначительно увеличиваться, рост может увеличиться на 5-6 см в течение года. Однако в этот период организм прodelывает колоссальную, невидимую глазу работу. Внутренние органы и системы ребенка начинают функционировать в приближении к взрослому организму. Важно помнить, что дошкольный возраст характеризуется неравномерным ростом и увеличением в массе. Первый «скачок роста», или так называемый период «первого вытягивания», наступает примерно в (5-7 лет). Мышечная масса значительно увеличивается.



Заметно совершенствуется двигательная активность. Координация движений улучшается. Появляются скорость, ловкость, новые двигательные навыки. В этот период дети учатся плавать, ходить на лыжах, кататься на роликах и коньках. Кости ребенка этого возраста характеризуются гибкостью, пластичностью, период окостенения скелета заканчивается до 4 лет, а ягодичных и лобковых костей — начинается только с 5-6 лет. Грудная клетка остается конусо-подобной, ребра подняты, амплитуда их движения ограничена по сравнению со взрослым организмом. В 6-7 лет четко намечается физиологическая конфигурация хребта. До 5 лет масса сердца увеличивается в четыре раза. Артериальное давление повышается (особенно 6-7 до 10 лет). Частота пульса уменьшается (в 6-7 лет она составляет 70-80 ударов в минуту). Сила нервных процессов еще недостаточно развита. Поэтому в этом возрасте у детей быстро и часто наступает переутомление, они непоседливые, невнимательные. Обмен веществ у детей такого возраста достаточно напряженный.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 6-7 человек.

**Объем программы:** 144 часа.

**Форма обучения:** очная

**Методы обучения:**

1. Словесный метод: беседа, изложение;
2. Наглядный метод: показ педагогом методов и приемов деятельности, видеоматериалы, иллюстрации, наблюдение за каким-либо процессом, экскурсии;
3. Практический метод, где используются:
  - а) репродуктивный метод (повтор, работа по шаблону)
  - б) продуктивный метод:
    - практическое решение (анализ полученных данных, синтез, оценка, выводы);
    - проектное решение (творческий взгляд на учебную задачу)
4. Интерактивные:
  - метод обучения в сотрудничестве;
  - метод взаимного обучения;
  - метод импровизации;
  - игровой метод.

Особенности организации образовательного процесса для детей с ОВЗ представлены в адаптированных программах согласно нозологии.

**Тип занятий:**

– комбинированный: изложение материала, закрепление полученных знаний; применение полученных знаний, умений и навыков.

**Формы проведения занятий:** беседа, наблюдение, практическое занятие с объяснением, показ.

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Режим занятий:** по программе планируется 2 занятия в неделю по 1 академическому часу (30 мин)

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование и/или развитие творческих, интеллектуальных, физических способностей обучающихся посредством физкультурно-спортивного обучения, создание благоприятных условий для самореализации, личностного роста, инициативы ребенка, его гармоничного развития, социальной ответственности в коллективе, формирования общей культуры, адаптация к жизни в обществе; воспитание высоко нравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

### **Задачи программы**

Программа направлена на решение общих задач:

– создание основ образованности и решение задач формирования общей культуры обучающегося, расширение его знаний о мире и о себе;

– оптимальное развитие личности на основе педагогической поддержки индивидуальности обучающегося (способностей, интересов, склонностей) в условиях образовательной деятельности;

– накопление обучающимися социального опыта и обогащение навыками общения и совместной деятельности в процессе освоения программы;

– удовлетворение познавательного интереса и расширение информированности обучающихся в данной образовательной области.

– воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Задачи программы распределены на следующие:

### **1. Об обучения**

#### **Образовательные (предметные):**

1. Приобщать детей к систематическим физическим занятиям
2. Повышать уровень физической подготовленности и развития физических качеств у детей, имевших низкий уровень их развития
3. Формировать двигательные умения и навыки, вырабатывать равновесие, координацию движений, укрепление мышц тела, развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов, способствующие гармоничному развитию детей
4. Обучать основам техники йоги.

#### **Личностные:**

1. Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
2. Развить навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3. Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни

#### **Метапредметные:**

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; планировать способы их улучшения

3. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами

4. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### **2 год обучения**

#### **Образовательные (предметные):**

1. Дать базовые знания в области физкультурно-спортивной направленности.  
2. Познакомить с методами исследования, моделирования, эксперимента в области гимнастических упражнений в технике выполнения асан.

3. Научить использовать полученные знания в описании и оформлении продукта (результата) деятельности.

4. Сформировать умения правильной осанки и равномерного дыхания, совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

5. Познакомить с основными способами чувствовать своё тело (во время выполнения асан), вырабатывать равновесие, координацию движений.

6. Сформировать начальные практические навыки профессиональной деятельности.

#### **Личностные:**

1. Воспитать эстетическое восприятие окружающего мира.

2. Формировать ценностные ориентации: самостоятельность, ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, мировоззрение, социальный интерес, патриотизм, гражданская позиция.

3. Воспитать чувство коллективизма и ответственности за свою деятельность в коллективе.

4. Формировать коммуникативные навыки общения со сверстниками, педагогами и в коллективе, расширение опыта социальных контактов, формирование продуктивных видов взаимоотношений со сверстниками и педагогами.

#### **Метапредметные:**

1. Развить способности к реализации избранного вида деятельности в области физкультурно-спортивной направленности.

2. Формирование умения определять цели своего обучения и деятельности в целом.

3. Развить способности самостоятельно планировать и осуществлять свои действия, выбирать способ решения задач, физические способности.

4. Развивать навыки саморегуляции.

5. Развить навыки анализа и синтеза (исследования и систематизации).

6. Развить навыки самостоятельного получения знаний.

7. Сформировать устойчивую мотивацию.

