

А Д " В "

Гусков Татьяна Борисовна  
Директор А Д " В "  
подписано электронной подписью  
2022.09.06 14:26:34

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

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

Утверждаю  
*И.О. Директор МАУ ДО «ЦВР»*  
*И.О. Директор МАУ ДО «ЦВР»*  
Приказ № 40-0 от 14.06.2022г.



**Адаптированная**  
**дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**физкультурно – спортивной направленности**  
**«Хатха-йога»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 1 года

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

Североуральск

## Оглавление

1. Основные характеристики.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	6
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	10
1.4. Планируемые результаты.....	11
2. Организационно педагогические условия.....	11
2.1. Календарный учебный график на 2022-2023.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы контроля и оценочные материалы.....	15
3. Список литературы.....	17
4. Приложения.....	21

## 1. Основные характеристики

### 1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Хатха-йога\*». Направлена на укрепление здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей, формирование навыков здорового образа жизни. Разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ).

**Актуальность.** В Свердловской области, очень остро стоит вопрос о развитии дополнительных адаптированных образовательных программ, основной задачей по данному направлению до 2024 года в соответствии с государственной программой "Доступная среда" является создание специальных условий для получения качественного образования детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья во всех образовательных организациях Свердловской области. Эта же проблема освещена и в «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Программа разработана исходя из социального запроса родителей детей с ОВЗ. В последнее время в силу ряда объективных причин увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Уже в раннем возрасте многие дети имеют нарушения речи, нарушение зрения, задержку в психическом развитии, нарушения опорно-двигательного аппарата. Это дети с ослабленным здоровьем, они быстро утомляются, устают, при выполнении заданий у них возникают непроизвольные лишние движения, наблюдается поверхностное и неритмичное дыхание; проявляются нарушения общей моторики особенно во время выполнения основных видов движения: бег, лазания, прыжки. У таких детей слабо развита эмоционально - волевая сфера, что проявляется в повышенной возбудимости, эмоциональной неустойчивости, негативизме, раздражительности или, наоборот,

апатичности. Хатха-йога, является нетрадиционной формой адаптивной физкультуры. Во время практики не только развивается гибкость, но и происходит расслабление мышц, повышается их тонус, улучшается состояние позвоночника и организма в целом. Многие асаны укрепляют суставы и спину, улучшают координацию и ориентацию в пространстве, работу вестибулярного аппарата, учат грамотно использовать связки и мышцы, делают их функциональными, послушными, сильными и гибкими, а также, что особенно важно для учащихся, приносят много позитивных эмоций.

**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. Мышечное расслабление, достигаемое при выполнении асан, влияет на функции центральной и периферической нервной системы, стимулирует резервные возможности коры мозга, повышает уровень произвольной регуляции различных систем организма. Ребенок с гиперактивностью в состоянии контролировать свои движения, быть более спокойным и внимательным.

**Особенности реализации программы.** Программа отличается от уже существующих программ по «Хатхе – йоге», тем, что она адаптирована для учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Заниматься по программе могут учащиеся с разной степенью физической подготовки. Каждое учебное занятия построено на постоянной смене деятельности, динамика практики меняется и чередуется с техниками дыхания, и миофасциальным релизом, самомассажем. Увеличивается время на выполнения упражнения (асан). Особое внимание отведено техникам расслабления (шавасане) и нейрогимнастике. Параллельно учащиеся

знакомятся со строением тела и мышечной системой человека. Продолжительность занятия 55 минут, 40 минут активной двигательной деятельности с перерывами на дыхательные техники и техники массажа, что дает возможность на отдых и переключения внимания на другой вид деятельности что не маловажно для учащихся с ОВЗ. 15 мин., техника расслабления, визуализация «Шавасана», позволяет успокоить учащихся, снять мышечное и эмоциональное напряжения, а это является самым главным направлением в йоге.

**Целевая аудитория:** обучающиеся с задержкой психического развития(ЗПР), в возрасте 8-18 лет с ОВЗ. Группа формируется с учетом индивидуальных особенности детей и медицинских показаний.

