УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №4

РЕКОМЕНДОВАНО
Председатель КМС
_____М.И. Безрукова
Протокол № 11
от «15» 07 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО ЦДТ №4
_____ А.Е. Голубев
Приказ № 120-од
от «18» 07 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Детская йога»
(стартовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Профиль: йога
Возраст детей: 7-9 лет, 10-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Носова Ольга Александровна,
педагог-организатор

Иваново, 2022

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка;
1.2. Цель и задачи программы;
1.3. Содержание программы;
1.4. Планируемые результаты;

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график;
2.2. Условия реализации программы;
2.3. Формы аттестации обучающихся;
2.4. Оценочные материалы;
2.5. Методические материалы;
2.6. Список литературы.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Йога — это целая система самопознания человека, включающая в себя управление собственной психикой и физиологическими процессами организма, а также система физических упражнений, способствующая такому управлению. Йога является отличным средством физического и психического расслабления как для взрослых, так и для детей.

Актуальность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях требует укрепления физического состояния детей для обеспечения необходимого им уровня физического развития, что и обеспечивается расширением вне-учебной физкультурно-оздоровительной работы, а именно работой педагога по данной программе.

Большинство поз в йоге нацелено на поддержание позвоночника в здоровом состоянии, то есть в подвижном, без зажатий и напряжений. Занятий йогой увеличивают уровень гемоглобина, количество эритроцитов и уменьшают вязкость крови. Занятия по программе помогают развивать гибкость, вырабатывают хорошую осанку и координацию движений, помогают избегать таких распространённых заболеваний позвоночника, как сколиоз. Кроме того, йога повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм в целом, а также является отличным средством расслабления как физического, так и психического.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детская йога» является программой **физкультурно-спортивной направленности.**

Профиль программы – йога.

Уровень программы – стартовый, предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Программа данного уровня предполагает формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям йогой.

Педагогическая целесообразность программы – в практическом освоении профилактическо - оздоровительных комплексов, благодаря которым укрепляется здоровье обучающихся.

Адресат программы – обучающиеся 7-9, 10-12 лет. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Мышцы детей эластичны, однако не способны к значительным напряжениям и податливы к растягиванию. Дети быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. В этом возрасте обучающиеся успешно осваивают простые по координации движения, состоящие из нескольких элементов.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 учебный год – 45 учебных недель (36 недель основного учебного времени и 9 недель в летний каникулярный период). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Общее количество часов в год – 45. Продолжительность одного занятия – 45 минут.

Форма обучения — очная. При необходимости могут применяться дистанционные образовательные технологии, однако при работе в дистанционном формате продолжительность занятий сокращается и составляет для детей 7-9 лет 20 минут, 10-12 лет — 30 минут.

Особенности организации образовательной деятельности. Обучающиеся формируются в группы примерно одного возраста. Состав групп постоянный.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для физического развития детей посредством занятий йогой.

Задачи:

Личностные:

- способствовать формированию положительного отношения к занятиям, потребности в активном и здоровом образе жизни;
- способствовать формированию стремления к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- учить детей преодолевать трудности физического характера, вырабатывать терпение и выносливость;

Метапредметные:

- учить бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям;

Предметные:

- способствовать формированию умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- способствовать овладению основами технических действий и приёмов выполнения физических упражнений.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Начальный мониторинг. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Опрос
2	Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги	5	1	4	Наблюдение
3	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов дыхания.	5	1	4	Наблюдение
4	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению сердечно-сосудистой системы	5	1	4	Наблюдение
5	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровления органов пищеварения	5	1	4	Наблюдение
6	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению мочеполовой системы	5	1	4	Наблюдение
7	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно-двигательного аппарата	5	1	4	Наблюдение
8	Занятия по психологической саморегуляции. Детская медитация	5	1	4	Наблюдение
	Итого:	36	8	28	
Учебно-тематический план на летний период					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Создание йога-танца				Наблюдение
	Итого:	9	2	7	
	Всего:	**45**	**10**	**35**	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Йога как занятие. Правила техники безопасности.

2. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги
Теория: показ комплекса упражнений
Практика: выполнение упражнений

3. Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов дыхания.
Теория: показ комплекса упражнений
Практика: выполнение упражнений

4. Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению сердечно-сосудистой системы
Теория: показ комплекса упражнений
Практика: выполнение упражнений

5. Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровления органов пищеварения
Теория: показ комплекса упражнений
Практика: выполнение упражнений

6. Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению мочеполовой системы
Теория: показ комплекса упражнений
Практика: выполнение упражнений

7. Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно-двигательного аппарата
Теория: показ комплекса упражнений
Практика: выполнение упражнений

8. Занятия по психологической саморегуляции. Детская медитация
Теория: показ комплекса упражнений
Практика: выполнение упражнений

