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.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ

(с задержкой психического развития)

физкультурно-спортивнойнаправленности

«Студия аэройоги»

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

Авторы-составители:
Шагунова Евгения Александровна
Педагог дополнительного образования

п. Полетаево2024 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 .....стр 14.
1.3.1. Учебный план 1 год обучения ..... стр14.
1.3.2 Учебный план 2 год обучения .....стр 17.
1.4. Планируемые результаты.....стр 21.
1.4.1 Первый год обучения.....стр 21.
1.4.2 Второй год обучения .....стр 22.
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»..... стр25
2.1. Календарный учебный график .....стр 25.
2.2. Условия реализации программы .....стр 25.
2.3. Формы аттестации .....стр 27.
2.4. Оценочные материалы.....стр 28.
2.5. Методические материалы .....стр 29.
2.6. Воспитательный компонент…….стр 35.
2.7. Список литературы .....стр 38.
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.Гигиеническиенормативы поустройству, содержанию и режиму работы организаций воспитанияиобучения,отдыхаиоздоровления детей имолодежи»);

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);

Методические рекомендации 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 (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 19.08.2022 г. № 06-1129 «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;

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

Положение о реализации программ дополнительного образования в МДОУ (протокол №1 от 05.09.2024г)

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

Уровень освоения содержания образования:базовый

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена необходимостью решения проблемы реабилитации детей с задержкой психического развития (далее – для детей с ЗПР) и направлена на создание коррекционных возможностей для таких детей, а также - благоприятных условий для их творческой деятельности, самореализации и социальной адаптации.

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 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 общее состояние 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 осанку.

Отличительные особенности программы

Отличием данной программы является то, чтопрограмма является адаптированной для детей с ЗПР и показывает, как выглядит образовательный план ребенка с учетом возраста и индивидуальных особенностей с соблюдением специальных условий для обучения. Занятия для обучающихся проводятся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Выбор мест проведения занятий для данных обучающихся производится с учетом требований их доступности и рекомендаций медико-социальной экспертизы и /или индивидуальной программе реабилитации относительно рекомендованных условий и видов труда.

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 с ЗПР в возрасте 5-7 лет.

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.Достигаемый 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 проделывает 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.

Особенности обучающихся:

Общими особенностями для всех обучающихся с ЗПР являются: трудности произвольной саморегуляции, замедленный темп и неравномерное качество становления высших психических функций, мотивационных и когнитивных составляющих познавательной деятельности. Для значительной части обучающихся с ЗПР типичен дефицит не только познавательных, но и социально-перцептивных и коммуникативных способностей, нередко сопряженный с проблемами поведения и эмоциональной регуляции, что в совокупности затрудняет их продуктивное взаимодействие с окружающими.

Особенностиразвития детей с ЗПР:

- испытывает трудности самоконтроля поведения, нуждается в постоянном внимании со стороны взрослого, направленного на регуляцию поведения ребенка;
- слабый интерес к взаимодействию со взрослым, с трудом вовлекается в совместную деятельность, даже если эта деятельность интересна и доступна ребенку;
- контактснормативноразвивающимисясверстникамивызываетзатруднения или у ребенка нет (недостаточный) опыта общения со здоровыми детьми;
- наблюдается моторная неловкость, нарушена точность и координация движений кисти руки;
- повышенная утомляемость, требуется специальный режим чередования нагрузки и отдыха;
- быстро пресыщается, теряет интерес к видам деятельности, связанным с направленностью программы обучения;
- имеет индивидуальные особенности эмоционально-волевой сферы, требующие учета при обучении (своеобразие реакции на ситуацию успеха и неуспеха в собственной и чужой деятельности, поведения при утомлении, недомогании, переживании, реакции на новизну и т.п.);
- имеет индивидуальные особенности когнитивной сферы, требующие учета при обучении (недостаточность, дефициты компонентов познавательных процессов – памяти, внимания, мышления, воображения), влияющих на освоении данной программы;
- не сформированы виды детской деятельности (в соответствии с возрастом ребенка), влияющие на освоении данной программы;
- ограниченныйзапасобщихсведенийипредставлений;
- бедный словарный запас, не сформированность навыков интеллектуальной деятельности.