### **Психолого-педагогическая характеристика адресата программы**

Задержка психического развития (ЗПР) – это темповое отставание развития психических процессов и незрелость эмоционально-волевой сферы у детей. Задержка психического развития характеризуется недостаточным уровнем развития моторики, речи, внимания, памяти, мышления, регуляции и саморегуляции поведения, примитивностью и неустойчивостью эмоций, плохой успеваемостью в школе.

Для ребенка с ЗПР характерно:

- незрелость операций мышления;
- трудности произвольного внимания (низкий объем, концентрация, переключаемость);
- сужение объема слухоречевой памяти;
- несформированность процессов восприятия;
- преобладание игровых интересов над познавательными.

### **Режим занятий.**

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Общее количество часов в неделю -1,5 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем общеразвивающей программы 54 часа.

Срок освоения общеразвивающей программы – 9 месяцев.

Количество часов 1 год – 54 часа.

Число учащихся, в группе от 1 до 10 человек.

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

Формы реализации образовательной программы: традиционная модель – представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении одного года.

### **Для детей с ЗПР рекомендуется:**

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий;
- воспроизведение заданного ритма движений (под голос).

**Перечень форм обучения:** индивидуальная, групповая, индивидуально- групповая.

**Перечень видов занятий:** практическое занятие, беседа, демонстрация.

**Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** практическое занятие, наблюдение, тестирование результатов двигательной деятельности (гибкость, сила, выносливость).

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

Цель адаптированной программы – совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма формирование, здорового образа жизни, культуры

движения через занятия йогой, укрепление здоровья учащихся с задержкой психического развития.

Образовательные:

- Научить основным «асанам» в хатха –йоге;
- Познакомить с краткими сведениями о строении и функциях организма и биомеханике его движения;
- Научить дыхательным техникам, и технике самомассажа, маофасциального релиза;
- Научит способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

Развивающие:

- Развивать координационные способности – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений;
- Развивать двигательные качества: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости;
- 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

	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		ВСЕГО	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника	1,5	0,5	1	Наблюдение.

	безопасности.				
2	Диагностика физических данных.	4,5	0,5	4	Наблюдение.
3	Вариаций простейших асан	24	1	23	Индивидуальная проверка знаний
4	Нейротренировки совместно с маофасциальный релизом и йогой. Мобильность всех отделов.	10	1	9	Проверочное задание
5	Техника релаксаций	5,5	0,5	5	Наблюдение. Устный опрос
6	Техники глубокого дыхания	4	0,5	3,5	Наблюдение. Устный опрос
7	Диагностика физических данных.	3	0,5	2,5	Открытое занятие
8	Итоговое занятие	1,5	0,5	1,5	Квест
<b>Всего</b>		<b>54</b>	<b>4,5</b>	<b>49,5</b>	

### **Содержание учебного (тематического) плана**

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.

### 3. Изучение и освоение простейших асан на более сложные.

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 миофасциальный релиз 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 миофасциальный релиз 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.

Теория. Как провести диагностику.

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

9. Итоговое открытое занятие.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Предметные результаты:

- будут владеть основными знаниями о хатха – йоге, правильность выполнения и отстройки «асан»;
- иметь понятия о строение и биомеханику движение тела;
- владеть навыками дыхательных техник, и техник самомассажа, маофасциального релиза;
- достигнут положительную динамику в развитии основных физических качеств;
- научатся способам самоконтроля и координационных способностей пространстве при выполнении физических нагрузок;

Личностные результаты:

- будет сформирована сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности;
- научатся развивать морально-волевые;
- будет сформирована чувство коллективизма и уважения друг к другу;
- улучшится эмоциональная сфера учащихся.

## 2. Организационно-педагогические условия

Занятия проходят на базе «Североуральской школы-интернат», для обеспечения реализаций программы созданы следующие условия:

- предоставление помощника (инструктор по физической культуре), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь;
- проведение групповых и индивидуальных занятий по индивидуальным потребностям обучающихся;
- учебные пособия и дидактические материалы (раскраски по изучению мышц телу человека, карточки с нейрогимнастикой).