9. Создание йога-танца
Теория: показ комплекса упражнений
Практика: выполнение упражнений

1.4. Планируемые результаты

Личностные:
- имеет положительное отношение к занятиям, потребность в активном и здоровом образе жизни;
- имеет стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- умеет преодолевать трудности физического характера, терпение и выносливость;

Метапредметные:
- имеет бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявляет доброжелательность и отзывчивость к людям;

Предметные:
-умеет выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- владеет основами технических действий и приёмов выполнения физических упражнений.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 45 (36 недель в основной период и 9 в летнее время).
Количество учебных дней – 45.
Даты начала и окончания обучения по программе – учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. (Приложение №1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:
- спортивный (актовый) зал, соответствующий нормам СанПин
- коврики для йоги
- инвентарь

Информационное обеспечение:
- аудиоматериалы

2.3. Формы аттестации обучающихся

Основными формами аттестации обучающихся являются устный опрос и педагогическое наблюдение. Устный опрос предполагает знание обучающимися основных направлений деятельности. Проведение педагогического наблюдения обусловлено необходимостью понимания соответствия предлагаемого к изучению материала и реальными возможностями детей к его усвоению.

2.4. Оценочные материалы

Программа предполагает проведение входного, текущего и итогового контроля.
Все виды контроля проводятся путем наблюдения за выполнением комплекса упражнений. В зависимости от уровня подготовленности детей (результатов входного и промежуточного контроля) педагог определяет необходимость усложнения или упрощения содержания комплекса упражнений на занятии.

По результатам итогового контроля принимается решение о переводе обучающихся на следующий год обучения по программе.

2.5. Методические материалы

Методы обучения: наглядный, практический, словесный, игровой.
Формы организации образовательной деятельности: групповая, индивидуально-групповая.
Формы организации учебного занятия: практическое занятие, беседа, наблюдение.
Педагогические технологии: технология игрового обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения.
Алгоритм учебного занятия:
Подготовительная часть: приветствие, разминка, растяжки, развивающие упражнения, специально подводящие упражнения.
Основная часть: описание особенностей техники, разучивание новых упражнений и техник.
Заключительная часть: рефлексия, подведение итогов занятия.

2.6. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» и иными нормативно правовыми актами Российской Федерации;
5. Устав МБУ ДО ЦДТ №4.

Литература для педагога:

1. Сила йоги. Асаны для повседневной жизни, секреты красоты и гармоничных отношений. Гуру Джагат. – М.: Эксмо, 2019. – 304 с.

2. Анатомия йоги / Каминофф Лесли, Мэтьюз Эйми. М.- 2019. – 320 с.

Приложение №1

Календарный учебный график

№	Дата (число, месяц)	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий
1	12.09	очная	1	Вводное занятие. Начальный мониторинг. Инструктаж по ТБ.
2	19.09	очная	1	Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги
3	26.09	очная	1	Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги
4	3.10	очная	1	Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги
5	10.10	очная	1	Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги
6	17.10	очная	1	Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги
7	24.10	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов дыхания.
8	31.10	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов дыхания.
9	7.11	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов дыхания.
10	14.11	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов дыхания.
11	21.11	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов дыхания.
12	28.11	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению сердечно-сосудистой системы
13	5.12	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению сердечно-сосудистой системы
14	12.12	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению сердечно-сосудистой системы
15	19.12	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению сердечно-сосудистой системы
16	26.12	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению сердечно-сосудистой системы
17	9.01	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровления органов пищеварения
18	16.01	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике

				заболеваний и оздоровления органов пищеварения
19	23.01	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровления органов пищеварения
20	30.01	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровления органов пищеварения
21	6.02	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровления органов пищеварения
22	13.02	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению мочеполовой системы
23	20.02	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению мочеполовой системы
24	27.02	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению мочеполовой системы
25	6.03	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению мочеполовой системы
26	13.03	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению мочеполовой системы
27	20.03	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно-двигательного аппарата
28	27.03	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно-двигательного аппарата
29	3.04	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно-двигательного аппарата
30	10.04	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно-двигательного аппарата
31	17.04	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно-двигательного аппарата
32	24.04	очная	1	Занятия по психологической саморегуляции. Детская медитация
33	8.05	очная	1	Занятия по психологической саморегуляции. Детская медитация
34	15.05	очная	1	Занятия по психологической саморегуляции. Детская медитация
35	22.05	очная	1	Занятия по психологической саморегуляции. Детская медитация
36	29.05	очная	1	Занятия по психологической саморегуляции. Детская медитация
37	5.06	очная	1	Создание йога-танца
38	19.06	очная	1	Создание йога-танца
39	26.06	очная	1	Создание йога-танца
40	14.08	очная	1	Создание йога-танца
41	21.08	очная	1	Создание йога-танца
42	28.08	очная	1	Создание йога-танца