

А Д " В "

Гусков Татьяна  
Борисовна  
Директор А Д " В " подписано  
электронной подписью  
2022.09.14 14:04:09

АДМИНИСТРАЦИЯ СЕВЕРОУРАЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Принята  
на заседании педагогического совета  
МАУ ДО «ЦВР»  
Протокол № 3 от 14.06.2022

Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ЦВР»  
  
Приказ № 40 от 21.06.2022  


**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Хатха-Ёжики»**

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Подольная А.А.,  
педагог дополнительного  
образования

Североуральск

## Оглавление

1 Основных характеристики.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	7
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	17
2. Организационно-педагогические условия.....	19
2.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год.....	19
2.2. Условия реализации программы.....	20
2.3. Формы контроля и оценочные материалы.....	23
3. Список литературы.....	26
Приложения.....	28

## 1. Основные характеристики

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Хатха-Ежики», направлена на формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.

**Актуальность** малоподвижный образ жизни, или гиподинамия – явление проблемой XXI века. Гиподинамия приводит к системным нарушениям организма, болезням и лишнему весу. По статистике ВОЗ, здоровых детей становится с каждым годом все меньше. К вопросу сохранения здоровья подрастающего поколения очень серьезно подходят и на региональном уровне. Концепция повышения качества жизни населения свердловской области (Указ Губернатора Свердловской области от 29 января 2014 г. N 45-УГ) ставит своей целью формирование у населения ответственного отношения к своему здоровью, создание условий, обеспечивающих населению возможность систематически заниматься физической культурой.

Программа «Хатха - Ежики», построена на основе традиционных асан йоги с игровыми вставками. Такая программа с удовольствием воспринимается учащимися и позволяет развить силу, гибкость, выносливость, расширить диапазон движений, улучшить координацию и владение телом. Замечено, что занятия йогой для учащихся действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребёнка.

**Отличительные особенности.** Программа отличается от уже существующих программ по Хатха – йоге, тем, что помимо знакомства с базовыми асанами, включаются блоки «Путешествие по телу» где в игровой форме учащиеся изучают тело и мышцы человека, правильную биомеханику движения, миофасциальный релиз с самомассажем, нейрогимнастику.

**Педагогическая целесообразность.** Йога тесно связана с воспитательным процессом, она воспитывает у учащихся сознательное

отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические требования, предусматривает участие ребенка в регулировании своего общего режима, воспитывает правильное отношение учащихся к закаливанию естественными факторами природы, воспитывает трудолюбие, дисциплину и правильное поведение в обществе, приобщение к здоровому образу жизни через досуговую деятельность.

**Адресат программы** учащиеся от 8-12 лет, не имеющие противопоказания для занятий йогой.

В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. В этот период происходит интенсивное физическое и психофизиологическое развитие ребенка. В этом возрасте идёт активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом. Кроме того, она повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям. Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают.

Регулярные тренировки по йоге способствуют естественному снижению веса, улучшению гибкости тела и повышению тонуса, кроме того, учащийся будет лучше чувствовать свое тело, возрастёт сила воли и уверенность в себе. Учащиеся будут ощущать внутреннее спокойствие и уравновешенность, а подверженность стрессу заметно уменьшится.

**Режим занятий.**

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Общее количество часов в неделю – 3 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Объем программы - 216 часов.

Срок освоения программы – восемнадцать месяцев.

Количество часов

1 год – 108 часов;

2 год – 108 часов.

Число учащихся, в группе от 10 до 15 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Формы реализации образовательной программы: разноуровневая общеразвивающая программа.

Уровни освоения Программы:

- первый год обучения – стартовый уровень: учащиеся знакомятся с основными понятиями, терминами, и техниками выполнения. Большую часть программы занимают практические занятия; учащиеся представляют результаты обучения на уровне учреждения.

- второй год обучения – базовый уровень: использование и реализация таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы, учащиеся представляют результаты на муниципальном уровне.

### **Перечень форм обучения:**

Стартовый уровень: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально- групповая.

Базовый уровень: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально- групповая.

### **Перечень видов занятий:**

Стартовый уровень: практическое занятие, беседа.

Базовый уровень: практическое занятие, беседа, открытое занятие, (самостоятельная работа).

## **Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:**

Стартовый уровень: практическое занятие, наблюдение, тестирование результатов двигательной деятельности (гибкость, сила, выносливость).

Базовый уровень: практическое занятие, наблюдение, тестирование результатов двигательной деятельности (гибкость, сила, выносливость), мастер -класс.

### **1.2 Цели и задачи общеразвивающей программы**

Цель программы – формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся через занятия йогой.