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	36
3.	Количество часов в неделю	2
4.	Количество часов	54
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

Занятия проводятся на базе «Североуральской школы-интернат, реализующие адаптированные основные общеобразовательные программы». 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

### Кадровое обеспечение

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

### 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, - альбом с фотографиями (учащихся с прошлого года	Демонстрация, показ, обсуждение, практическая работа. Технология проблемного обучения. Здоровьесберегающие технологии.	Занятие – практикум, индивидуальная работа, групповая форма работы.

		их достижения)		
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, шарик. Методические разработка практик и комплексов дыхания. Папка с видом и техникой дыхания.	Демонстрация дыхательных техник, показ, объяснение, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Занятие – практикум индивидуальная работа, групповая форма работы.
5	Изучение тела человека	Наглядный материал: - 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 МФР: - точки триггеры по всему телу, - плакат анатомия мышечной системы, - картинки направления массажных линий по регионам тела.	Показ и объяснение, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Занятие – практикум индивидуальная работа, групповая форма работы.

### Принципы реализации программы:

- принцип учета индивидуальных особенностей учащихся который позволит создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого ученика.

- принцип систематичности и последовательности подразумевает особый порядок и систему. Учащиеся должны овладевать знаниями, навыками и умениями последовательно, одновременно применяя их на практике.

- принцип комплексного использования методов и приемов некая совокупность способов и средств, методов и приемов, учитывающих и индивидуально-психологические особенности. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов.

Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений (асан), темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными по силовым нагрузкам. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации. Активизации всех нарушенных функций.

Для развития координационных способностей, обучающихся с ЗПР используются следующие *методы и приемы*:

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения (асаны) на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения(асана) на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);

- упражнения (асаны) на точность различения мышечных усилий;
- воспроизведение заданного ритма движений (под голос).

### 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 результаты	Будут проявлять морально-волевые качества: целеустремленность, настойчивость и дисциплинированность, ответственность, стрессоустойчивость, взаимоуважение.	Отсутствие затруднений	Наблюдение	Таблица мониторинга
Предметные результаты	Будет знать основы хатха-йоги, и правильной биомеханике движения человека	Соответствие знаний программным требованиям	Практическое задание, «Квест»	Таблица мониторинга
	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 от 29.12.2012 N273 ФЗ (ред. от 16.04.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
3. Федеральный закон от 24 ноября 1995г. N181-ФЗ " О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями от 28.06.2021 N219-ФЗ);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» (ред. от 30.09.2020 №533);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об учреждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10.Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»).

11.Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

12.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»).

13.Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

14.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области, ГАН ОУ СО «Дворец молодежи» от 04.03.2022 № 219-д «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАН ОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 № 934-д» (вместе с методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»).

15.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

16. Примерная адаптированная основная образовательная программа, основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22) <https://fgosreestr.ru/>

17. Устав МАУ ДО «ЦВР»

### **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 5-9 классы./ Методическое пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.

4. Евтушенко А.И., Евтушенко И.В. Роль дополнительного образования в социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья на различных возрастных этапах // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 6.

5. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М.: Саттва, 1993.-416 с.

6. Каминофф. Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф, Э. Метьюз; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 320 с.

7. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007 А.П. ОЧАПОВСКИЙ - перевод, примечания, редакция.

8. Полтавцев И.Н. Йога делового человека. Мн.: Полымя, 1991.-208 с.

9. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК «Комплект», 1997.-356 с.

11. Методические рекомендации по нормативному регулированию в субъектах Российской Федерации дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью / Е.В. Кулакова, Е.И. Адамян, Е.Б. Колосова, Г.А. Ястребова; отв. за вып. М.А. Симонова – Москва : РУДН, 2019. – 56 с.

12.Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.

13. Фролов, А. Йогатерапия: Практическое руководство/ Артем Фролов – Москва: Ориенталия, 2015. -448с.