## **1.3. Содержание программы**

### **1.3.1. Учебный план**

#### **1 год обучения**

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)	Формы аттестации/ контроля
-------	-----------------------	--------------------	------------------	--------------------	----------------------------

<b>Модуль 1 Основы гимнастики</b>					
<b>1</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Входной контроль: собеседование
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Входной контроль	1	1	0	
<b>2</b>	<b>Основы гимнастики</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	Текущий контроль: Беседа. Наблюдение. Упражнение, показ
2.1	Позвоночник берегу	4	1	3	
2.2	Мартышки	3	1	2	
2.3	Для мышц шеи	3	1	2	
2.4	Шалтай-Болтай	4	1	3	
2.5	Приветствие солнцу	4	1	3	
2.6	Аист	4	1	3	
2.7	Кривое дерево	4	1	3	
2.8	Тигры в Африке	4	1	3	
2.9	<b>Итоговая творческая работа</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	Промежуточная аттестация: Тест. Творческая работа Выступление
<b>Итого по Модулю 1</b>		<b>32</b>	<b>9</b>	<b>23</b>	
<b>Модуль 2 Знакомство с йогой</b>					
<b>3</b>	<b>Упражнения: знакомство с йогой</b>	<b>38</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	Текущий контроль: Беседа. Наблюдение. Упражнение, показ
3.1	Король танцев	3	1	2	
3.2	Ласточка	3	1	2	
3.3	Саранча	4	1	3	
3.4	Эмбрион	4	1	3	
3.5	Перевернутый открытый угол	4	1	3	
3.6	Планка	4	1	3	
3.7	Змея	4	1	3	
3.8	Лодка на суше	4	1	3	
3.9	Греческий бегун	4	1	3	
3.10	Тибетская ступа	4	1	3	
<b>4</b>	<b>Итоговые мероприятия</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Промежуточная аттестация: Тест. Творческая работа Выступление
4.1	Итоговая творческая работа	1	0	1	
4.2	Диагностика освоения программы	1	0	1	
<b>Итого по Модулю 2</b>		<b>40</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	

**Описание содержания в соответствии с учебным планом  
Модуль 1 Основы гимнастики**

**Раздел 1 Вводная часть**

*Оборудование:* гамак со стропами, коврики, музыкальный центр с колонками.

**Тема 1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Входной контроль**

*Теория:* знакомство с обучающимися. Ознакомление с режимом занятий,

правилами поведения на занятиях, программой обучения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, во время посещения мероприятий, поездок в автобусе, правилами противопожарной безопасности. Входной контроль. Собеседование и задание на выявление уровня общего и физического развития, потенциала обучающегося по направленности.

## **Раздел 2 Основы гимнастики**

*Оборудование:* гамак со стропами, коврики, музыкальный центр с колонками.

### **Тема 2.1 Позвоночник берегу**

*Теория:* Позвоночник берегу. Гимнастическое упражнение (поза) развивает морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности; сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов.

*Практика:* освоение упражнения «Позвоночник берегу».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание, репродуктивное задание;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач.

### **Тема 2.2 Мартышки**

*Теория:* Мартышки. Гимнастическое упражнение (поза) укрепляет мышцы тела, способствует повышению иммунитета организма, вырабатывает равновесие, координацию движений.

*Практика:* освоение упражнения «Мартышки»

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание, репродуктивное задание;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач

### **Тема 2.3 Для мышц шеи**

*Теория:* Для мышц шеи. Гимнастическое упражнение (поза) укрепляет мышцы шеи и плечевого пояса, улучшает подвижности локтевых, плечевых суставов, растягивание верхних мышц спины.

*Практика:* освоение упражнения «Для мышц шеи»

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание, репродуктивное задание;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач

### **Тема 2.4 Шалтай- Болтай**

*Теория:* Шалтай- Болтай. Гимнастическое упражнение (поза) учит правильно держать равновесие, контролировать баланс тела. Действовать наглядному примеру, развивать внимательность.

*Практика:* освоение упражнения «Шалтай- Болтай».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание, репродуктивное задание;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач

### **Тема 2.5 Приветствие солнцу**

*Теория:*Приветствие солнцу. Гимнастическое упражнение (поза) укрепляет мышцы ног, развивает внимательности, учит контролировать свое тело, действовать по наглядному примеру.

*Практика:*освоение упражнения «Приветствие солнцу».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание, репродуктивное задание;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач

### **Тема 2.6 Аист**

*Теория:*Аист. Гимнастическое упражнение (поза) сохраняет гибкость позвоночника, развивает мышцы спины и ног, стимулирует процессы роста детей, является эффективным средством повышения жизненного тонуса во всем теле.

*Практика:*освоение упражнения «Аист».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание, репродуктивное задание;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач

### **Тема 2.7 Кривое дерево**

*Теория:*Кривое дерево. Гимнастическое упражнение (поза) благотворно влияет на организм человека, стойкость, спокойствие и мудрость. Достижения равновесия как внутреннего, так и внешнего.

*Практика:*освоение упражнения «Кривое дерево».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание, репродуктивное задание;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач

### **Тема 2.8 Тигры в Африке**

*Теория:*Тигры в Африке. Гимнастическое упражнение (поза) улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.

*Практика:*освоение упражнения «Тигры в Африке».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание, репродуктивное задание;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач

### **Тема 2.9 Итоговая творческая работа**

*Практика:*Промежуточная аттестация: творческая работа (проект). Защита проекта (выступление).

## **Модуль 2 Знакомство с йогой**

### **Раздел 3 Упражнения: знакомство с йогой**

*Оборудование:* гамак со стропами, коврики, музыкальный центр с колонками.

#### **Тема 3.1 Король танцев**

*Теория:*Король танцев. Гимнастическое упражнение (поза) развивает чувство равновесия, тренирует вестибулярный аппарат.

*Практика:*освоение упражнения «Король танцев».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 3.2 Ласточка**

*Теория:* Ласточка. Гимнастическое упражнение (поза) развивает равновесие. Тонизирует органы брюшной полости. Укрепляет ноги, лодыжки, плечевой пояс.

*Практика:* освоение упражнения Ласточка.