Восприятие характеризуется замедленностью. В мышлении обнаруживаются трудности словесно-логических операций. У детей с ЗПР страдают все виды памяти, отсутствует умение использовать вспомогательные средствадля запоминания.Имнеобходимболеедлительныйпериод дляприема и переработки информации.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в инклюзивные учебные группы численностью6-7человек.

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 на своем уровне;

– творческий (индивидуальный) взгляд на учебную задачу.

4. Интерактивные:

– метод взаимного обучения;

– игровой метод: информацию и практические навыки дети получают в процессе игры.

Особенностиорганизациообразовательногопроцесса для детей с ЗПР:

– использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения спортивных упражнений (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);

– обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения;

– использование специальных приемов и методов обучения;

– дифференциация требований к процессу и результатам учебных занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

– соблюдение оптимального режима физической нагрузки с учетом особенностей нейродинамики обучающегося, его работоспособности, темповых характеристик, использование гибкого подхода к выбору видов и режима физической нагрузки с учетом особенностей функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающегося (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и другие), использование здоровьесберегающих и коррекционно-оздоровительных технологий, направленных на компенсацию нарушений моторики, пространственной ориентировки, внимания, скоординированности межанализаторных систем

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: создание условий для социальной адаптации и полноценного развития детей с ОВЗ, развития их социально-коммуникативного опыта;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, формированияобщейкультуры, воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

Задачи программы

Программа направлена на решение общих задач:

– создание основ образованности и решение задач формированияобщей культурыобучающегося,расширениеего знанийомире ио 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;

– удовлетворениепознавательногоинтересаирасширениеинформированности обучающихся вданной образовательнойобласти;

– оказание психолого-педагогической помощи, реабилитации;

– предоставление дифференцированной помощи, в том числе оказание ассистентом (помощником) при необходимости технической помощи;

– обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с выраженными проблемами коммуникации, в том числе: с использованием средств альтернативной или дополнительной коммуникации;

– воспитание у обучающихся с ОВЗ самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;

– формирование интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации программы.

Задачи программы распределены на следующие:

1 год обучения

Образовательные (предметные):

1. Изменениеуровнязнаний,умений инавыковисходя из приобретенного самостоятельного опыта разрешения проблем, опыта социальной и творческой деятельности в средездоровыхсверстников.
2. Формирование интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации программы.
3. Приобщать детей к систематическим физическим занятиям
4. Повышать уровень физической подготовленности и развития физических качеств у детей, имевших низкий уровень их развития
5. Формировать двигательные умения и навыки, вырабатывать равновесие, координацию движений, укрепление мышц тела, развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов, способствующие гармоничному развитию детей
6. Обучать основам техники йоги.

Личностные:

1. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении;
2. Формирование творческойактивностиребенка,проявлениеинициативыи любознательности;
3. Формирование самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;
4. Формированиеответственности (способности принимать ответственность за свои действия и ихпоследействия);
5. Повышение коммуникативных навыков общения со сверстниками,

взрослыми и в коллективе, расширение опыта социальных контактов.

6. Повышение умения совершенствовать внешнюю психотехнику (голос, речевой аппарат, пластику тела);

7. Повышение умения контролировать свою деятельность при обучении, сохранять уверенность в себе в окружении незнакомых и посторонних людей, проявлять стремление к общению.

Метапредметные:

1. Повышение способностиконтролироватьиоцениватьсобственныедействияна отдельных этапах работы всоответствииспоставленнойзадачейи условиями еереализации;

2. Повышение умения выполнять действия по заданному алгоритму илиобразцу;

3. Повышение уменияоцениватьрезультатсвоейдеятельностивсоответствиисзаданнымиэталонами приорганизующей помощи педагога;

4. Повышение умения адекватно реагировать в стандартной ситуации науспехинеудачу;

5. Повышение способностисамостоятельнообратитьсякпедагогувслучаеличныхзатрудненийвреше ниикакого-либо вопроса;

6. Повышение способностисамостоятельнодействоватьвсоответствиисзаданнымиэталонамиприпо искеинформациивразличныхисточниках;

7. Повышение уменияорганизовыватьвпроцесседеятельностисотрудничествоспедагогомисверстни ками,работатьиндивидуальноивгруппе.

2 год обучения

Образовательные (предметные):

1. Дальнейшее изменениеуровнязнаний,умений инавыковисходя из приобретенного самостоятельного опыта разрешения проблем, опыта социальной и творческой деятельности в средездоровыхсверстников.