### **Электронные ресурсы:**

1.Министерство просвещения Российской Федерации. Реестр примерных основных общеобразовательных программ. /<https://fgosreestr.ru/>

2.Методическая среда «Особенности реализации дополнительного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья»  
<http://vcht.center/center/news/31-marta-2021-goda-v-vtsht-proshel-onlajn-vebinar-iz-tsikla-metodicheskaya-sreda-osobennosti-realizatsii-dopolnitelnogoobrazovaniya-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya/>

Ссылка на вебинар: [https://youtu.be/62PQnPB\\_pWI](https://youtu.be/62PQnPB_pWI)

### **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. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.

5.Московкина А.Г. Ребенок с ограниченными возможностями здоровья в семье. М.: Прометей, 2015, 320 с.

6.Фарндон Д. Большое путешествие по телу человека. Художник: Хатчинсон Тим. Переводчик: Музалевская Ю. В. Редактор: Иванова Виктория. Издательство: Лабиринт, 2020.

## Приложения

### Приложение 1

#### МОНИТОРИНГ

Результатов учащихся по дополнительной образовательной программе «Равновесие1»

	<b>Показатели</b> (оцениваемые параметры)	<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности</b> <b>оцениваемого качества</b>	<b>Число</b> <b>баллов</b>	<b>Методы</b> <b>диагностики</b>
Теоретическая подготовка	Знать технику безопасности	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	Наблюдение
	Знание хода построения практики			2	
	Знание анатомии тела человека			3	
	Знания асан на санскрите			1	Игра-квест
	Биомеханика движения в жизни человека			2	
Практическая	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	Игра-квест
				2	
				3	

	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	Игра-квест
	Нормы ГТО	Физические нормы	Таблицы нормативов	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, 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 с техниками самомассажа и маофасциальным релизом.

**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 может 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 2019-2020 г. Упражнение на развитие двигательных способностей, физических качеств: выносливость, сила, гибкость, пластичность.**

Таблица норм ГТО — 4 ступень (для школьников)

Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 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

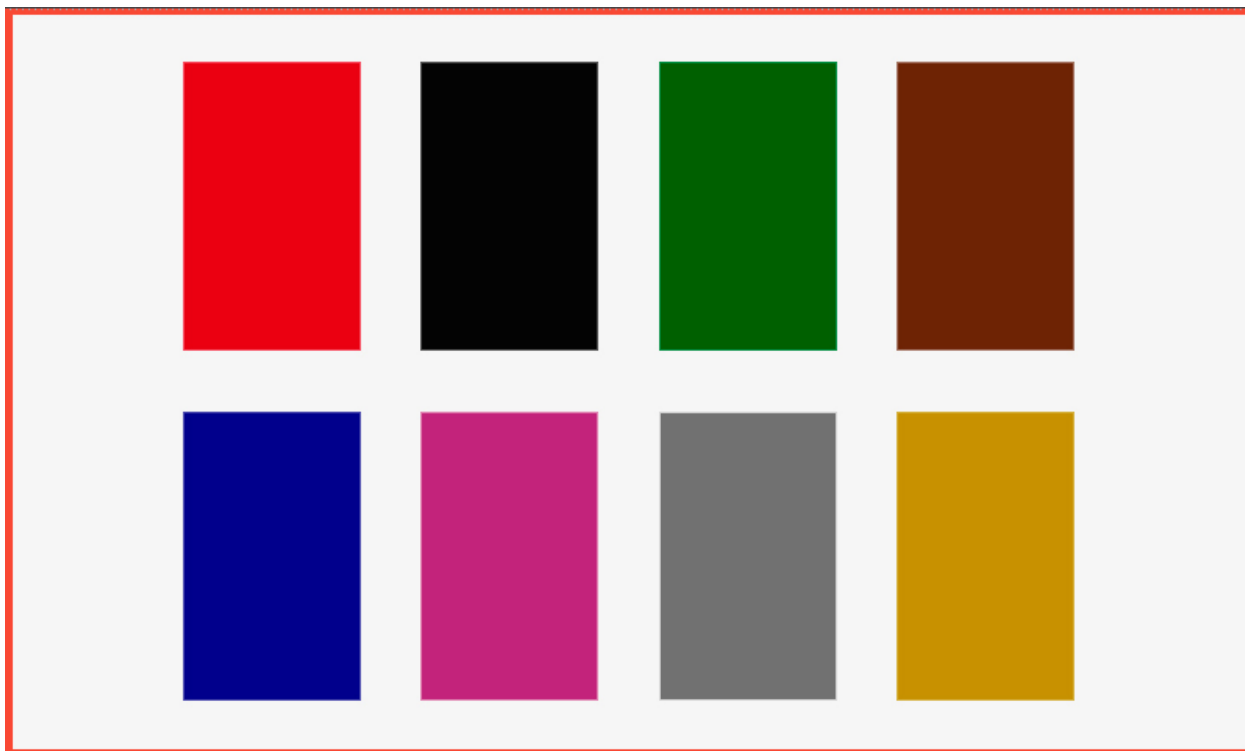
Таблица норм ГТО — 5 степень (для школьников)

Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 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>

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЙОГОЙ**

Не рекомендуется принимать плотную пищу позже, чем за 2 часа до занятия.

Пить можно и перед началом занятия в разумных пределах– 100 мл теплой воды. Во время занятия можно выпить 1-2 глотка через каждые полчаса, если чувствуется острая необходимость.

Обязательно опорожнение мочевого пузыря и кишечника перед занятием.

Пить и есть не ранее чем через 10 минут после занятия. Если тренировки проводятся в вечернее время, то рекомендуем после занятия только пить.

Личное самочувствие: прислушивайтесь к телесному ощущению. После практики допустима легкая боль (нытьё) в мышцах, которая может усилиться на следующий день. Облегчение принесёт теплый душ, ванна, лёгкий массаж, 15-20 минутная разминка или обычное йога- занятие. Прерывать практику из-за мышечной усталости, вызванной нагрузками, не рекомендуется. Если мышечный дискомфорт не проходит в течение 1-2 дней – сообщите инструктору, возможно, он подберет для вас облегченный вариант асан или индивидуальную практику. С особым вниманием нужно отнестись к суставной боли. Легкий дискомфорт возможен особенно в начале практики. Но боли быть не должно. В случае появления стойких болевых ощущений в суставах – немедленно сообщите вашему инструктору и, при необходимости, к врачу.

### **Техника безопасности в позах стоя**

В стоячих позах чаще всего травмируются колени. Это происходит порой даже при очень умеренной практике. Несколько важных правил:

- Стопы должны быть параллельны в позах с поворотом корпуса, таких, как ПаривриттаТриконасана, Вирабхадрасана и др. Если задняя стопа

поворачивается наружу, это создает скручивающий момент в колене и травмирует сустав. Для колена сильное скручивание не является физиологичным и безопасным движением.

- Колени не должны выпрямляться до конца и выгибаться в обратную сторону в позах с прямыми ногами — УттхитаТриконасана, АрдхаЧандрасана и др.

-Колено не должно выдаваться вперед или заваливаться внутрь в позах с выпадом, например, Вирабхадрасана и др. Колено должно располагаться строго над пяткой или немного сзади нее.

### **Техника безопасности в позах сидя**

В сидячих позах также чаще всего травмируются колени, реже голеностопные суставы. Особенно в этом смысле опасны Падмасана («поза лотоса») и Вирасана (сед между пятками). Мягкие сидячие позы также могут травмировать колени, если они недостаточно подвижны. В этом случае можно использовать подушку или кирпич, которые подкладываются под ягодицы и тем самым разгружают коленные суставы.

Еще одна проблема в сидячих позах – чрезмерное время выдержки, когда ноги начинают затекать. Это может спровоцировать проблемы с иннервацией и кровоснабжением ног.

Известны даже случаи возникших параличей. Избегайте чрезмерно долгого нахождения в этих позах, увеличивайте выдержку постепенно.

### **Техника безопасности в наклонах**

В наклонах чаще всего страдает поясница. Особенно это опасно при наклонах сидя, например, Пащимоттанасане. Стараясь согнуться как можно глубже, многие сутулят спину, в результате зарабатывая серьезные проблемы – например, грыжи пояснично-крестцового отдела позвоночника, защемление седалищного нерва и т.д. Следите, чтобы при наклоне происходило сгибание в тазобедренных суставах, а не в пояснице. Спина должна быть прямой и вытянутой, насколько это возможно. Допустимо при этом сгибать колени.

