УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРЕНДОВ «ОМЕГА»

РЕКОМЕНДОВАНО
Председатель КМС
_____М.И. Безрукова
Протокол № 16
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО ЦОТ «Омега»
_____А.Е. Голубев
Приказ № 171-ОД
от «31» 08 2023 г.

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

Направленность: физкультурно-спортивная
Профиль: йога
Возраст детей: 8-10 лет, 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Носова Ольга Александровна,
педагог-организатор

Иваново, 2023

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.

Приложение

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

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 создает все условия для гармоничного роста и развития детей. Ко второму году обучения по программе у детей уже развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность становится естественной потребностью практически каждого ребенка, независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности.

Актуальность данной программы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно не только как можно раньше создать здоровые привычки для их развития, но и продолжать развивать их, не останавливаясь на стартовом уровне обучения.

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

Профиль программы - йога.

Уровень программы - базовый, предполагает продолжение работы по развитию физических качеств ребенка, усложнение предлагаемого для освоения содержания программы.

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

Адресат программы - обучающиеся 8-13 (занятия проходят по группам 8-10 лет, 11-13 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 не только простые по координации движения, но и более сложные, подразумевающие связь 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 8-10 лет 20 минут, 11-13 лет — 30 минут.

Особенности организации образовательной деятельности. Обучающиеся формируются в группы примерно одного возраста. Состав групп постоянный. Для каждого обучающегося обязательным условие является наличие заключения врача об отсутствии противопоказаний к занятиям.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие эффективности укрепления здоровья детей и обеспечению всесторонней физической подготовки 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;

- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Метапредметные:

- учить бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания.

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.
- знакомство детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила, асана, диафрагма.

1.3. Содержание программы Учебно-тематический план

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	**Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входная диагностика (гибкость, сила, координация движений)**	1	1	-	Опрос
2	**Комплекс упражнений с чередованием универсальной**	5	1	4	Наблюдение
3	**Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов дыхания**	5	1	4	Наблюдение
3.1	Строение лёгких. Вентиляция легких и легочные объемы. Противопоказания для упражнений		1		Наблюдение
3.2	Типы дыханий. Общие и специальные дыхательные упражнения			1	Наблюдение
3.3	Статические дыхательные упражнения			1	Наблюдение
3.4	Динамические дыхательные упражнения			1	Наблюдение
3.5	Дренирующие дыхательные упражнения при кашле			1	Наблюдение

4	**Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов пищеварения**	5	1	4	
4.1	Понятие об органах пищеварения. Клинические проявления основных заболеваний (боли в брюшной полости, нарушение аппетита, отрыжка, изжога). Противопоказания для упражнений.		1		Наблюдение
4.2	Общий комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов пищеварения			1	Наблюдение
4.3	Комплекс упражнений при хроническом гастрите			1	Наблюдение
4.4	Комплекс упражнений при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки			1	Наблюдение
4.5	Комплекс упражнений в период стихающего обострения			1	Наблюдение
5	**Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов сердечно-сосудистой системы**	5	1	4	
5.1	Понятие о сердечно-сосудистой системе. Противопоказания для упражнений		1		Наблюдение
5.2	Общий комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов сердечно-сосудистой системы			3	Наблюдение
5.3	Комплекс упражнений при ишемической болезни сердца			1	Наблюдение
6	**Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно-двигательного аппарата**	10	2	8	
6.1	Понятие об опорно-двигательном аппарате. Противопоказания для упражнений	1	1		Наблюдение

6.2	Общий комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов опорно-двигательного аппарата			3	Наблюдение
6.3	Комплекс упражнений при сколиозе		1	3	Наблюдение
6.4	Комплекс упражнений при плоскостопии			2	Наблюдение
7	**Занятия по психологической саморегуляции. Детская**	5	1	4	
7.1	Понятие о психологической саморегуляции. Способы саморегуляции в стрессовых ситуациях		1	2	Наблюдение
7.2	Понятие о детской медитации. Способы медитации			2	Наблюдение
	Ито	36	8	28	