2. Развитие интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации программы.

3. Дать базовые знания в области физкультурно-спортивной направленности.

4. Познакомить с методами исследования, моделирования, эксперимента в области гимнастических упражнений в технике выполнения асан.

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

6. Сформировать умениеправильной осанки и равномерного дыхание, совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

7. Познакомить с основными способамичувствовать своё тело (во время выполнения асан), вырабатывать равновесие, координацию движений.

8. Сформировать начальные практические навыки профессиональной деятельности.

Личностные

1. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении, самореализация в выбранном виде деятельности;

2. Развитие творческойактивностиребенка,проявлениеинициативыи любознательности;

3. Развитие самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;

4. Формирование ценностныхориентаций и развитие жизненных, социальных навыков: автономность, ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и ихпоследействия); мировоззрение (определение принципов поведения, принятие иследованиесоциальнозначимымнормамиценностям);социальныйинтерес;

5. Развитие коммуникативных навыков общения со сверстниками, взрослыми и в коллективе, расширение опыта социальных контактов, формирование продуктивных видов взаимоотношений с окружающимися; активно включаться в коллективный творческий процесс;

6. Развитие умения совершенствовать внешнюю психотехнику (голос, речевой аппарат, пластику тела); совершенствовать внутреннюю психотехнику (память, внимание, фантазию, воображение);

7. Развитие умения контролировать свою деятельность при обучении, сохранять уверенность в себе в окружении незнакомых и посторонних людей, проявлять стремление к общению, согласовывать свои мотивы и позиции с общественными.

Метапредметные:

1. Развитие умения определять цели своего обучения и деятельности вцелом;

2. Развитие способностипланировать,контролироватьиоцениватьсобственныедействияна отдельных этапах работы всоответствииспоставленнойзадачейи условиями еереализации;

3. Развитие умения выполнять действия по заданному алгоритму илиобразцу;

4. Развитие уменияоцениватьрезультатсвоейдеятельностивсоответствиисзаданнымиэталонами приорганизующей помощи;

5. Развитие умения адекватно реагировать в стандартной ситуации науспехинеудачу,конструктивнодействоватьдажевситуацияхнеуспехаприорганизующей помощипедагога;

6. Развитие способностисамостоятельнообратитьсякпедагогувслучаеличныхзатрудненийвреше ниикакого-либо вопроса;

7. Развитие способностисамостоятельнодействоватьвсоответствиисзаданнымиэталонамиприпо искеинформациивразличныхисточниках;

8. Развитие умениярганизовыватьвпроцесседеятельностисотрудничествоспедагогомисверстни ками,работатьиндивидуальноивгруппе.

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
Модуль 1 Основыгимнастики					
1	**Вводная часть**	**1**	**1**	**0**	Входной контроль: собеседование
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Входной контроль	1	1	0	
2	**Основы гимнастики**	**30**	**8**	**22**	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	**Итоговая творческая работа**	**1**	**0**	**1**	Промежуточная аттестация: Тест. Творческая работа Выступление
	Итого по Модулю 1	**32**	**9**	**23**	
Модуль 2 Знакомство с йогой					
3	**Упражнения: знакомство с йогой**	**38**	**10**	**28**	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	Перевёрнутый 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	
4	**Итоговые мероприятия**	**2**	**0**	**2**	Промежуточная аттестация: Тест. Творческая работа Выступление
4.1	Итоговая творческая работа	1	0	1	
4.2	Диагностика освоения программы	1	0	1	
	Итого по Модулю 2	**40**	**10**	**30**	
	Итого:	**72**	**19**	**53**	

Описание содержания в соответствии с учебным планом

Модуль 1Основы 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». Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 2.2 Мартышки

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

*Практика:*освоение упражнения «Мартышки».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

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». Упрощенное задание, репродуктивное задание.