## **Техника безопасности в прогибах**

Самые проблемные части тела в прогибах – это поясница и шея. Дело в том, что позвоночник разгибается неравномерно по своей длине: шея и поясница при этом очень подвижны, а грудной отдел почти неподвижен.

Стремясь выгнуть спину сильнее, практикующие могут травмировать поясницу и шею. Особенно это актуально при прогибах стоя. Важно соблюдать несколько правил безопасности:

- В глубоких прогибах подкручивайте таз вперед и напрягайте ягодицы, это защитит поясницу от переразгибания;

- Не запрокидывайте голову назад, изгиб шеи должен быть естественным продолжением изгиба спины;

- Не допускайте сильных ощущений в шее и пояснице. У вас должно быть субъективное ощущение равномерного разгибания по всей длине позвоночника;

- Не сутультесь и не поднимайте плечи к ушам. Они должны быть расправлены и свободно откинuty назад. В противном случае можно вызвать спазм мышц шеи.

- В прогибах с опорой на руки не разгибайте руки до конца. Должно быть ощущение небольшой амортизации в локтях.

## **Техника безопасности в скручиваниях**

Первая проблемная зона в скручиваниях – позвоночник. Слишком глубокие скручивания, сопряженные с принудительным докручиванием тела с помощью руки и сутулой спиной, способны серьезно травмировать позвоночник, спровоцировав появление грыж и нестабильности позвонков.

Другая, менее очевидная проблема – это колени. В некоторых стоячих позах, например, АрдхаМатсиендрасане, колени ощутимо нагружаются и могут быть травмированы. В этом случае действуют те же правила, что и в позах сидя: для разгрузки коленей можно подложить под таз подушку или кирпич.

Вот основные правила выполнения скручиваний:

- Не сутульте спину. Это неравномерно распределяет нагрузку по позвоночнику, и может спровоцировать растяжение связок позвоночника и грыжи дисков;

- Не докручивайте себя с помощью рук. Поворачивайтесь только за счет мышц спины, а руками поддерживайте тело, но не скручивайте силой рук.

- В скручиваниях сидя обе тазовые кости должны быть на полу. Если это не так, подложите под таз подушку или кирпич;

- В скручиваниях лежа обе ноги и обе руки должны быть на полу. Если это не так, подложите под колени и плечи подушку или кирпич. В противном случае можно перегрузить позвоночник.

### **Техника безопасности в упорах и балансах на руках**

В этих позах чаще всего страдают локти, плечевые суставы и запястья. Обычно это связано с переразгибанием или недостаточной подвижностью суставов. Также иногда перегружаются поясница и шея.

Основные правила выполнения упоров и балансов на руках:

- Не разгибайте локти до конца. У вас должно быть ощущение некоторой амортизации в локтях;

- Если вы испытываете боль и дискомфорт в запястьях, опирайтесь не на ладони, а на кулаки. Это укрепляет запястья и защищает их;

- Не прогибайте поясницу, не запрокидывайте и не опускайте слишком низко голову, несутульте плечи. В противном случае вы можете спровоцировать боль и мышечные спазмы в мышцах шеи и спины.

### **Техника безопасности в перевернутых позах**

Классические перевернутые позы – это Ширшасана (стойка на голове), Сарвангасана (стойка на плечах), Халасана (поза плуга). В перевернутых позах вес тела приходится на шейно-грудной отдел позвоночника.

Вот основные правила выполнения перевернутых поз, как классических вариантов, так и упрощенных аналогов:

- Снимайте нагрузку с шейного отдела позвоночника. Не переносите на нее вес тела в стойке на голове, опираясь на руки.

- В стойке на плечах и позе плуга подкладывайте под плечи свернутое одеяло так, чтобы голова свешивалась вниз, чтобы разгрузить шею.

- Не допускайте сильного прилива крови к голове. Ощущение распирания в коже лица, покраснение глаз и кожи лица – однозначный признак перегрузки сосудистого русла.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447131

Владелец Василевич Марина Владимировна

Действителен с 16.11.2024 по 16.11.2025