Задачи стартового уровня:

Образовательные:

- Научить основным знаниям о гимнастике хатха – йоги;
- Познакомить с краткими сведениями о строении и функциях организма и биомеханике его движения;
- Научить дыхательным техникам, и технике самомассажа;
- Научит способам самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать двигательные способности учащихся;
- Развивать физические качества учащихся;
- Развивать эмоциональную сферу учащихся.

Воспитательные:

- Воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности;
- Воспитывать морально-волевые качества;
- Воспитывать чувство коллективизма и уважения друг к другу.

Задачи базового уровня:

#### Образовательные:

- Продолжить обучение основам хатха –йоги;
- Продолжить знакомство со строением тела и функциями организма;
- Совершенствовать дыхательные техники, и технику самомассажа;
- Сформировать навыки самоконтроля при выполнении физических нагрузок;
- Научить диагностировать свое тело;
- Познакомить с нейрогимнастикой.

#### Развивающие:

- Развивать двигательные способности учащихся;
- Развивать физические качества учащихся;
- Развивать эмоциональную сферу учащихся.

#### Воспитательные:

- Воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности;
- Воспитывать морально-волевые качества;
- Воспитывать чувство коллективизма и уважения друг к другу.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный план

Уровень сложности *	Год обучения **	Разделы (модули)	Количество академических часов			Формы промежуточной аттестации
			всего	теория	практика	
стартовый	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1,5	0,5	1	Наблюдение.
		«Юные исследователи своего тела». Диагностика физических данных.	6	1	5	Устный опрос. Тестирование.
		Изучение и освоение основных асан и комплексов в йоге.	42	4	38	Фронтальная и индивидуальная проверка знаний
		«Пранаяма». «Путешествие по дыхательной системе» Дыхательная гимнастика. Биомеханика диафрагмы.	6	0,5	5,5	Проверочное задание
		Путешествие по телу. Изучение биомеханики движения стопы, ноги. Комплексы йоги на проработку ног. Самомассаж.	9	1	8	Наблюдение. Фронтальная и индивидуальная проверка знаний
		Путешествие по	9	1	8	Наблюдение. Фронтальная и



		<p>телу.</p> <p>Плечевой пояс, руки. Биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку плечевого пояса, рук. Самомассаж.</p>				индивидуальная проверка знаний
		<p>Путешествие по телу.</p> <p>Спина, биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку Самомассаж.</p>	9	1	8	Наблюдение. Фронтальная и индивидуальная проверка знаний
		<p>Путешествие по телу.</p> <p>Грудной отдел, мышцы кора. Биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку Самомассаж.</p>	9	1	8	Наблюдение. Фронтальная и индивидуальная проверка знаний
		<p>Путешествие по телу.</p> <p>Тазобедренный сустав, ягодицы. Биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку Самомассаж.</p>	9	1	8	Наблюдение. Фронтальная и индивидуальная проверка знаний
		<p>Подборка и разработка, гармонизирующе го комплекса для самостоятельных практик, с</p>	6	1	5	Практическая работа.

		учетом исходных данных				
		Игра- квест	1,5	0,5	1	Открытое занятие
Итого на стартовом уровне: 108 часа						
базовый	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	1,5	0,5	1	Наблюдение.
		«Юные исследователи своего тела». Диагностика физических данных.	8	1	7	Устный опрос, тестирование.
		Вариаций простейших асан на более сложные. Санскрит.	42	4	38	Фронтальная и индивидуальная проверка знаний
		Нейротренировки совместно с маофасциальным релизом и йогой. Мобильность всех отделов.	25	4	21	Проверочное задание
		Техника релаксаций «Путешествие по сказочному миру»	12	1	11	Наблюдение. Устный опрос
		Подборка и разработка, комплекса для самостоятельных практик, с учетом исходных данных	12	1	11	Практическая работа.
		Диагностика физических данных.	6	1	5	Устный опрос. Тестирование
		Итоговое занятие	1,5	0,5	1	Открытое занятие
		Итого на базовом уровне: 108 часов				
Всего по программе: 216 часов						

## Учебный тематический план

### стартовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1,5	0,5	1	Наблюдение.
2.	Диагностика физических данных.	6	1	5	Устный опрос. Тестирование.
2.1	Диагностика физических данных сила, гибкость, выносливость. Нормы ГТО	3	0,5	2,5	Тестирование.
2.2.	2.2. Диагностика шейного, грудного, поясничного отдела, тазобедренных суставов.	3	0,5	2,5	Наблюдение. Тестирование.
3	Изучение и освоение основных асан и комплексов в йоге.	42	4	38	Фронтальная и индивидуальная проверка знаний
4.	«Пранаяма». Дыхательная гимнастика. Биомеханика диафрагмы.	6	1	5	Проверочное задание
4.1	Успокаивающие виды дыхания.	3	0,5	2,5	Наблюдение.
4.2	Тонизирующие виды дыхания.	3	0,5	2,5	Наблюдение.
5.	Изучение биомеханики движения стопы, ноги. Комплексы йоги на проработку ног. Самомассаж.	9	1	8	Наблюдение. Фронтальная и индивидуальная проверка знаний
6.	Плечевой пояс, руки. Биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку плечевого пояса, рук. Самомассаж.	9	1	8	Наблюдение. Фронтальная и индивидуальная проверка знаний
7.	Спина, биомеханика	9	1	8	Наблюдение.

