

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ****Министерство образования, науки и молодежной политики****Краснодарского края****Администрация муниципального образования город Краснодар****МАОУ СОШ № 46**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО  
учителей физической  
культуры\_\_\_\_\_  
М.Д.Пузырева  
Протокол № 1 от «29»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_  
Н.А.Костина  
- от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 46

\_\_\_\_\_  
Т.И.Ишутина  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «30» августа  
2024 г.**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Спортивная йога»****Уровень программы:** начальное общее образование**Срок реализации программы:** 68 часов**Возрастная категория:** от 8 до 10 лет \_**Состав группы:** от 12 до 15 человек**город Краснодар 2024 год**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями 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)
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 24.03.2020 г. № 47.01-13-6067/20 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ)
- Уставом и локальными актами образовательной организации.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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.

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

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство упражнений в хатха-йоге 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

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ДООП).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога» носит физкультурно- спортивную направленность. По уровню освоения программа является общекультурной.

Актуальность и отличительная особенность.

Актуальность данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья и пропагандой здорового образа жизни. Сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слабразвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Особенно полезна йога ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога помогает развить гибкость, хорошую осанку и координацию

движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника как, сколиоз. Кроме того, йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога также является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают.

В подростковом возрасте йога поможет преодолеть неуверенность в себе и обрести физическое и душевное равновесие. Занятия способствуют развитию спокойствия и концентрации, а динамические позы и

энергетические комплексы упражнений позволят подросткам поддерживать форму и одновременно повысить самооценку и справиться со стрессами повседневной жизни.

### **Адресат программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа «Йога» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 8-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний

### **Цель и задачи программы:**

**Цель программы:** Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через занятия йогой.

Задачи программы

#### **Воспитательные:**

1. Воспитание волевых и морально-этических качеств
2. Воспитание самостоятельности
3. Познание своего характера, укрепление воли

#### **Развивающие:**

1. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.
2. Развитие умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться
3. Развитие гибкости

#### **Обучающие:**

1. Обучение владения телом и дыханием
2. Обучение умению владения собой
3. Обучение сосредоточению и спокойствию

### **Условия реализации программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа «Йога» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 9-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

#### **Режим занятий:**

1 раз в неделю по 2 часа – 68 часов в год

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

**Форма организации деятельности:** групповая, индивидуально-групповая

#### **Формы проведения занятий:**

- занятие
- беседа
- игры

**Язык проведения:** Государственный язык РФ-русский

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами. а) в целом, б) по частям

*Методы организации учебно-воспитательного процесса.*

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному».

Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1. **Словесный метод.** Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

2. **Наглядный метод обучения.** Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением тренера. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленными асанами.

3. **Метод упражнения.** При обучении йоге приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники асан и совершенствования в них способствует развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

### **Планируемые результаты и способы их определения.**

- **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения и знания: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знать терминологию по йоге;

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания

программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей при выполнении асан и пранаям

Формой подведения итогов реализации программы являются грамотное технически правильное выполнение движений в асанах, открытые уроки для родителей.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее—частное—конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

*В области физической культуры:*

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и

физической подготовленности, использование этих показателей в организации и

проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры двигательной деятельности, который

приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию йоги

*В области нравственной культуры:*

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

*В области эстетической культуры:*

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

*В области эстетической культуры:*

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Методическое обеспечение программы 1-го года обучения:**

*Техническое оснащение занятий:* коврики для йоги, ремни для йоги, кирпичи для йоги, музыкальное сопровождение

*Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия):* словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

### Блок № 1 Организационный

**Цель:** Дать положительный заряд на занятия йогой.

**Задачи:**

- Учить детей правилам поведения и правилам техники безопасности на занятиях йогой.
- Расширять кругозор детей.
- Учить играть вместе, не ссориться, уметь дружить.
- Учить позитивно относиться ко всему окружающему.

**Теория:**

Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности на занятиях йогой. Рассказ детей о себе: своё имя, кто друзья, что нравится, что не нравится.