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».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

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».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

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».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

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».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

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».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 2.9 Итоговая творческая работа

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

Модуль 2 Знакомство с йогой

Раздел 3Упражнения: 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».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 3.2 Ласточка

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

*Практика:*освоение упражнения Ласточка.Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 3.3 Саранча

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

*Практика:*освоение упражнения «Саранча».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 3.4 Эмбрион

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

*Практика:*освоение упражнения «Эмбрион».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

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».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 3.6 Планка

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

*Практика:*освоение упражнения «Планка»Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 3.7 Змея

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

*Практика:*освоение упражнения «Змея».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

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».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

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».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

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».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Раздел 4Итоговые мероприятия

Тема 4.1 Итоговая творческая работа

Практика: итоговая работа для всех уровней: выступлениекак 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
Модуль 3 Основы техники асан					

5	**Вводная часть**	**2**	**2**	**0**	Входной контроль: собеседование
5.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	
5.2	Входной контроль	1	1	0	
6	**Основы техники асан**	**29**	**8**	**21**	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
	Итого по Модулю 3	**32**	**10**	**22**	
Модуль 4Знакомство с аэройогой					
7	**Упражнения: знакомство с аэройоги**	**38**	**10**	**28**	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	
8	**Итоговые мероприятия**	**2**	**0**	**2**	Итоговый контроль: Тест. Творческая работа Выступление
8.1	Итоговая творческая работа	1	0	1	
8.2	Диагностика освоения программы	1	0	1	
	Итого по Модулю 2	**40**	**10**	**30**	
	Итого:	**72**	**20**	**52**	

Описание содержания в соответствии с учебным планом
Модуль 3Основы 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».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 6.2Вытяжение 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».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 6.3Голуби

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

Практика: освоение упражнения «Голуби».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 6.4Ленивец

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

Практика: освоение упражнения «Ленивец».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тем 6.5Качели

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

Практика: освоение упражнения «Качели».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 6.6Парящая лодка

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

Практика: освоение упражнения «Парящая лодка».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 6.7Собака мордой вниз

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

Практика: освоение упражнения «Собака мордой вниз».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 6.8Качели 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».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 6.9 Итоговая творческая работа

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

Модуль 4Знакомство 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».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 7.2Лук

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

Практика: освоение упражнения «Лук».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 7.3Наклоны

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

Практика: освоение упражнения «Наклоны».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 7.4Тибетская ступа

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

Практика: освоение упражнения «Тибетская ступа».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 7.5Кузнечики

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

Практика: освоение упражнения «Кузнечики».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 7.6Король танцев

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

Практика: освоение упражнения «Король танцев».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 7.7Планка

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

Практика: освоение упражнения «Планка».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 7.8Для 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».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 7.9Ласточка

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

Практика: освоение упражнения «Ласточка».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Тема 7.10Бабочка

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

*Практика:*освоение упражнения «Бабочка».Упрощенное задание, репродуктивное задание.

Раздел 8Итоговые мероприятия

Тема 8.1 Итоговая творческая работа

Практика: итоговая работа для всех уровней: выступлениекак 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. Измененуровеньзнаний,умений инавыков,исходя из приобретенного самостоятельного опыта разрешения проблем, опыта социальной и творческой деятельности в средездоровыхсверстников.
2. Сформирован интерес к определенному виду деятельности в рамках реализации программы.
3. Приобщен к систематическим физическим занятиям
4. Имеет повышенный уровень физической подготовленности и развития физических качеств
5. Имеет двигательные умения и навыки, равновесие, координацию движений, укрепление мышц тела, гибкость и подвижность позвоночника и суставов, способствующие гармоничному развитию
6. Имеет представление об основах техники йоги.

Личностные:

1. Удовлетворен своей деятельностью в объединении;
2. Сформирована творческаяактивностьребенка,проявляетинициативуи любознательность;

3. Сформированы самостоятельность и независимость при освоении доступных видов деятельности;

4. Сформирована ответственность (способности принимать ответственность за свои действия и ихпоследействия);

5. Повышены коммуникативные навыки общения со сверстниками, взрослыми и в коллективе, расширен опыт социальных контактов;

6. Повышены умения совершенствовать внешнюю психотехнику (голос, речевой аппарат, пластику тела);

7. Повышены умения контролировать свою деятельность при обучении, сохранять уверенность в себе в окружении незнакомых и посторонних людей, проявлять стремление к общению.