	движения. Комплексы йоги на проработку Самомассаж.				Фронтальная и индивидуальная проверка знаний
8.	Грудной отдел, мышцы кора. Биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку Самомассаж.	9	1	8	Наблюдение. Фронтальная и индивидуальная проверка знаний
9.	Тазобедренный сустав, ягодицы. Биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку Самомассаж.	9	1	8	Наблюдение. Фронтальная и индивидуальная проверка знаний
10.	Подборка и разработка, гармонизирующего комплекса для самостоятельных практик, с учетом исходных данных	6	1	5	Практическая работа.
11.	Игра- квест	1,5	0,5	1	Открытое занятие
	<b>Итого</b>	108	12	95	

### Учебный тематический план базовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1,5	0,5	1	Наблюдение.
2	Диагностика физических данных. Постановка целей.	8	1	7	Устный опрос, тестирование.
2.1	Диагностика физических данных сила, гибкость, выносливость. Нормы ГТО	4	1	3	Тестирование.
2.2.	Диагностика шейного, грудного, поясничного отдела, тазобедренных суставов.	4	1	3	Наблюдение. Тестирование.
3	Вариаций простейших асан на более сложные. Санскрит.	42	4	38	Фронтальная и индивидуальная проверка знаний

4	Нейротренировки совместно с МФР и йогой. Мобильность всех отделов.	25	4	21	Проверочное задание
5	Техника релаксаций	12	1	11	Наблюдение. Устный опрос
6	Подборка и разработка, комплекса для самостоятельных практик, с учетом исходных данных	12	1	11	Практическая работа.
7	Диагностика физических данных. Подведения итогов поставленных целей.	6	1	5	Открытое занятие
8	Итоговое занятие	1,5	0,5	1	Открытое занятие
	Итого:	108	13	95	

## Содержание учебного (тематического) плана

1 год обучения (стартовый уровень)

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях йогой.

Практика: Вводная практика.

2. Диагностика физических данных.

Теория: Тело человека. «Юные, исследователи своего тела». Практика: Диагностика физических данных: сила, гибкость, выносливость. Диагностика шейного, грудного, поясничного отдела, тазобедренных суставов.

2.1. Диагностика физических данных: сила, гибкость, выносливость.

Нормы ГТО

2.2. Диагностика шейного, грудного, поясничного отдела, тазобедренных суставов.

3. Изучение и освоение основных асан и комплексов в йогой.

Теория: виды и типы классификации асан, выделяя следующие основные блоки, по типу выполнения, по типу воздействия, по задачам.

Практика: отстройка асан, возможные травмы и рекомендации по корректному выполнению. Разучивания комплекса А, В «Сурья-намаскара», «Чандра-намаскара». Построение практики от простого к сложному.

4. «Пранаямы». «Путешествие по дыхательной системе» Дыхательная гимнастика. Биомеханика диафрагмы.

Теория: виды и типы классификация дыхательных техник.

Практика: разбор техник рекомендации по корректному выполнению.

4.1 Успокаивающие виды дыхания.

4.2 Тонизирующие виды дыхания.

5. Изучение стопы, биомеханики движения. Тест на мобильность стопы Игровой комплексы йоги на проработку стоп, ног. Самомассаж.

Теория. Биомеханика движения, костей стопы и ноги, мышцы.

Практика. Прорисовка на себе костей стопы и мышц. Комплексы проработки стопы. Работа стоп в асанах. Расслабляющий массаж ног с помощью мяча и других инструментов.

6. Плечевой пояс, руки. Биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку плечевого пояса, рук. Самомассаж

Теория: Биомеханика движения плечевого пояса и рук.

Практика: Подбор асан на плечевой пояс, руки по типам растягивающие, скручивающие, силовые, сдавливающие, комбинированные, расслабляющие. Самомассаж ручной, с помощью дыхательных техник, раскатывание.

7. Спина, биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку шейного, грудного, поясничного отдела спины. Самомассаж.

Теория. Биомеханика движения спины. Техника безопасности.