Учебно-тематический план на летний период

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**	
8	**Создание йога-танца**	9	1	8	Наблюдение
8.1	Понятие о танцевальной йоге		1		Беседа
8.2	Мудры и хасты — символические жесты, направляющие течение тонкой энергии			1	Наблюдение
8.3	Элементы танцевальной йоги			1	Наблюдение
8.4	Т анец Шивы			1	Наблюдение
8.5	Т анцевальная йога Владимира Негадаева			1	Наблюдение
8.6	Координация движений рук и ног во время танцевальной йоги.			1	Наблюдение
8.7	Синхронизация танцевальных движений с дыханием			1	Наблюдение
8.8	Создание йога-танца			1	Наблюдение
8.9	Отчетное мероприятие. Праздник танцевальной йоги			1	Наблюдение
	Ито	9	1	8	
	Все	**45**	**9**	**36**	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входная диагностика (гибкость, сила, координация движений).

Теория: Понятие и история йоги. Цель йоги. Как йога появилась в России. Йога - спорт.

Правила техники безопасности.
Практика: Входная диагностика. Построение. Разминка - ОРУ для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног. Тест на гибкость - наклон из положения, сидя на полу (количество сантиметров). Тест на силу - отжимания от пола (количество раз). Тест на координацию движений - броски мяча об стену за 30 сек. (количество раз)

2. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги
Теория: рекомендации по выполнению упражнений.
Практика: выполнение упражнений

3. Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов дыхания, пищеварения и сердечно-сосудистой системы
3.1 Строение лёгких. Вентиляция легких и легочные объемы. Противопоказания для выполнения упражнений
Теория: Повторение и углубление знаний об анатомии и физиологии органов дыхания. Вентиляция легких и легочные объемы. Понятие о минутном объеме дыхания (МОД). Противопоказания для выполнения упражнений.

3.2 Типы дыханий. Общие и специальные дыхательные упражнения
Теория: Повторение и углубление знаний о типах дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, или реберное, диафрагмальное, или брюшное. Полное дыхание: в полноценном физиологическом акте дыхания участвуют одновременно грудной и брюшной (диафрагмальный) компоненты. При полном типе дыхания в процессе вдоха и выдоха участвуют все дыхательные мышцы (диафрагма, брюшной пресс, межреберные мышцы). Отличие общих и специальных упражнений. Общие дыхательные упражнения улучшают вентиляцию легких и укрепляют основные дыхательные мышцы, применяются как при заболеваниях органов дыхания, так и при других соматических заболеваниях. Специальные дыхательные упражнения направлены на получение конкретного терапевтического эффекта в том или другом случае нарушения функции дыхательного аппарата.
Практика: Выполнение общих и специальных упражнений.

3.3 Статические дыхательные упражнения
Теория: Статическими дыхательными упражнениями считаются такие, при которых дыхание осуществляется без движений тела или его частей, при участии только дыхательных мышц. Применяются чаще всего в начале обучения правильному дыханию и для восстановления обычного режима функционирования сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки.
Практика: Выполнение статистических дыхательных упражнений.

3.4 Динамические дыхательные упражнения
Теория: Знакомство с динамическими дыхательными упражнениями. Динамическими называются дыхательные упражнения, осуществляющиеся одновременно с движением конечностями или туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с фазой и глубиной дыхания.
Практика: Выполнение динамических дыхательных упражнений.

3.5 Дренирующие дыхательные упражнения при кашле
Теория: Знакомство с дренирующими дыхательными упражнениями. Причины возникновения кашля. Дренирующие дыхательные упражнения как сочетание динамических дыхательных упражнений с определенным положением тела. Дренирующие дыхательные упражнения способствуют оттоку отделяемого из бронхов в трахею с последующим выделением мокроты во время откашливания.
Практика: Выполнение дренирующих дыхательных упражнений.

4. Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов пищеварения
4.1 Понятие об анатомических и физиологических особенностях органов пищеварения. Клинические проявления основных заболеваний (боли в брюшной полости, нарушение аппетита,

отрыжка, изжога)
Теория: Физиологические особенности органов пищеварения. Клинические проявления основных заболеваний (боли в брюшной полости, нарушение аппетита, отрыжка, изжога).
При заболеваниях пищеварительной системы наблюдаются изменения двигательной, секреторной и всасывающей функций. Патологические процессы желудочно -кишечного тракта находятся в теснейшей взаимосвязи между собой и обусловлены нарушением нервной регуляции. Противопоказания для выполнения упражнений.