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 3.3 Саранча**

*Теория:* Саранча. Гимнастическое упражнение (поза) развивает вестибулярный аппарат. Укрепляет мышцы поясничного отдела, укрепляет позвоночник

*Практика:* освоение упражнения «Саранча».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 3.4 Эмбрион**

*Теория:* Гимнастическое упражнение (поза) мягко растягивает нижнюю часть спины. Массажирует и тонизирует.

*Практика:* освоение упражнения «Эмбрион».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 3.5 Перевернутый открытый угол**

*Теория:* Перевернутый открытый угол. Гимнастическое упражнение (поза) развивает чувство равновесия и самоконтроля над своим телом. Способствует растяжке мышц бедер.

*Практика:* освоение упражнения «Перевернутый открытый угол».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 3.6 Планка**

*Теория:* Планка. Гимнастическое упражнение (поза) укрепляет руки, запястья, позвоночник. Тонизирует мышцы живота.

*Практика:* освоение упражнения «Планка.»

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 3.7 Змея**

*Теория:* Змея. Гимнастическое упражнение (поза) укрепляет руки, запястья, плечи, растяжка и укрепление позвоночника.

*Практика:* освоение упражнения «Змея».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 3.8 Лодка на суше**

*Теория:* Лодка на суше. Гимнастическое упражнение (поза) значительно укрепляет мышцы брюшного пресса и ног. Оказывает положительное действие на все органы брюшной полости

*Практика:* освоение упражнения «Лодка на суше».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 3.9 Греческий бегун**

*Теория:* Греческий бегун. Гимнастическое упражнение (поза) развивает чувство равновесия, тренирует вестибулярный аппарат и формирует красивую осанку. Укрепляет мышцы ног.

*Практика:* освоение упражнения «Греческий бегун».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 3.10 Тибетская ступа**

*Теория:* Тибетская ступа. Гимнастическое упражнение (поза) укрепляет ступни ног, лодыжки, икры, ягодицы и бедра. Развивает чувство баланса.

*Практика:* освоение упражнения «Тибетская ступа».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

## **Раздел 4 Итоговые мероприятия**

### **Тема 4.1 Итоговая творческая работа**

*Практика:* итоговая работа для всех уровней: выступление как результат обучения

### **Тема 4.2 Диагностика освоения программы**

*Практика:* диагностика уровня освоения программы обучения по результатам текущих контролей, итоговой работы.



### 1.3.2. Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)	Формы аттестации/ контроля
<b>Модуль 3 Основы техники асан</b>					
<b>5</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Входной контроль: собеседование
5.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	
5.2	Входной контроль	1	1	0	
<b>6</b>	<b>Основы техники асан</b>	<b>29</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	Текущий контроль: Беседа. Наблюдение. Упражнение, показ
6.1	Греческий бегун	3	1	2	
6.2	Вытяжение передней поверхности бедра	3	1	2	
6.3	Голуби	3	1	2	
6.4	Ленивец	4	1	3	
6.5	Качели	4	1	3	
6.6	Парящая лодка	4	1	3	
6.7	Собака мордой вниз	4	1	3	
6.8	Качели лицом вниз	4	1	3	
6.9	Итоговая творческая работа	1	0	1	Промежуточная аттестация: Тест. Творческая работа Выступление
	<b>Итого по Модулю 3</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	
<b>Модуль 4 Знакомство с аэройогой</b>					
<b>7</b>	<b>Упражнения: знакомство с аэройогой</b>	<b>38</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	Текущий контроль: Беседа. Наблюдение. Упражнение, показ
7.1	Счастливый малыш	3	1	2	
7.2	Лук	3	1	2	
7.3	Наклоны	4	1	3	
7.4	Тибетская ступа	4	1	3	
7.5	Кузнечики	4	1	3	
7.6	Король танцев	4	1	3	
7.7	Планка	4	1	3	
7.8	Для мышц шеи	4	1	3	
7.9	Ласточка	4	1	3	
7.10	Бабочка	4	1	3	
<b>8</b>	<b>Итоговые мероприятия</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Итоговый контроль: Тест. Творческая работа Выступление
8.1	Итоговая творческая работа	1	0	1	
8.2	Диагностика освоения программы	1	0	1	
	<b>Итого по Модулю 2</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

**Описание содержания в соответствии с учебным планом**

## Модуль 3 Основы техники асаи

### Раздел 5 Вводная часть

*Оборудование:* гамак со стропами, коврики, музыкальный центр с колонками.

#### Тема 5.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

*Теория:* знакомство с обучающимися. Ознакомление с режимом занятий, правилами поведения на занятиях, программой обучения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, во время посещения мероприятий, поездок в автобусе, правилами противопожарной безопасности.

#### Тема 5.2 Входной контроль

*Теория:* Входной контроль. Собеседование и задание на выявление уровня общего и физического развития, потенциала обучающегося по направленности.

### Раздел 6 Основы техники асаи

*Оборудование:* гамак со стропами, коврики, музыкальный центр с колонками.

#### Тема 6.1 Греческий бегун.

*Теория:* Греческий бегун. Гимнастическое упражнение (поза) развивает чувство равновесия, тренирует вестибулярный аппарат и формирует красивую осанку. Укрепляет мышцы ног.

*Практика:* освоение упражнения «Греческий бегун».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач.

#### Тема 6.2 Вытяжение передней поверхности бедра.

*Теория:* Вытяжение передней поверхности бедра. Гимнастическое упражнение (поза) осуществляет укрепление и растяжение мышц бедра. Укрепление и растяжение подколенного сухожилия, укрепление голеностопного сустава.

*Практика:* освоение упражнения «Вытяжение передней поверхности бедра».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач

#### Тема 6.3 Голуби

*Теория:* Голуби. Гимнастическое упражнение (поза) развивает равновесие, тонизирует органы брюшной полости. Укрепление ног, лодыжек, плечевого пояса.

*Практика:* освоение упражнения «Голуби»

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач

#### Тема 6.4 Ленивец

*Теория:* Ленивец. Гимнастическое упражнение (поза) снимает напряжение и стресс.

*Практика:* освоение упражнения «Ленивец».