Практика. Подбор комплекса асан на шейный, грудной, поясничный отдел позвоночника, по типам растягивающие, скручивающие, силовые, комбинированные, расслабляющие. Самомассаж ручной, с помощью дыхательных техник, раскатывание.

8. Путешествие по телу грудной отдел, мышцы кора. Биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку грудного отдела и мышц кора. Самомассаж.

Теория: Биомеханика движения, грудного отдела и мышц кора. Техника безопасности работы с грудным отделом.

Практика: Подбор комплекса асан на грудной отдел и мышцы кора, по типам растягивающие, скручивающие, силовые, комбинированные, расслабляющие. Самомассаж ручной, с помощью дыхательных техник, техника раскатывания маофасциальный релиз.

9. Тазобедренный сустав, ягодицы. Биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку и раскрытие тазобедренного сустава. Самомассаж.

Теория: Биомеханика движения, тазобедренного сустава. Техника безопасности работы.

Практика: Подбор комплекса асан на раскрытие тазобедренного сустава, по типам растягивающие, силовые, комбинированные, расслабляющие. Самомассаж ручной, с помощью дыхательных техник, маофасциальный релиз.

10. Подборка и разработка, гармонизирующего комплекса для самостоятельных практик.

Теория. Общая схема построения практик.

Практика. Подбор практики на все случаи жизни, утренний комплекс, вечерний, успокаивающий комплекс. Комплексы с учетом исходных данных практикующего, возможностей его организма, особенностей строения тела, пола, темперамента, а также каких-либо нарушений здоровья.

11. Йога – квест.

## 2 год обучения (базовый уровень)

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях йоги.

Практика: Вводная практика.

### 2. Диагностика физических данных.

Теория: Тело человека. Скрининг своего тела.

Практика: Диагностика физических данных: сила, гибкость, выносливость. Диагностика шейного, грудного, поясничного отдела, тазобедренных суставов с помощью ряда упражнений. Постановка целей на девять месяцев.

### 3. Вариаций простейших асан на более сложные. Санскрит.

Теория: виды и типы классификации асан, выделяя следующие основные блоки, по типу выполнения, по типу воздействия, по задачам.

Практика. Отстройка асан, возможные травмы и рекомендации по корректному выполнению, переход от простых асан к их усложнению.

### 4. Нейротренировки совместно с массажем и йогой. Мобильность всех отделов.

Теория: Польза нейротренировок. Польза миофасциальный релиза, правило выполнения и техника безопасности.

Практика: Нейротренировка, суставной гимнастики на разные участки тела, йога совместно с миофасциальным релизом на все отделы.

### 5. Техника релаксаций

Теория. Виды техник расслабление. Зачем нам нужно уметь расслабляться.



Практика. Расслабляющие техники дыхания. Отстройка шавасаны. Релаксирующие методы расслабления с помощью визуализации, дыхательных техник Массаж.

6. Подборка и разработка, комплекса для самостоятельных практик, с учетом исходных данных.

Теория. Сколько времени можно уделять для практики.

Практика. Подбор практики на все случаи жизни, утренний комплекс, вечерний, успокаивающий комплекс. Комплексы с учетом исходных данных практикующего, возможностей его организма, особенностей строения тела, пола, темперамента, а также каких-либо нарушений здоровья.

8. Диагностика физических данных. Подведения итогов поставленных целей.

Теория. Как провести диагностику.

Практика. Диагностика с помощью ряда упражнений заснятых на видео, фото с помощью приложений «Тело человека». Анализ и сравнение динамики за девять месяцев.

9. Итоговое открытое занятие.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **1 год обучения (стартовый уровень)**

#### **Предметные результаты:**

- будут владеть основными знаниями о хатха –йоге;
- знать строение и биомеханику движение тела;
- владеть навыками дыхательных техник, и техник самомассажа;
- научатся способам самоконтроля при выполнении физических упражнений.

#### **Метапредметные результаты:**

- будут уметь ставить учебную цели и удерживать ее до конца занятия;
- будут уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движения, оценивать телосложение и осанку.

#### **Личностные результаты:**

- будет сформирована сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности;
- разовьются морально-волевые, эстетические качества;
- закрепят социальную направленность взаимоотношений учащихся в коллективе;
- улучшится эмоциональная сфера учащихся.

### **2 год обучения (базовый уровень)**

#### **Предметные результаты:**

- будут владеть основными знаниями о хатха -йоге;
- знать строение и биомеханику движение тела;
- владеть навыками дыхательных техник, и техник самомассажа, маофасциального релиза;

- научатся способам самоконтроля при выполнении физических упражнений;

- будут уметь диагностировать свое тело;
- знать нейрогимнастику и уметь ее выполнять.

**Метапредметные результаты:**

- будут уметь ставить учебную цели и достигать ее;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движения, оценивать телосложение и осанку.