**Практика:**

Подвижные игры «Ветряная мельница», упражнение на дыхание «Твой невидимый друг».

**Формы и методы обучения:**

Беседа, рассказ, показ, игра.

**Предполагаемый результат:**

- Дети знают правила поведения и правила техники безопасности на занятиях йогой.
- В речи детей появились новые слова.
- Дети умеют играть вместе, не ссориться, умеют дружить.
- Дети позитивно относятся ко всему окружающему.

### Блок № 2

#### «Йога»

**Цель:** Укрепление мышечного аппарата и формирование правильной осанки дошкольников.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Дать понятие, что такое йога.
- Учить дыхательным упражнениям и упражнениям на расслабление мышц и укрепление осанки.
- Учить детей концентрировать внимание.
- Учить прислушиваться к себе.
- Способствовать развитию ловкости, точности, гибкости, пластичности, выносливости и силы.

**Развивающие:**

- Развивать силу и выносливость
- Расширять кругозор детей.
- Формировать навыки самостоятельного выражения упражнений йогой.

- Развивать выдержку.

**Воспитательные:**

- Воспитывать активность, эмоциональность.
- Воспитывать желание заниматься, трудолюбие и умение слушать педагога.

**Теория:** Инструктаж по ТБ и ПДД. «Йога», понятие, значение. Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Ваш невидимый друг дыхание. Техника дыхания.

**Практика:** Разминка из несложных разогревающих упражнений. Тренировка в паре. Серия упражнений «тянемся навстречу солнцу». Выполнение поз: льва, собаки, кобры, орла, рыбы, лягушки, крокодила, ворона, кита, бабочки, голубя, черепахи, саранчи, стрекозы, коровы, верблюда. Придумывание и выполнение детьми придуманных собственных поз. Йога-игры. Выполнение поз покоя. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, комплекса упражнений на растяжку.

**Оборудование и материалы:** свободная одежда и обувь, коврики, костюмы и реквизит для ОРУ, музыкальный центр, фонограммы.

**Формы и методы занятий:** рассказ, показ, объяснение, игра, демонстрация.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение, выполнение упражнений по йоге.

**Предполагаемые результаты:**

- Дети знают, что такое йога.
- Дети умеют выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
- Дети умеют концентрировать внимание.
- Дети умеют прислушиваться к себе.
- У детей развита ловкость, точность, гибкость, пластичность, выносливость и сила.
- Кругозор детей стал шире.
- Дети могут выполнять движения самостоятельно.
- Выдержаны.
- Дети активны, эмоциональны.
- У детей воспитано желание заниматься, трудолюбивы и умеют слушать педагога.

**Список литературы:**

- Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993.- 160с.
- Тетерников Л.И. Рациональная йога. - М.: Знание, 1992.- С.94-99
- Липень А. Простая йога для позвоночника и суставов. СПб.: Питер, 2007-

2008

**Тематическое планирование**

№	Тема	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)
1.	Комплектование Группы Знакомство. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях.	2		
2.	Играем Вместе	2		
3.	Волшебник внутри нас.	2		
4.	Тренировка в паре	2		
5.	Позы стоя	2		
6.	Приветствие Солнцу	2		
7.	Поза льва	2		
8.	Рычащий лев	2		
9.	Собака	2		
10.	Кобра	2		
11.	Орёл	2		
12.	Кузнечик	2		
13.	Рыба	2		
14.	Лягушка	2		
15.	Крокодил	2		
16.	Ворон	2		
17.	Кошка	2		
18.	Бабочка	2		
19.	Голубь	2		
20.	Черепаша	2		
21.	Саранча	2		
22.	Стрекоза	2		

23.	Корова	2		
24.	Верблюд	2		
25.	Дерево	2		
26.	Пламя	2		
27.	Лодочка	2		
28.	Морская ракушка	2		
29.	Цветок Лотоса	2		
30.	Мост	2		
31.	Солнце и луна	2		
32.	Пранайямы	2		
33.	Соединение асан в связки. Йога со звуками	2		
34.	Йога нидра, Контрольное занятие.	2		
Всего часов		68		