*Задания для различных уровней освоения:*

- 1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;
- 2 уровень: задание на решение конкретных задач;
- 3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач

### **Тем 6.5 Качели**

*Теория:* Качели. Гимнастическое упражнение (поза) развивает вестибулярный аппарат, учит держать равновесие, укрепление позвоночника.

*Практика:* освоение упражнения «Качели».

*Задания для различных уровней освоения:*

- 1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;
- 2 уровень: задание на решение конкретных задач;
- 3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач

### **Тема 6.6 Парящая лодка**

*Теория:* Парящая лодка. Гимнастическое упражнение (поза) осуществляет укрепление баланса тела, расслабление.

*Практика:* освоение упражнения «Парящая лодка»

*Задания для различных уровней освоения:*

- 1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;
- 2 уровень: задание на решение конкретных задач;
- 3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач

### **Тема 6.7 Собака мордой вниз**

*Теория:* Собака мордой вниз. Гимнастическое упражнение (поза) дает развитие баланса, работа мышц корпуса.

*Практика:* освоение упражнения «Собака мордой вниз».

*Задания для различных уровней освоения:*

- 1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;
- 2 уровень: задание на решение конкретных задач;
- 3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач.

### **Тема 6.8 Качели лицом вниз**

*Теория:* Качели лицом вниз. Гимнастическое упражнение (поза) удобна для медитации, растягивает спину, раскрывает бедра. Способствует устойчивости духа и ума.

*Практика:* освоение упражнения «Качели лицом вниз».

*Задания для различных уровней освоения:*

- 1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;
- 2 уровень: задание на решение конкретных задач;
- 3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 6.9 Итоговая творческая работа**

*Практика:* Промежуточная аттестация: творческая работа (проект). Защита проекта (выступление).

## **Модуль 4 Знакомство с аэройогой**

### **Раздел 7 Упражнения: знакомство с аэройоги**

*Оборудование:* гамак со стропами, коврики, музыкальный центр с колонками.

#### **Тема 7.1 Счастливый малыш**

*Теория:* Счастливый малыш Гимнастическое упражнение (поза) укрепляет дыхательную и эндокринную системы, укрепляет мышцы пресса.

*Практика:* освоение упражнения «Счастливый малыш».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 7.2 Лук**

*Теория:* Лук. Гимнастическое упражнение (поза) растягивает всю переднюю часть тела, укрепляет мышцы спины и осанку.

*Практика:* освоение упражнения «Лук».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 7.3 Наклоны**

*Теория:* Наклоны Гимнастическое упражнение (поза) укрепляет мышцы спины, способствует развитию гибкости.

*Практика:* освоение упражнения «Наклоны».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 7.4 Тибетская ступа**

*Теория:* Тибетская ступа. Гимнастическое упражнение (поза) укрепляет ступни ног, лодыжки, икры, ягодицы и бедра. Развивает чувство баланса.

*Практика:* освоение упражнения «Тибетская ступа».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 7.5 Кузнечики**

*Теория:* Кузнечики. Гимнастическое упражнение (поза) учит напрягать и расслаблять свое тело. Научиться контролировать себя.

*Практика:* освоение упражнения «Кузнечики».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 7.6 Король танцев**

*Теория:* Король танцев. Гимнастическое упражнение (поза) развивает чувство равновесия, тренирует вестибулярный аппарат.

*Практика:* освоение упражнения «Король танцев».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 7.7 Планка**

*Теория:* Планка. Гимнастическое упражнение (поза) укрепляет руки, запястья, позвоночник. Тонизирует мышцы живота

*Практика:* освоение упражнения «Планка».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 7.8 Для мышц шеи**

*Теория:* Для мышц шеи. Гимнастическое упражнение (поза) укрепляет мышцы шеи и плечевого пояса, улучшение подвижности локтевых, плечевых суставов, растягивание верхних мышц спины.

*Практика:* освоение упражнения «Для мышц шеи».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 7.9 Ласточка**

*Теория:* Ласточка. Гимнастическое упражнение (поза) укрепляет спину, руки, плечевые суставы

*Практика:* освоение упражнения «Ласточка»

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

### **Тема 7.10 Бабочка**

*Теория:* Бабочка. Гимнастическое упражнение (поза) развивает чувство баланса. Умение контролировать свое тело.

*Практика:* освоение упражнения «Бабочка».

*Задания для различных уровней освоения:*

1 уровень: упрощенное задание на решение простых задач;

2 уровень: задание на решение конкретных задач;

3 уровень: усложненное задание на решение конкретных задач, мини-проект.

: усложненное задание на решение конкретных предметных задач, мини-проект.

## **Раздел 8 Итоговые мероприятия**

### **Тема 8.1 Итоговая творческая работа**

*Практика:* итоговая работа для всех уровней: выступление как результат обучения

### **Тема 8.2 Диагностика освоения программы**

*Практика:* диагностика уровня освоения программы обучения по результатам текущих контролей, итоговой работы.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **1.4.1 Первый год обучения**

#### **Образовательные (предметные):**

1. Приобщен к систематическим физическим занятиям

2. Имеет повышенный уровень физической подготовленности и развития физических качеств

3. Имеет двигательные умения и навыки, равновесие, координацию движений, укрепление мышц тела, гибкость и подвижность позвоночника и суставов, способствующие гармоничному развитию

4. Имеет представление об основах техники йоги.

**Личностные:**

1. Имеет морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;

2. Имеет навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

3. Имеет установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Метапредметные:**

1. Умеет характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта

2. Умеет находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; планировать способы их улучшения

3. Умеет оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами

4. Умеет управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

#### 1.4.2 Второй год обучения

**Образовательные (предметные):**

1. Имеет базовые знания в области физкультурно-спортивной направленности.

2. Знает методы исследования, моделирования, эксперимента в области гимнастических упражнений в технике выполнения асан.

3. Умеет использовать полученные знания в оформлении продукта (результата) деятельности;

4. Имеет физкультурно-спортивные умения и навыки.

**Личностные:**

1. Обладает начальным эстетическим восприятием окружающего мира.