**Личностные результаты:**

- будет сформирована сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности;
- разовьют морально-волевые, эстетические качества;
- укрепят социальную направленность взаимоотношений учащихся в коллективе;
- улучшится эмоциональная сфера учащихся.

## 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество часов в неделю	3
4.	Количество часов	108
5.	Недель в I полугодии	17
6.	Недель во II полугодии	19
7.	Начало занятий	1 сентября
8.	Выходные и праздничные дни	4 ноября, 1–9 января, 23 февраля, 8 марта, 1-3 мая, 9-10 мая
9.	Окончание учебного года	28 мая

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение.

Учебная аудитория, соответствующая нормам СанПиН.

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Коврик для йоги и фитнеса	13 шт.
2.	Кирпич для йоги	20 шт.
3.	Мяч для йоги	13 шт.
4.	Мяч для мфр	5 шт.
5.	Резинки для фитнеса	12 шт.
6.	Палка гимнастическая	20 шт.
7.	Одеяло	13 шт.
8.	Коврик под колени	по кол-ву учеников
9.	Ремень для йоги	5шт
10.	Ролл для МФР(мяч)	по кол-ву

		учеников
11.	Мешочки утяжелители на глаза для релаксаций	по кол-ву учеников
12.	Раздаточный материал для дыхательных техник	по кол-ву учеников

### Кадровое обеспечение

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, владеющий базовыми знаниями и умениями, прошедшие курс по направлению инструктора «Хатха-йоги».

### Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально— техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Диагностика физических данных.	Материалы диагностики (тесты на движения, дыхания, ГТО, цветовой) Папка с видеоматериалами: -постуры тела человека(типы), - походка в повседневной жизни - мини мультфильмы по телу человека по 3 минуты	Демонстрация, показ, обсуждения, практическая работа. Технология проблемного обучения. Здоровьесберегающие технологии.	Занятие – практикум, индивидуальная работа, групповая форма работы.
3	Изучение и освоение основных асан и комплексов в йоге.	Методические разработки практик и комплексов йоги. Папка с названием асан и правильность их выполнения.	Демонстрация асан, показ и объяснение, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Занятие – практикум индивидуальная работа, групповая форма работы.
4	«Пранаяма». Дыхательная гимнастика. Биомеханика диафрагмы.	Видеоматериал движение диафрагмы, шарики, трубочки. Методические разработка практик и комплексов дыхания.	Демонстрация дыхательных техник, показ, объяснение, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Занятие – практикум индивидуальная работа, групповая форма работы.

		Папка с видом и техникой дыхания.		
5	Изучение биомеханики тела человека	Наглядный материал: - анатомические поезда - анатомия мышечной системы раскраска - мышцы человека (плечевой пояс, мышцы кора, тазобедренный сустав, мышцы ног, рук) - видео движения человека	Демонстрация асан, показ объяснение, практическая работа. Технология проблемного обучения. Здоровьесберегающие технологии.	Занятие – практикум индивидуальная работа, групповая форма работы.
6	Самомассаж	Наглядный материал, основные приемы самомассажа: - поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приемы - картинки направления массажных линий по регионам тела.	Показ, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Занятие – практикум индивидуальная работа, групповая форма работы.
7	Маофасциальный релиз.	Наглядный материал, основные приемы массажа: - точки триггеры по всему телу - плакат анатомия мышечной системы - картинки направления массажных линий по регионам тела.	Показ и объяснение, практическая работа.	Занятие – практикум индивидуальная работа, групповая форма работы.

Образовательный процесс по Программе строится следующим образом: учащиеся поэтапно тестируют свое тело, изучают основы анатомии и движение тела человека через асаны хатха-йоги. По мере накопления знаний (изучения асан, приемов самомассажа и др.) курс усложняется. Параллельно дается соответствующая информация о биомеханике движения мышц в теле человека, правильная работа дыхательной системы и диафрагмы, разбор походки человека, разбор повседневных движений человека и др. Программа предполагает обучение «по спирали», то есть материал постепенно усложняется по годам обучения, при этом сохраняется тематика обучения.

### 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

#### Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные	Будут проявлять морально-волевые качества: целеустремленность, настойчивость и дисциплинированность, ответственность, стрессоустойчивость, взаимоуважение.	Отсутствие затруднений	Наблюдение	Таблица мониторинга
Метапредметные	Будет активно применять знания и умение правильной двигательной активности и здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.	Отсутствие затруднений	Наблюдение	Таблица мониторинга
	Будет уметь анализировать и объективно оценивать телосложение и осанку человека.	Отсутствие затруднений	Наблюдение	Таблица мониторинга
Пр	Будет знать основы хатха-йоги, и правильной биомеханике	Соответствие знаний	Практическое задание,	Таблица мониторинга

движения человека	программным требованиям	«Квест»	
Будет владеть техниками самомассажа и маофасциального релиза	Соответствие знаний программным требованиям	Практическое задание, «Квест»	Таблица мониторинга
Будет уметь применять техники расслабления	Соответствие знаний программным требованиям	Практическое задание, «Квест»	Таблица мониторинга
Будет уметь диагностировать свое тело	Соответствие знаний программным требованиям	Практическое задание	Таблица «Скрининг тела».