4.2 Общий комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов пищеварения
Теория: Значение упражнений в системе профилактики заболеваний органов пищеварения. Повторение комплекса упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов пищеварения. Знакомство с новыми упражнениями.
Практика: Выполнение упражнений.

4.3 Комплекс упражнений при хроническом гастрите
Теория: Понятие о гастрите как о заболевании. Гастрит - воспаление слизистой оболочки желудка, может быть острым и хроническим. Гастрит острый чаще всего является следствием приема раздражающих слизистую оболочку веществ. Правильное питание как залог здоровья. Знакомство с упражнениями при хроническом гастрите.
Практика: Выполнение упражнений при хроническом гастрите.

4.4 Комплекс упражнений при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
Теория: Понятие о язвенной болезни желудка и болезни двенадцатиперстной кишки. Язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки - хроническое заболевание, основным признаком которого является наличие язвы, локализующейся чаще всего на малой кривизне желудка или в начальной части двенадцатиперстной кишки. Правильное питание как залог здоровья. Знакомство с упражнениями при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
Практика: Выполнение упражнений при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

4.5 Комплекс упражнений в период стихающего обострения
Теория: Понятие стихающего обострения. В фазе затухающего обострения этих заболеваний и в фазе ремиссии проводят особый комплекс упражнений для профилактики дальнейших обострений. Знакомство с новыми упражнениями.
Практика: Выполнение упражнений в период стихающего обострения

5. Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы
5.1 Понятие о сердечно-сосудистой системе. Противопоказания для упражнений.
Теория: Знакомство с физиологическими особенностями сердечно -сосудистой системы.
Понятие «мышечный насос», учащение пульса, повышение АД. Клинические проявления основных заболеваний (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда). Противопоказания для выполнения упражнений

5.2 Общий комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов сердечно-сосудистой системы
Теория: Повторение техники правильного выполнения упражнений. Знакомство с новыми упражнениями. Основным предназначением комплекса упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях является нормализация состояния сосудов и восстановление нарушенных функций жизненно важного органа.
Практика: Выполнение упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов сердечно-сосудистой системы

5.3 Комплекс упражнений при ишемической болезни сердца
Теория: Понятие об ишемической болезни сердца. Ишемическая болезнь сердца - распространенное заболевание, которое проявляется стенокардией - болями в области сердца, за

грудиной, в левой руке, под левой лопаткой. Боли возникают в результате спазма сосудов и ишемии миокарда. Вредные привычки (отрицательные эмоции, курение, злоупотребление алкоголем) как фактор развития заболевания. Знакомство с комплексом упражнений.
Практика: Выполнение комплекса упражнений при ишемической болезни сердца

6. Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно-двигательного аппарата

6.1 Понятие об опорно-двигательном аппарате. Противопоказания для упражнений
Теория: Знакомство с физиологическими особенностями опорно-двигательного аппарата. Ведущие патологии опорно-двигательной системы: сколиоз, плоскостопие. Противопоказания для выполнения упражнений

6.2 Общий комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов опорно-двигательного аппарата
Теория: Повторение техники правильного выполнения упражнений. Знакомство с новыми упражнениями.
Практика: Выполнение комплекса упражнений при болезни органов опорно-двигательного аппарата

6.3 Комплекс упражнений при сколиозе
Теория: Понятие о сколиотической болезни. Сколиотическая болезнь - это сложный симптомокомплекс, включающий искривление позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскостях; торсию тел позвонков, торсию ребер со сложной деформацией грудной клетки и постепенным формированием реберно-позвоночного горба. Знакомство с упражнениями
Практика: Выполнение комплекса упражнений при сколиозе

6.4 Комплекс упражнений при плоскостопии
Теория: Понятие о плоскостопии. Плоскостопие - это один из видов патологий опорно-двигательной системы, которое относится к статическим деформациям уплощения поперечного, реже продольного сводов стопы. Противопоказания для упражнений. Знакомство с упражнениями при плоскостопии
Практика: Выполнение комплекса упражнений при плоскостопии

7. Занятия по психологической саморегуляции. Детская медитация.