Метапредметные:

1. Повышены способностиконтролироватьиоцениватьсобственныедействияна отдельных этапах работы всоответствииспоставленнойзадачейи условиями еереализации;

2. Повышены умения выполнять действия по заданному алгоритму илиобразцу;

3. Повышены уменияоцениватьрезультатсвоейдеятельностивсоответствиисзаданнымиэталонами приорганизующей помощи педагога;

4. Повышены умения адекватно реагировать в стандартной ситуации науспехинеудачу;

5. Повышены способностисамостоятельнообратитьсякпедагогувслучаеличныхзатрудненийвреше ниикакого-либо вопроса;

6. Повышены способностисамостоятельнодействоватьвсоответствиисзаданнымиэталонамиприпо искеинформациивразличныхисточниках;

7. Повышены умениярганизовыватьвпроцесседеятельностисотрудничествоспедагогомисверстни ками,работатьиндивидуальноивгруппе.

1.4.2 Второй год обучения

Образовательные (предметные):

1. Совершенствован уровеньзнаний,умений инавыковисходя из приобретенного самостоятельного опыта разрешения проблем, опыта социальной и творческой деятельности в средездоровыхсверстников.

2. Развит интерес к определенному виду деятельности в рамках реализации программы.

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

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

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

6. Имеет физкультурно-спортивныеумения и навыки.

Личностные

1. Полностью удовлетворен своей деятельностью в объединении, имеет самореализацию в выбранном виде деятельности;

2. Развитатворческаяактивностьребенка,проявляетинициативуи любознательность;

3. Развиты самостоятельность и независимость при освоении доступных видов деятельности;

4. Сформированы ценностныеориентации и развиты жизненные, социальные навыки: автономность, ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и ихпоследействия); мировоззрение (определение принципов поведения, принятие иследованиесоциальнозначимымнормамиценностям);социальныйинтерес;

5. Развитыкоммуникативные навыки общения со сверстниками, взрослыми и в коллективе, расширен опыт социальных контактов, сформированы продуктивные виды взаимоотношений с окружающимися; активно включается в коллективный творческий процесс;

6. Развитыумения совершенствовать внешнюю психотехнику (голос, речевой аппарат, пластику тела); совершенствовать внутреннюю психотехнику (память, внимание, фантазию, воображение);

7. Развитыумения контролировать свою деятельность при обучении, сохранять уверенность в себе в окружении незнакомых и посторонних людей, проявлять стремление к общению, согласовывать свои мотивы и позиции с общественными.

Метапредметные:

1. Развитыумения определять цели своего обучения и деятельности вцелом;

2. Развиты способностипланировать,контролироватьиоцениватьсобственныедействияна отдельных этапах работы всоответствииспоставленнойзадачейи условиями еереализации;

3. Развиты умения выполнять действия по заданному алгоритму илиобразцу;

4. Развиты уменияоцениватьрезультатсвоейдеятельностивсоответствиисзаданнымиэталонами приорганизующей помощи;

5. Развиты умения адекватно реагировать в стандартной ситуации науспехинеудачу,конструктивнодействоватьдажевситуацияхнеуспехаприорганизующей помощипедагога;

6. Развиты способностисамостоятельнообратитьсякпедагогувслучаеличныхзатрудненийвреше ниикакого-либо вопроса;

7. Развиты способностисамостоятельнодействоватьвсоответствиисзаданнымиэталонамиприпо искеинформациивразличныхисточниках;

8. Развиты умения организовывать в процессе деятельности сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

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 компьютерным оборудованием;оборудованный по необходимости: специальными компьютерными инструментами обучения (простые технические средства, вспомогательные средства и технологии с учетом степени и диапазона имеющихся нарушений, приборы для альтернативной и дополнительной коммуникации);

– учебное оборудование (мебель) для обучающихся с ОВЗ в соответствии с рекомендациями ПМПК;

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

– материально-техническое оснащение в соответствии с нозологией;

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

Дляуспешнойреализациипрограммы выполняются общие специальные условия:

– тьютерское сопровождение обучающихся;

– привлечение специалиста в области коррекционной педагогики (для детей с 7 коррекционным видом – психолого-педагогическое сопровождение в виде консультаций психолога);

– квалификационный уровень педагога, освоившего программу профессиональной подготовки и повышения квалификациипо работе с детьми с ОВЗ;

– использование методов обучения и воспитания, соответствующих коррекционному виду нозологии;

– проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий;

– сотрудничествосродителями.

Основным принципом работы при реализации программы для детей с ОВЗ является подбор и адаптация педагогических средств, индивидуализация образовательного процесса.