Контроль уровня обучения проводится 3 раза в год: в сентябре, январе и мае.

Вводный контроль - определение исходного уровня знаний и умений. В виде теста норм ГТО ступени согласно возрасту учащихся, по которым мы оценим силу, гибкость, выносливость (Приложение 4). Скрининг тела на мобильность (Приложение 3)

Цветовой тест Люшера учащиеся проходят самостоятельно (психологический тест, разработанный доктором Максимом Люшером. Цветовая диагностика Люшера позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности)(Приложение 5).

Текущий контроль: определение уровня усвоения изучаемого материала по тестам, опросам.

- Итоговый контроль: диагностика проводится в конце курса обучения по программе, определение результаты работы и степени усвоения теоретических и практических ЗУН, в виде игры-квеста (Приложение 2). В которую включены; наблюдение, тестирование, контрольный опрос контрольное задание. Итоговый скрининг тела на мобильность (Приложение 3,4)

Результаты итоговой диагностики заносятся в карту мониторинга (Приложение 1). Оцениваются предметные (теоретические) знания,



практические умения построения своей личной практики. Показатели ранжируются по 3 бальной системе.

1 - минимальные результаты;

2 - у обучающегося есть средний результат и в практической и в теоретической части;

3 - высокий результат в обучении, учащийся самостоятельно может построить личную практику по своим анатомическим особенностям и запросам. Результаты имеются как в теоретической, так и в практической части.

Подсчет ведется математически, выводится общий балл отдельно по предметным (теоретическим) знаниям, практическим умениям и построение практики.

### 3. Список литературы

#### Нормативные документы

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273.
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Постановление Главного государственного 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».
5. Приказ Минобрнаука России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным развивающим программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. № 196».
8. Закон Свердловской области от 21 декабря 2015 года n 151-оз «О стратегии социально-экономического развития свердловской области на 2016 - 2030 годы» (с изменениями на 22 марта 2018 года)

9. Приказ МОиПО Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

10. Государственная программа Свердловской области «Развитие системы образования в Свердловской области до 2024 года» утвержденная постановлением Правительства Свердловской области от 29.12.2016 № 919-ПП [Электронный ресурс] / <http://www.pravo.gov66.ru/10983/>.

11. «Стратегия социально-экономического развития Североуральского городского округа на период до 2030 года» (31.08.2018 № 913) утвержденная решением Думы Североуральского городского округа от 26.12.2018 № 85.

12. Постановление Администрации Североуральского городского округа от 31.08.2018 года № 913 «Об утверждении муниципальной программы Североуральского городского округа «Развитие системы образования в Североуральском городском округе до 2024 года».

13. Устав МАУ ДО «ЦВР».

14. Положения МАУ ДО «ЦВР» «О порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ».

### **Литература, использованная при составлении программы**

1. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги: пер. с англ.- М.: Медси 21,1993.- 528 с.

2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.

3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 5-9классы./ Методическое пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.

4. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М.:Саттва,1993.-416 с.
5. Каминофф. Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф, Э. Метьюз; пер. с англ. С.Э. Борич. –Минск: Попури, 2012. – 320с.
6. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007 А.П. ОЧАПОВСКИЙ - перевод, примечания, редакция.
7. Полтавцев И.Н. Йога делового человека. Мн.: Польша, 1991.-208 с.
8. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК «Комплект»,1997.-356 с.
9. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.
10. Фролов, А. Йогатерапия: Практическое руководство/ Артем Фролов – Москва: Ориенталия, 2015. - 448с.

### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М.:Саттва,1993.-416 с.
2. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007 А.П. ОЧАПОВСКИЙ - перевод, примечания, редакция.
3. Серия журналов для детей, Анатомия человека!
4. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.
5. Фарндон Д. Большое путешествие по телу человека. Художник: Хатчинсон Тим. Переводчик: Музалевская Ю. В. Редактор: Иванова Виктория. Издательство: Лабиринт, 2020.