2. Имеет ценностные ориентации: самостоятельность, ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, мировоззрение, социальный интерес, патриотизм, гражданская позиция.

3. Имеет чувство коллективизма и ответственности за свою деятельность в коллективе.

4. Имеет коммуникативные навыки общения со сверстниками, педагогами и в коллективе, расширен опыт социальных контактов, сформированы продуктивные виды взаимоотношений со сверстниками и педагогами.

**Метапредметные:**

1. Развиты способности к реализации избранного вида деятельности в области физкультурно-спортивной направленности.

2. Имеет умения определять цели своего обучения и деятельности в целом.

3. Имеет способности самостоятельно планировать и осуществлять свои действия, выбирать способ решения задач, физические способности.
4. Имеет навыки саморегуляции.
5. Имеет навыки анализа и синтеза (исследования и систематизации).
6. Имеет навыки самостоятельного получения знаний.
7. Обладает устойчивой мотивацией к деятельности, творчеству, физическому совершенству.

## **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

#### **2024-2025 год обучения**

Начало учебных занятий для обучающихся: 02.09.2024г.

Окончание: 30.05.2026 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Количество часов в год: 72 ч.

Продолжительность и периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу(30 мин)

Промежуточная аттестация: на завершающей неделе обучения каждого полугодия

Выходные дни: согласно государственному календарю

Объем программы: 144 часа.

Срок освоения программы: 2 года.

### **2.2. Условия реализации программы**

Для реализации программы необходимы следующие условия обеспечения:

– учебный кабинет (аудитория, спортивный зал) для лекционных и практических занятий с необходимым оборудованием;

– учебное оборудование (учебная мебель);

– наглядные пособия, учебно-дидактический материал, методические пособия, в т.ч учебные пособия для обучающихся с ОВЗ в соответствии с нозологией;

– материально-техническое оснащение в соответствии с направленностью программы;

– кадровое обеспечение (квалификация «педагог дополнительного образования»).

#### **Принципы работы:**

– демократизация образовательного процесса – создание условий, для удовлетворения потребностей каждого ребенка, способствующих реализации его образовательного и творческого потенциала, свободного стремления и самовыражения;

– принцип гуманизации – усиление внимания к личности каждого ребенка как к высшей ценности общества; установку на формирование гражданина с высокими интеллектуальными, моральными и физическими качествами;

– принцип индивидуализации – организация образовательного процесса, при котором выбор способов, приемов, темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями обучающихся;

– принцип сотрудничества – технология совместной развивающей деятельности педагогов и детей, скрепленной взаимопониманием, дружелюбным отношением друг к другу, совместным поиском целей и анализом хода и результатов этой деятельности;

– системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;



– преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;

– возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;

– деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;

– здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование основного оборудования	Количество
1.	Гамак со стропами	7
2.	Коврики	7
3.	Музыкальный центр	1

### 2.3 Формы аттестации

В течение курса обучения проводится мониторинг уровня освоения программы.

Оценка знаний, умений, навыка, опыта деятельности проводится в различных формах: текущий контроль, промежуточная аттестация (каждые полгода обучения), итоговый контроль (итоговое оценивание проводится по окончании курса обучения обучающихся для определения результативности освоения программы).

#### Этапы педагогического контроля

Этапы контроля	Содержание контроля	Формы контроля
Входной	Общая эрудиция, ценностные ориентации. Представление об основах предмета по направленности. Первичная диагностика воспитанности.	Входной контроль: собеседование
Текущий	Освоение текущего материала по темам.	Текущий контроль: Беседа. Наблюдение. Упражнение, показ.
Промежуточная аттестация	Диагностика (предметная, личностная, метапредметная) обучающихся за полгода обучения.	Промежуточная аттестация Тест Творческая работа Выступление
Итоговый	Итоговая (предметная, личностная, метапредметная, воспитательный компонент) диагностика обучающихся за весь период обучения.	Итоговый контроль: Тест Творческая работа Выступление

Результатом успешного усвоения программы является сформированные знания, умения и навыки, которые демонстрируются как результаты практической, самостоятельной, творческой деятельности обучающихся, а также – как результаты индивидуальной работы и/или работы в коллективе при участии в мероприятиях объединения (в том числе муниципального, городского уровня), конкурсах и пр.

#### Фиксация образовательных результатов:

– результаты устного опроса по вопросам тем (ответ на вопрос);

- результаты практической работы (выполнение упражнения, задания);
- результаты творческой работы (выступление);
- тестирование;
- результаты участия в образовательных мероприятиях (грамоты и дипломы, сертификаты).

## **2.4 Оценочные материалы**

Диагностика результатов освоения программы проводится в начале, в ходе и в конце года обучения, т.е. определяется уровень владения ребенком теоретической, практической деятельностью. При суммировании результатов теоретического и практического освоения программы определяется степень освоения учебного материала. Диагностика результатов освоения программы детей с ОВЗ ведется по адаптированным программам в соответствии с нозологией.

Оценка теоретических знаний осуществляется в процессе:

- собеседования.

Критерии оценки теоретических знаний:

- даны ответы на своем уровне.

Оценка практических умений и навыков осуществляется в процессе:

– выполнения практической работы (упражнение, задание): оценка соблюдения правил техники безопасности, полнота и качество решения поставленных задач;

– выполнения творческой работы (проекта): оценка индивидуальной работы, в т.ч. в ходе коллективного творчества, оценка творческого (проектного) потенциала обучающегося.

Предполагается и командная работа по проектной теме с разделением объема работ между участниками проекта.

Критерии оценки практических умений и навыков:

- выполнение практических задач на своем индивидуальном уровне;
- творческое раскрытие темы на своем индивидуальном уровне;

*Оценочные материалы:*

- вопросы для собеседования;
- упражнения;
- тесты;
- творческая (проектная) работа (индивидуальная);
- творческая (проектная) работа (коллективная).
- презентация (представление, выступление) творческой работы.

Оценочные средства представлены в Приложении 2.