Работа направлена на разностороннее развитие личности ребенка, создание коррекционно-развивающей среды обеспечивает формирование навыков адаптивного поведения обучающихся и освоение ими моделей коммуникативного поведения, способствующих их социальной адаптации.

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 обусловливается 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.

Соблюдение требований к адаптированной программе для детей с ЗПР:

- обеспечениекоррекционно-развивающейнаправленностиобученияврамкахдополнительногообразования;

-организацияпроцессаобучениясучетомспецифики усвоения знаний, умений и навыковобучающимисясЗПР("пошаговое"предъявлениематериала,дозированнаяпомощи взрослого, использованиеспециальныхметодов,приемовисредств,способствующихкакобщемуразвитиюобучающегося,такикомпенсацииииндивидуальныхнедостатковразвития);

- обеспечениенепрерывногоконтролязастановлением учебно-познавательной деятельности обучающегося,продолжающегося до достиженияуровня,позволяющегосправлятьсясучебнымизаданиямисамостоятельно;

-
обеспечениеособойпространственнойивременнойорганизацииобразовательнойсреды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС)и нейро-динамикипсихическихпроцессовуобучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости,низкойработоспособности,пониженногообщеготонусаидр.);

-
постоянноестимулированиипознавательнойактивности,побуждениииинтересаксебе,окружающемупредметномуисоциальномумиру;

- постояннаяпомощьвосмыслениииирасширении контекста усваиваемых знаний, взакреплении и совершенствовании освоенныхумений;

-
специальноеобучение"переносу"сформированныхзнанийиуменийвновыеситуации взаимодействия сдействительностью;

- комплексноесопровождение,специальнаяпсихо-коррекционная помощь, направленная
накомпенсациюдефицитовэмоциональногоразвитияиформированиеосознаннойсаморегуляции познавательной деятельности иповедения;

- отработкасредствкоммуникации,приемовконструктивного общения и взаимодействия (счленамисемьи,сосверстниками,совзрослыми);

- формирование навыков социальноодобряемогоповедения.

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

Втечениекурсаобученияпроводитсямониторингуровняосвоенияпрограммы. Оценка знаний, умений, навыка, опыта деятельности проводится в различных формах: текущий контроль, промежуточная аттестация (каждые полгода обучения), итоговый контроль (итоговое оцениваниепроводится по окончании курса обучения обучающихсядляопределениярезультативностиосвоенияпрограммы).

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, творческойдеятельности 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 согласно уровню обучаемости детей с ЗПР по общим критериям инклюзивного обучения(разноуровневого).

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.

Обучение детей с ЗПР по адаптированной программе в инклюзивном образовательном пространстве позволяет ребенку:

- ощутить мир во всем его многообразии;
- быть полноправным участником социальных и творческих процессов;
- получить положительные эмоции;
- удовлетворить творческие потребности;
- развивать познавательные интересы;
- развивать усидчивость, внимание, волевые качества для достижения определенной цели.

*Организациязанятий ребенкадетейс ЗПР*врамкахпрограммыопирается на ряд педагогических принципов и условий, определяющих ее специфику:

1. Принципдоступностисодержания:
   - соответствиеучебногоматериалаадаптированнойпрограмме;
   - посильностьучебногоматериалаучащимсяданноговозрастаинозологии, учёт их психофизиологических особенностей;
   - соответствиеучебногоматериалауровнюразвитияобучающихся;
   - понятностьивизуализациязаданий;
   - «пошаговое» предъявление материала.
2. Принцип коррекционно-развивающей направленности процесса обучения детей с ЗПР: отбор специальных методов и приёмов педагогического воздействия на личность обучающегося, направленных на преодоление недостатков ее развития(логоритмические упражнения, ритмодекларация, ритмопластика, коррегирующие игры с пением, четкий и понятный вербальный повтор и разъяснение задания).
3. Принципиндивидуально-дифференцированногообучения:необходимость учёта индивидуальных и типологических особенностей психофизического развития детей при обучении.

Спецификавзаимодействияобучениядетей сЗПР.

1. Детям с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей.
2. Дети с ЗПР нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.
3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложныеинструкции имнедоступны.Необходимо дробитьзаданиенакороткие отрезкиипредъявлятьребенкупоэтапно,формулируязадачупредельночеткои конкретно.