## Приложения

### Приложение 1

#### М о н и т о р и н г

Результатов учащихся по дополнительной образовательной программе

	<b>Показатели</b> (оцениваемые параметры)	<b>Критери</b> <b>и</b>	<b>Степень выраженности</b> <b>оцениваемого качества</b>	<b>Чис</b> <b>ло</b> <b>балл</b> <b>ов</b>	<b>Метод</b> <b>ы</b> <b>диагнос</b> <b>тики</b>
Теоретическая подготовка	Знать технику безопасности		▪		
	Знание хода построения практики	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ овладел менее чем ½ объема знаний по программе;</li> <li>▪ объем усвоенных знаний составляет более ½;</li> <li>▪ освоил весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период</li> </ul>	1	Игра-квест
	Анатомия тела человека			2	
	Знания асан на санскрите			3	
Практическая подготовка	Отстройка правильное выполнение асан	Отсутствие затруднений	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием;</li> <li>▪ работает с оборудованием с помощью педагога;</li> <li>▪ работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает трудностей</li> </ul>	1 2 3	Игра-квест
	Построение личной практики с дыханием.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца;</li> <li>▪ творческий уровень (I) – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога;</li> <li>▪ творческий уровень (II) - выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно.</li> </ul>	1 2 3

	Нормы ГТО	Физические нормы		1 2 3	тестирование
--	-----------	------------------	--	-------------	--------------

## Игра – квест, диагностика

В результате годовой работы, учащиеся, через занятия йогой значительно повысили физические качества: силу, гибкость, координацию движения. Выполняют основные базовые асаны, упражнения для снятия мышечного напряжения. Владеют основными навыками дыхательных техник, и техник самомассажа.

Цель игры: диагностика знаний и умений полученных в течение девяти месяцев реализации программы «Равновесие I».

Задача:

- проверить терминологию, отстройку асан
- проверить знание названий асан на санскрите
- проверить знание применения дыхательных практик
- проверить умение составить личную практику на любое время суток

**Ход игры:**

Ведущий задает вопросы, на которую отвечают участники игры. (Да. Нет)

1. Телефон стал как будто бы естественным продолжением вашей руки.
2. Впадаете в панику, когда зарядка у телефона падает ниже 10%?
3. Не можете не проверять мессенджеры каждые полчаса?
4. Во время еды вы не можете оторваться от гаджета?
5. Моментальное хватание смартфона при звуковых оповещениях, несмотря на беседу с человеком?
6. Во время отдыха (пикник, день рождения, вечеринка, прогулка) большую часть времени проводите в гаджете?

7. Боязнь пропустить что-нибудь важное в ленте новостей?
8. Беспочвенное листание уже увиденного в сети?
9. Желание проводить в компании смартфона большую часть своего времени?

Похоже, у вас легкое заболевание «гаджетозависимость». Предлагаю игру- квест, пройдя каждый этап, будете получать по два совета как излечится!  
(Приложение 1)

1 этап: «Быстрее, выше сильнее!»

Упражнение на развитие двигательных способностей, физических качеств: выносливость, сила, гибкость, пластичность.

(Приложение к игре 2)

2 этап «Йога Викторина».

Теория о йоге, учащиеся отвечают на 25 вопросов. (Приложение 3)

3 этап «Море волнуется раз!»

«Море волнуется раз! Море волнуется два! Море волнуется три!  
Йоговская (название асаны на санскрите) фигура на месте замри!»

Игроки замирают в позах, изображающих асан. (За правильное выполнение учащиеся получают баллы)

4 этап «Передышка»

Ведущий перечисляет жизненные ситуации. Игроки должны подобрать дыхание для любой ситуации и показать.

5 этап «Практика»



Карточки с классификации асан на все группы мышц, делится на 4 колонки, выделяя следующие основные блоки, по типу выполнения (стоячие, сидячие, перевернутые, скрученные, наклоны, прогибы, балансы) по типу воздействия (растягивающие, скручивающие, силовые, перевернутые, комбинированные). Учащийся берет по одной из каждой колонки. По выпавшим асанам составляет личную практику на 10-15 минут с учетом исходных данных практикующего, возможностей его организма, особенностей строения тела, пола, темперамента, а также каких-либо нарушений здоровья. С выбором времени суток практики.

Ведущий: Ну вот наш квест подошёл к концу, вы получили аж 10 советов как провести лето с пользой для здоровья уменьшить контакт с гаджетами! А сейчас время подарков! «Трекер полезных привычек на лето».

Скрининг тела.

1.Осанка 3 D + дыхание.

Вопросы к упражнениям:	Итоги начало года:	Итоги конец года:
◆ Поднимаются ли плечи вверх при вдохе?		
◆ Есть ли птоз кожи под челюстью?		
◆ Выдвинута ли голова вперед?		
◆ Падает ли тело вперед?		
◆ Какой тип осанки?		
◆ Симметричен ли угол шеи?		
◆ Напряжена ли шея?		
◆ Уши на одном уровне?		
◆ Ключицы горизонтальны или нет?		
◆ Есть ли перекос плеч и лопаток?		
◆ Завернуты ли плечи внутрь?		
◆ Симметричен ли угол талии?		