## **2.5 Методические материалы**

Методические материалы включают используемые образовательные технологии, принципы, приемы, способы, средства обучения. Методические материалы для детей с ОВЗ представлены в адаптированных программах согласно нозологии.

Для достижения цели программы используются **образовательные технологии:**

- личностно-ориентированное обучение (развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у них жизненного опыта и потенциала);

- групповые технологии (одновременная работа всей группой – освоение нового материала, организация выставки; групповая работа на принципах дифференциации – при организации игровой деятельности);

- интерактивные технологии обучения (предполагает организацию и развитие диалогового общения, которое ведет к взаимопониманию, взаимодействию, к совместному решению общих, но значимых для каждого обучающегося задач);

- системно-деятельностный подход (предполагает развитие обучающихся в процессе творческой работы по созданию какого-либо продукта путем погружения их в разнообразные виды деятельности);

#### ***Формы организации образовательного процесса:***

- фронтальные;
- групповые;
- индивидуальные.

Реализация программы предусматривает использование в образовательном процессе следующих ***педагогических технологий***:

– технология индивидуального подхода к обучению ребенка в соответствии с уровнем его развития;

– технология группового обучения;

– технология развивающего обучения;

– технология индивидуальной и коллективной творческой (проектной) деятельности;

– технология коллективного взаимо-обучения.

Для успешной реализации программы ***педагогом обеспечивается***:

1. Разработанность теоретических и практических частей с учетом интереса, индивидуальных особенностей и возможностей, особых образовательных потребностей, а также возрастных особенностей обучающихся.

2. Создание ситуации успеха, позитивного настроения на освоение программы, комфортного образовательного пространства.

3. Удовлетворение потребности обучающихся в равном доступе, самоопределении.

4. Оценка индивидуальная уровня освоенных знаний, навыков, общего развития способностей путём наблюдения за ребёнком, оценке текущих и итоговых успехов.

5. Создание занятости обстановки, вызывающей у неуверенных детей желание действовать, перспективы развития и роста в творчестве и созидании.

6. Использование коллективной работы.

#### ***Психолого-педагогические условия реализации***

Для успешной реализации Программы обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

– уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.

– использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей).

– построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития.

– поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.

– поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.

– возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.

– защита детей от всех форм психического и физического насилия.

– поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

### ***Способы и направления поддержки детской инициативы***

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями, направленными на поддержку детской инициативы:

– создание ситуаций «успешности», позволяющие ребенку реализовывать свою компетентность, приобретать уверенность в собственных возможностях.

– поощрение инициативы и самостоятельности детей.

– поддержки уверенности в собственных способностях.

– использование адекватной оценки результата деятельности ребенка с признанием его усилий.

– спокойно реагировать на неуспех ребенка. Выражение уверенности в возможностях преодоления трудностей, оказание помощи.

– поддержка чувства удовлетворения результатами своей деятельности, индивидуальными достижениями.

Программа построена на принципах открытости, доступности, занимательности, наглядности, творческого подхода к решению поставленных педагогом задач, последовательности и регулярности выполнения заданий, на принципе сотрудничества (сотрудничества ребенка с педагогом, с родителями).

Педагог проводит оценку: индивидуального уровня усвоенных навыков, развития способностей путём наблюдения за ребёнком, его успехами. Педагог призван создать на занятии благоприятную обстановку, вызывающей у неуверенных детей желание действовать и работать сообща. Важной задачей педагога является создание детям творческой атмосферы, мотивации для раскрытия потенциала и творческого развития. Такие методические приёмы развивают самостоятельность, уверенность в себе, терпимость и уважение к окружающим.

Для выполнения поставленных задач в соответствии с методологическими позициями программа предусматривает ***различные виды деятельности:***

– изучение теоретического материала;

- практическая деятельность (тренинги, упражнения, задания);
- самостоятельная практическая деятельность (творческая работа, проектная деятельность)

Основные виды занятий тесно связаны между собой и дополняют друг друга.

**Структура занятия:**

1. Введение в тему занятия (определение цели, активизация и постановка познавательных задач);

2. Изложение и изучение нового материала проводится совместно и одновременно для всех детей с различными уровнями освоения; презентация учебного материала создана в форме, доступной для детей всех уровней: подача, презентация тематического материала в понятной визуальной форме (с иллюстрациями, схемами, лаконичным текстом); в случае недостаточного понимания детьми учебного материала, проводится совместная работа педагога и обучающегося над индивидуализацией образовательного маршрута, согласно его потребностям и возможностям.

3. Постановка практических задач по теме (практические работы, упражнения по освоению учебного материала);

4. Закрепление полученных знаний через практическое задание;

Практический материал предлагается осваивать **по уровням сложности:**

*1 уровень – начальный:* упрощенные задания, репродуктивные задания, задания по карточкам, работа по прототипам, решение простых задач и т.д. Обучающемуся предлагаются задания, не требующие владения специализированными предметными знаниями и концепциями, обладающими минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы;

*2 уровень – основной:* типовые задания, задания с реализацией творческого потенциала. Обучающемуся предлагается участие в постановке и решении таких заданий, для которых необходимо использование специализированных предметных знаний;

*3 уровень – продвинутый:* усложненные задания с вариативным подходом к решению, творческая проектная и исследовательская работа. Обучающемуся предлагается участие в постановке и решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование расширенных специализированных предметных знаний, исследовательских и проектных концепций.

5. Применение полученных знаний и умений в самостоятельной творческой работе; на всех уровнях освоения программы предлагается творческая работа по теме.

6. Обобщение, подведение итогов.

**Освоение каждой темы программы предполагает части:**

*1. Вводная часть (5-7 минут).*

1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

2. Разминка: суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по

кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

3. Массаж. Поглаживания, разглаживания, самомассаж, массаж лица, ушных раковин.

#### *II. Основная часть (15-20 минут).*

1. Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса;
- на равновесие.

3. Дыхательные упражнения и игры.

4. Гимнастика для глаз.

5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

6. Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.