4. ВысокаястепеньистощаемостидетейсЗПРможетприниматьформукак утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления.

5. Чтобыусталостьнезакрепиласьуребенкакакнегативныйитогобщения с педагогом, необходимо создать положительный итог работы.

6. Любое проявление искреннего интереса к личности такого ребенка ценитсяимособенновысоко,таккакоказываетсяоднимизнемногихисточников чувствасобственнойзначимости,необходимогодляформированияпозитивного восприятия себя и других.

7. Любое сопровождение детей с задержкой психического развития представляет собой комплекс специальных занятий и упражнений, направленных на повышение познавательного интереса, формирование произвольных форм поведения, развитие психологических основ учебной деятельности.

В работе с детьми с ЗПР наглядные методы являются крайне востребованными. Наглядные методы в коррекционном обучении реализуются при опоре на сохранные звенья высших психических функций и использовании возможностей наиболее упроченных форм деятельности.

Использование наглядных методов требует учитывать особенности обучающихся с ЗПР (меньший объем восприятия, его замедленный темп, трудности концентрации внимания и др.) и применять четкие, реалистические иллюстрации, рационально определять объем применения наглядных средств с соблюдением принципа необходимости и доступности.

В обучении детей с задержкойпсихическогоразвитияважноизбегатьперегруженности,которая снижает качество восприятия материала и приводит к быстрому утомлению иэмоциональному пресыщению обучающихся.

Работасродителями.

Родителей (законные представители) необходимо ориентировать на создание условий в семье, способствующих наиболее полному усвоению пройденного материала и отработке навыков. Для этого нужно разъяснять родителямрезультаты, достигнутые ребенкомна занятии,и возможныеприемы их закрепления в домашних условиях

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

- личностно-ориентированное обучение (развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у них жизненного опыта и потенциала);
- групповыетехнологии(одновременнаяработасовсейгруппой–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 процессетворческойработыпосозданию 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 обучения в соответствии с уровнем развития ребенка;

– технология группового обучения;

– технология развивающего обучения;

– технология индивидуальной и коллективной творческой (проектной) деятельности;

– технология коллективного взаимо-обучения.

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

– изучение (принятие информации, наблюдение за показом) теоретического материала;

– практическая деятельность (репродуктивные и упрощенные задания);

– самостоятельная практическая деятельность (творческая работа).

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

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 настроя на освоение программы, комфортного образовательного пространства.

3. Удовлетворение потребности обучающихся в равном доступе, самоопределении.

4. Оценка индивидуальная уровня освоенных знаний, навыков, общего развитияспособностейпутём наблюдениязаребёнком, оценке текущих и итоговыхуспехов.

5. Созданиеназанятииобстановки,вызывающейунеуверенныхдетейжеланиеде йствовать, перспективыразвитияи роставтворчестве и созидании.

6. Использованиеколлективнойработы.

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 благоприятнуюобстановку, 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.

Структура занятия:

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

2. Изложение и изучение нового материала проводится совместно и единовременно 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;

В инклюзивной группе - освоение 1 уровня – начального: 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. По желанию и способностям ребенок может осваивать и другие уровни.

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:

I. 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.Игнатьевой, 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 вхождением 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 поочерёдно 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 развитие 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 здоровьеформирующего 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 культур;

– 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.

Формывоспитания:

– 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.

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.	Инструктажпо техникебезопасности	Сентябрь	Беседа	Рассуждения о технике безопасности
2.	День знаний	Сентябрь	мероприятия «Скоро в школу»	Фото мероприятия
3.	Международный день учителя	Октябрь	«Видеооткрытка 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 на рода 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
Гибкость	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.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнутая вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)	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.
Сила мышц рук	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 не значительные 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 испытыает 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 объёме, который необходим.
- увеличивают возможную амплитуду движения за счёт растяжек.
- учат сохранять максимальное количество мышц при движении в расслабленном положении.

Йога — это осознавание своего тела.

В принципе, любая двигательная деятельность (спорт, танцы и т.д.) повышает телесную рефлексию, 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

определённой 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 дисциплинированны, 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 420502793597792532130084521387219251871394600 50

Владелец Атмановская Мария Владимировна

Действителен С 05.03.2025 по 05.03.2026