◆ Раскрыты ли рёбра спереди?		
◆ Симметричен ли таз?		
◆ На одном уровне подъягодичные складки?		
◆ Каков наклон таза?		
◆ Переразгибание колен, нормальные или подсогнутые?		
◆ Завал пяток внутрь есть?		
◆ Есть ли свод стопы (арка)?		
◆ Симметричны ли стопы? Смотрят прямо?		
◆ Ладони к телу или развёрнуты назад?		
◆ Не шатает ли тело?		

## 2. « Точки в линию»

◆ Не завалено ли фото?		
◆ Правильно ли стоят точки?		
◆ На одной ли линии тело?		

### 3. «Оверхэд присед»

◆ Хорошее ли положение стоп? (3 точки опоры)		
◆ Голеностоп достаточно мобилен?		
◆ Колени не заваливаются внутрь? (латеральная стабильность)		
◆ У тазобедренных суставов хватает мобильности?		
◆ CORE сильный? (не вываливается ли живот в нижней точке приседа?)		
◆ Поясница (нет ли движения?)		
◆ Раскрываются ли рёбра в верхней точке?		
◆ Грудной отдел (не меняется ли кифоз в большую или меньшую сторону?)		
◆ Плечо (хватает ли сгибания?)		
◆ Плечи (не поползли ли вверх?)		
◆ Шея (нет ли запрокидывания головы?)		

◆ Не отрываются ли пальцы от пола?		
◆ Симметрично ли движение (нет ли переноса веса тела больше на одну ногу?)		
◆ Стабильность (нет ли пошатывания?)		
◆ Стартл рефлекс есть?		
◆ Эксцентрический режим нормальный?		
◆ Сложность выполнения? (БАЛЛЫ)		
◆ Руки и корпус параллельны голням?		
◆ Вверху тазобедренный сустав разгибается до конца?		

#### 4. «Ролл ап»

◆ Касается ли подбородок яремной ямки?		
◆ Сегментарно ли движение шеи?		
◆ Сегментарно ли движение грудного отдела спины?		

◆ Грудопоясничный переход сгибается?		
◆ Поясница сгибается?		
◆ «Подтянулся ли» низ живота?		
◆ Остался ли таз на месте?		
◆ Остаются ли колени над голеньями?		
◆ Стопы устойчивы ли?		
◆ Ладони легли на пол?		
◆ Сегментарно ли возвращение тела?		
◆ Пошатывания/тремор есть?		
◆ Стартл?		

#### 4. «Скручивание с обхватом ноги».

◆ Поза комфортна?		
◆ Удалось схватить ноги руками?		
◆ Вышележащая нога касается пола?		
◆ Лопатка далека от пола?		

❖ Удаётся ли дышать в нижние рёбра?		
❖ На обе стороны одинаковые ощущения?		
❖ Тянет ли переднюю поверхность бедра?		

Тестируем дыхание.

Упражнения	Начало года	Конец года
1. Максимально медленный вдох (сек)		
2. Максимально медленный выдох (сек)		
3. Экскурсия грудной клетки (см)		
4. Контрольная пауза (сек)		
5. Сколько шагов после выдоха (штуки ;)		
Комментарии:		

Нормы:

1. Максимально медленный вдох 30 сек.
2. Максимально медленный выдох 30 сек.
3. Экскурсия грудной клетки от 10 см.
4. Контрольная пауза от 25 – 30 сек.
5. Сколько шагов после выдоха от 20 -30 (каждой ногой).

**Диагностический материал взят из норм ГТО 2022-2023 г. Упражнение на развитие двигательных способностей, физических качеств: выносливость, сила, гибкость, пластичность.**

Таблица норм ГТО — 1 ступень (для школьников)

Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
	Мальчики			Девочки		
сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43



Таблица норм ГТО — 2 степень (для школьников)

Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
	Юноши			Девушки		
сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44

Таблица норм ГТО — 3 степень (для школьников)

Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
	Юноши			Девушки		
сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44

Информационный ресурс взят сайт: <https://gtonorm.ru>

## Цветовой тест Люшера.

Цветовой тест Люшера — психологический тест, разработанный доктором Максом Люшером. Цветовая диагностика Люшера позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности.



Для диагностики, используется показатель уровня тревожности по шкале от 0-12: (в конце описания теста!)

Полностью тест на сайте: <https://psytests.org/luscher/fullcolor-run.html>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447131

Владелец Василевич Марина Владимировна

Действителен с 16.11.2024 по 16.11.2025