7.1 Понятие о психологической саморегуляции. Способы саморегуляции в стрессовых ситуациях
Теория: Понятие о стрессоустойчивости и способах управления эмоциями. Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием.
Практика: Выполнение упражнений на успокоение (аффирмации, визуализация, дыхание)

7.2 Понятие о детской медитации. Способы медитации
Теория: Понятие о детской медитации. Виды детской медитации. Значение музыкального сопровождения.
Практика: Проведение сеанса медитации.

8. Создание йога-танца

8.1 Понятие о танцевальной йоге
Теория: Понятие о танцевальной йоге. Танцевальная йога - это динамическая практика, которая объединяет гимнастику йогов, танец и драматическое искусство. Занятия йогой в танцах подходят для всех тех, кто привык к динамике, потому что все асаны здесь объединены в танец. Основной акцент во время упражнений **делается** на дыхание внешнее (полное йоговское дыхание) и внутреннее (нади), а также на движения рук (мудры и хасты).

8.2 Мудры и хасты — символические жесты, направляющие течение тонкой энергии

Теория: Движения рук в танцевальной йоге. Основной акцент во время упражнений танцевальной йоги делается на дыхание внешнее (полное йоговское дыхание) и внутреннее (нади), а также на движения рук (мудры и хасты).
Практика: Выполнение движение рук в танце

8.3 Элементы танцевальной йоги
Теория: Спонтанность в танцевальной йоге. Йога в танце напоминает классические ритуальные индийские танцы, которые основываются на работе с внутренней энергией. Она является своеобразной формой релаксации и медитации и строится по линиям сакральной геометрии. Танец рождается спонтанно.
Практика: Выполнение элементов танцевальной йоги

8.4 Танец Шивы
Теория: Виды танцевальной йоги. Особенности Танца Шивы. Танец Шивы — древняя буддийская практика освобождения сознания через движение. Уровни сложности танца.
Практика: Выполнение упражнений Танца Шивы.

8.5 Танцевальная йога Владимира Негадаева
Теория: Особенности танцевальной йоги Владимира Негадаева. Элементу каждой стихии соответствуют органы и системы физического тела (Стихия Земли - желудок, Стихия Воды - мочеполовая система, Стихия Огня - сердце, Стихия Воздуха - дыхательная система). Танец как способ оздоровления.
Практика: Выполнение элементов танца

8.6 Координация движений рук и ног во время танцевальной йоги.
Теория: Понятие о координации. Координация - это умение согласовывать движения различных частей тела. Движения корпуса, головы, рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть одноимёнными - движения совпадают по направлению; разноименными - движения исполняются в разных направлениях. Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть одноправленными, разноправленными.
Практика: Выполнение упражнений

8.7 Синхронизация танцевальных движений с дыханием
Теория: Правильное дыхание - основа любого танца. Техники дыхания в танцевальной йоге.
Практика: Выполнение дыхательных упражнений

8.8 Создание йога-танца
Теория: Обобщение пройденного материала. Помощь в постановке танца.
Практика: Постановка танца

8.9 Отчетное мероприятие. Праздник танцевальной йоги

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;
- сформирована правильная осанка, привиты гигиенические навыки.

Метапредметные:
- имеет бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявляет доброжелательность и отзывчивость к людям;
- повышены защитные свойства организма, выработана устойчивость к заболеваниям средствами движения дыхательной гимнастики, йоги, воздушного закаливания.

Предметные:

- умеет выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- владеет основами технических действий и приёмов выполнения физических упражнений.
- знакомы со следующими терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила, асана, диафрагма.

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.