#### *III. Заключительная часть (3-5 минут).*

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Теоретической основой данной программы являются работы Л. И. Пензулаевой. В практической реализации задач программа опирается на методические пособия Л.И.Латохиной, Л.Орловой, Н.Правдиной, А.Липень, Т.П.Игнатъевой, А.И.Бокатова.

#### *Условия проведения детской йоги:*

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;

- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);

- коврики (одеяло);

- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;

- время проведения – после дневного сна

- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;

- собственное желание ребенка.

#### **Особенности выполнения статических поз:**

- Отдых перед входением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

- Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом

положении.

- Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.

- Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.

- Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.

- Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

### ***Подготовка связок и суставов. Разминка.***

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться её пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперёд и, сохраняя такое положение. Походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку.

2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. 10 раз в одну и другую сторону.

3. Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.

4. Попеременно скрещивайте вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.

5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.

6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон - выдох, подъём - вдох. 29 7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.

8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 – 15 раз каждой ногой.

### ***Самомассаж.***

При самомассаже суставов сосредоточьте внимание на том участке, который массируете. Мысленным взором проникайте как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.

1.Самомассаж шеи. Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения лёгкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом, 15 движений правой, затем левой рукой.

2.Самомассаж плечевых суставов. Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью, круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом, 15 – 20 круговых движений на каждом плече.

3.Самомассаж спины. Слегка наклоните туловище вперёд, сожмите руки в

кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположном направлениях, от позвоночника к бокам, 20 – 30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

4. Самомассаж коленных суставов. Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями, 20 – 30 движений на каждом коленном суставе.

5. Самомассаж ступней. Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы

Реализация программы позволит обучающимся получить систематизированное представление о физкультурно-спортивной направленности развития физических способностей и формирование социально-активной личности.

## 2.6 Воспитательный компонент

Воспитательный компонент – раздел, который включает цели, задачи, формы и условия воспитания, анализ результатов воспитательной работы, календарный план воспитательной работы по данной программе.

**Цель воспитания:** создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности учащегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально – мобильной, востребованной в современном обществе; личностное развитие дошкольников и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества

**Задачи воспитания:** удовлетворение общекультурных потребностей ребенка, профессиональное ориентирование, воспитание моральных качеств, любви к труду.

*Для детей 5-6 лет:*

– воспитывать культуру поведения и общения, привычки следовать правилам культуры, быть вежливым по отношению к людям, сдерживать непосредственные эмоциональные побуждения, если они приносят неудобство окружающим;

– воспитывать положительную самооценку, уверенность в себе, чувство собственного достоинства, желание следовать социально одобряемым нормам поведения, осознание роста своих возможностей и стремление к новым достижениям;

– способствовать развитию творческих способностей, позиции субъекта в продуктивных видах детского досуга на основе осознания ребенком собственных интересов, желаний и предпочтений;

– поддерживать стремление узнавать о других странах и народах мира;

– развивать умения элементарного самоконтроля и саморегуляции своих действий, взаимоотношений с окружающими;

– углублять представления старшего дошкольника о себе, своем организме, о своих личностных качествах, возможностях, достижениях;

– развивать в детях чувство самоуважения, собственного достоинства;



– формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;

– воспитывать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

*Для детей 6-7 лет:*

– воспитывать привычки культурного поведения и общения с людьми, основы этикета, правила поведения в общественных местах;

– способствовать формированию положительной самооценки, уверенности в себе, осознания роста своих достижений, чувства собственного достоинства, стремления стать школьником;

– стимулировать самостоятельную деятельность детей по сочинению танцев, игр, оркестровок;

– развивать интерес к физической культуре и спорту;

– воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;

– воспитывать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре;

– воспитывать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;

– воспитывать интерес и самостоятельность детей в разных видах доступного труда, умение включаться в реальные трудовые связи со взрослыми и сверстниками через дежурство, выполнение трудовых поручений, ручной труд и пр.;

– воспитывать ответственность, добросовестность, стремление к участию в труде взрослых, оказанию посильной помощи;

– воспитывать гуманно-ценностное отношение к миру на основе осознания ребенком некоторых связей и зависимостей в мире, места человека в нем.

### **Формы воспитания:**

– беседа, практическое занятие, мастер-класс, игра и др

### **Методы воспитания:**

– метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),

– метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);

– метод упражнений (приучения);

– методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

– метод переключения в деятельности;

– методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

– методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

#### **Условия воспитания:**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

#### **Анализ результатов:**

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Проводиться целенаправленная работа по включению детей с ОВЗ во всевозможные мероприятия инклюзивного характера, предусматривающие совместную деятельность детей с ОВЗ и их сверстников.

Участие детей с ОВЗ в мероприятиях определяется тьютером/педагогом с учетом общих рекомендаций по данной нозологии, рекомендаций ПМПК и/или индивидуальной программы обучающегося.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения (Приложение 1).

## **2.7 Список литературы**

### **Список литературы для педагогов**

1. Белов, В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
2. Бокатов, А.И., Сергеев С.А. Детская йога. - М.: Ника – центр, 2006.
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет/Вареник Е.Н. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
4. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
5. Игнатьева, Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.–Издательский дом «Нева», 2003к. -Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
6. Осипова, В.Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
7. Орлова, Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – Харвест, 2008. – 320 с.
8. Латохина, Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – Просвещение, 1993. – 160 с.
9. Латохина, Л.И. Творим здоровье души и тела / под ред. Серов А. – Издательство: Эксмо-Пресс, 2017. – 368 с.

10. Липень, А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – Питер-пресс, 2009. – 208 с.
11. Полтавцева, Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. М. – Просвещение, 2006. – 271с.
12. Правдина, Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009.
13. РашосорокаХатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург, 1991.
14. Чистякова, М. И. Психогимнастика /под ред. М.И.Буянова. – 2-е изд. - М. – Просвещение:ВЛАДОС, 1995. – 160 с.
15. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2010.–368 с.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Стадник, З. Щенок Йожик в поисках косточки. Сказочное пособие для маленьких йогов. – Издательство: Архипелаг, 2022. – 36 с.
2. Биндер Ирис Йога для детей. Ларчик с историями. 20 идей для занятий с детьми от 3 до 9 лет. – Издательство: Национальное образование, 2021. – 20 с.