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. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.
6. 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	Раздел УТП	Тема занятий
1	12.09	очная	1	Вводное занятие.	Инструктаж по ТБ. Входная диагностика (гибкость, сила, координация движений)
2	19.09	очная	1	Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги	Упражнения универсальной йоги
3	26.09	очная	1	Комплекс упражнений с чередованием	Упражнения универсальной йоги

				универсальной йоги	
4	3.10	очная	1	Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги	Упражнения универсальной йоги
5	10.10	очная	1	Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги	Упражнения универсальной йоги
6	17.10	очная	1	Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги	Упражнения универсальной йоги
7	24.10	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов дыхания	Строение лёгких. Вентиляция легких и легочные объемы. Противопоказания для упражнений
8	31.10	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов дыхания	Типы дыханий. Общие и специальные дыхательные упражнения
9	7.11	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов дыхания	Статические дыхательные упражнения
10	14.11	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов дыхания	Динамические дыхательные упражнения
11	21.11	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов дыхания	Дренирующие дыхательные упражнения при кашле
12	28.11	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов пищеварения	Понятие об органах пищеварения. Клинические проявления основных заболеваний (боли в брюшной полости, нарушение аппетита, отрыжка, изжога). Противопоказания для упражнений.

13	5.12	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов пищеварения	Общий комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов пищеварения
14	12.12	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов пищеварения	Комплекс упражнений при хроническом гастрите
15	19.12	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов пищеварения	Комплекс упражнений при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
16	26.12	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов пищеварения	Комплекс упражнений в период стихающего обострения
17	9.01	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов сердечно-сосудистой системы	Понятие о сердечно-сосудистой системе. Противопоказания для упражнений
18	16.01	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов сердечно-сосудистой системы	Общий комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов сердечно сосудистой системы
19	23.01	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов сердечно-сосудистой системы	Общий комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов сердечно сосудистой системы
20	30.01	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов сердечно-сосудистой системы	Общий комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов сердечно-

					сосудистой системы
21	6.02	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов сердечно-сосудистой системы	Комплекс упражнений при ишемической болезни сердца
22	13.02	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно двигательного аппарата	Понятие об опорно-двигательном аппарате. Противопоказания для упражнений
23	20.02	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно двигательного аппарата	Общий комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов опорно двигательного аппарата
24	27.02	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно двигательного аппарата	Общий комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов опорно двигательного аппарата
25	6.03	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно двигательного аппарата	Общий комплекс упражнений по профилактике заболеваний и оздоровлению органов опорно двигательного аппарата
26	13.03	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно двигательного аппарата	Комплекс упражнений при сколиозе
27	20.03	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно двигательного аппарата	Комплекс упражнений при сколиозе
28	27.03	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно-	Комплекс упражнений при сколиозе

				двигательного аппарата	
29	3.04	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно двигательного аппарата	Комплекс упражнений при сколиозе
30	10.04	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно двигательного аппарата	Комплекс упражнений при плоскостопии
31	17.04	очная	1	Комплекс упражнений по профилактике и оздоровлению опорно двигательного аппарата	Комплекс упражнений при плоскостопии
32	24.04	очная	1	Занятия по психологической саморегуляции. Детская медитация	Понятие о психологической саморегуляции. Способы саморегуляции в стрессовых ситуациях
33	8.05	очная	1	Занятия по психологической саморегуляции. Детская медитация	Понятие о психологической саморегуляции. Способы саморегуляции в стрессовых ситуациях
34	15.05	очная	1	Занятия по психологической саморегуляции. Детская медитация	Понятие о психологической саморегуляции. Способы саморегуляции в стрессовых ситуациях
35	22.05	очная	1	Занятия по психологической саморегуляции. Детская медитация	Понятие о детской медитации. Способы медитации
36	29.05	очная	1	Занятия по психологической саморегуляции. Детская медитация	Понятие о детской медитации. Способы медитации
37	5.06	очная	1	Создание йога-танца	Понятие о танцевальной йоге
38	19.06	очная	1	Создание йога-танца	Мудры и хасты — символические жесты, направляющие течение тонкой

					энергии
39	26.06	очная	1	Создание йога-танца	Элементы танцевальной йоги
40	14.08	очная	1	Создание йога-танца	Танец Шивы
41	21.08	очная	1	Создание йога-танца	Танцевальная йога Владимира Негадаева
42	28.08	очная	1	Создание йога-танца	Отчетное мероприятие. Праздник танцевальной йоги