## Приложение 1 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Инструктаж по технике безопасности	Сентябрь	Беседа	Рассуждения о технике безопасности
2.	День знаний	Сентябрь	мероприятия «Скоро в школу»	Фото мероприятия
3.	Международный день учителя	Октябрь	«Видеотропка для учителей»	Фото мероприятия
4.	День Матери	Ноябрь	Мероприятия	Фото мероприятия
5.	День защитника Отечества	Февраль	Спортивное развлечение	Фото мероприятия
6.	Международный женский день:	Март	праздник	Фото мероприятия
7.	Всероссийская неделя детской книги	Март	Конкурс «Книга своими руками»	Фото мероприятия
8.	День космонавтики. Гагаринский урок «Космос – это мы»	Апрель	Беседы	Фото мероприятия
9.	День пожарной охраны	Апрель	Тематические беседы по ОБЖ	Фото мероприятия
10.	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов (9 мая)	Май	Праздник к 9 мая Возложение цветов	Фото мероприятия мероприятия

## Приложение 2 Оценочные средства

*Оценочные материалы:*

- вопросы для собеседования;
- тесты.

**Вопросы для собеседования:**

1. Что такое йога?
2. В какой стране живут йоги?
3. С чего начинаются занятия йогой?
4. Как называются позы в йоге?
5. Что помогает выполнять правильно асаны?
6. Почему важно заниматься йогой?
7. Какие правила безопасности необходимо соблюдать на занятиях
8. Как можно использовать гамак на занятиях
9. Что такое шавасана?
10. Какие качества развивают занятия йогой?

**Тестовая диагностика** проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
<b>Гибкость</b>	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
<b>Равновесие</b>	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
<b>Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)</b>	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
<b>Сила мышц рук</b>	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах.

**Диагностические задания форсированности физической подготовленности к занятиям по аэройоге для детей 5-7 лет**

Диагностическое обследование детей проводится в сентябре (начало учебного года) и в мае (в конце учебного года)

Цель диагностики: проведение контроля над уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки.

Шкала оценок:

1 балл - ребенок не справляется с заданием. Выполняет асаны по показу взрослого; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие. При выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа; затрудняется в назывании или вовсе не знает основных асанов; допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; не знает о влиянии йоги на организм.

2 балла - ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает незначительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием. Правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге. При выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных асан самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

Уровни: 2,5 – 3 – высокий уровень освоения 1,7 – 2,4 – средний уровень освоения 1 – 1,6 – низкий уровень освоения.

#### ПРОВЕРЯЕМ ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.

1. Встаньте по двое спиной к спине. Возьмите друг друга под руки, согнув их в локтях. Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встать, не разъединяя рук.

2. Встаньте по двое друг против друга, ноги на ширине плеч. Правые руки вытяните вверх, прижав ладонь к ладони. Левые руки на бёдрах. Постарайтесь правой рукой отвести руку «противника» в сторону так, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку. Результат состязания определяется после трёх «схваток». Причём второй раз вы меряетесь силами левой руки, а третий – снова правой.

3. Протяните на полу скакалку. Повернувшись спиной, друг к другу и расставив ноги на ширину плеч, встаньте так, чтобы концы скакалки находились у вас между ступнями. Вытяните руки вверх. Пусть кто-то громко сосчитает до трёх. На слово «три» быстро наклонитесь и постарайтесь выдернуть скакалку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выиграл.

4. Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.

5. Возьмите гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на

расстоянии 0,5 м от другой. Перешагните через неё, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперёд, потом назад. Раздвиньте руки немного шире и, не выпуская палки, перепрыгните через неё вперёд и назад.

6. Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.

7. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.

8. Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях. Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

### Приложение 3 Конспекты лекций

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Йога на гамаках – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Большинство упражнений в аэройоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение). Большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Пранаямы - дыхательные упражнения. Занятия наполнены гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата, подвижными играми, играми на развитие внимания, памяти, логики, воображения, пластикой. Все упражнения нужно делать правильно и осторожно, без напряжения.

Йога — это навыки правильного движения.

Асаны и йоговские дыхания способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения сразу по следующим направлениям:

- улучшают качество движения (на качество движения влияет осанка, состояние опорно-двигательной системы, сила мышц, точность движения).
- учат координировать между собой все части тела.
- учат делать движения плавно и сочетать движение, дыхание и даже взгляд.
- приучают использовать мышечное усилие только тогда, когда это необходимо и ровно в том объеме, который необходим.
- увеличивают возможную амплитуду движения за счёт растяжек.
- учат сохранять максимальное количество мышц при движении в расслабленном положении.

Йога — это осознание своего тела.

В принципе, любая двигательная деятельность (спорт, танцы и т.д.) повышает телесную рефлексивность, и выполнение асан в том числе, но в асанах есть ещё кое- что, что существенно увеличивает способность осознавать своё тело. Дж. Пеппер в книге "Интеграция разума и тела" ("Пленум-Пресс" 1979) указывал: "в асанах растяжение захватывает наше пассивное внимание. Асаны — это телесный



способ овладения вниманием, чтобы привлечь пассивное внимание в какой-то определенной области". Благодаря статичности позы благодаря тому, что экстремальное положение затрагивает не только мышцы, но и суставы, и связки, выполняющий асаны начинает всё лучше чувствовать своё тело и его строение, узнаёт свои собственные возможности, приобретает способность наблюдать за каждой мелкой деталью положения тела. Возможно, поэтому в описаниях асан такие строгие предписания к положению почти каждого пальца, и уж точно именно поэтому на практических занятиях не используют зеркало.

- Йога для дошкольников – это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.

- Йога для дошкольников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.

- Йога для дошкольников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что дети, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, меньше устают).

Йога для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
- развитие координации и пластики движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж;
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога-упражнений.