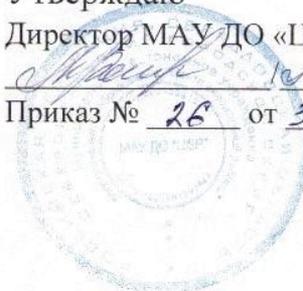


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРОУРАЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования «Центр внешкольной работы»

Принята
на заседании педагогического совета
МАУ ДО «ЦВР»
Протокол № 3 от 30.01.2014

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ЦВР»
 М.В. Васильев
Приказ № 26 от 30.01.2014.



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

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 4 недели

Объем программы: 16 часов

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

г. Североуральск

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты программы	8
1.4. Содержание программы.....	9
2. Организационно-педагогические условия	12
2.1. Календарно-учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы	13
3. Список литературы	14
4. Приложения	16

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Хатха-йога» (далее – программа). Направлена на формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых актов и государственных программных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона Российской Федерации от 14.07.2022г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона Российской Федерации от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных

правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Приказа 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»;

– Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

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

– Письма 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»);

– Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

– Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

– Устава МАУ ДО «ЦВР»;

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

Программа вводит подростков в мир древнейшего искусства хатха-йоги. Реализация программы дает возможность познать свое тело через двигательную активность. Занятия по программе способствуют развитию у подростков силы, гибкости, выносливости, умения расслабить тело, снять мышечное напряжение.

Актуальность. Малоподвижный образ жизни, или гиподинамия является проблемой XXI века. Что приводит к системным нарушениям организма, болезням и лишнему весу. По статистике Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), здоровых детей становится с каждым годом все меньше. К этому вопросу очень серьезно подходят и на региональном уровне. Концепция повышения качества жизни населения Свердловской

области (Указ Губернатора Свердловской области от 29 января 2014 г. № 45-УГ) ставит своей целью формирование у населения ответственного отношения к своему здоровью, создание условий, обеспечивающих населению возможность систематически заниматься физической культурой.

Реализация программы планируется в июне. Лето – лучшее время для поддержания своего здоровья и физической формы. Солнце, свежий воздух и приятные температуры стимулируют детей на более активный образ жизни и заботу о себе. У учащихся появляется много свободного времени и можно провести его активно с пользой для здоровья.

Отличительные особенности программы

Программа отличается от существующих программ по «Хатха-йоге», тем, что она построена на самых простейших асанах; учебные занятия, при подходящей погоде, планируется проводить на свежем воздухе.

Особенности построения программы – традиционная образовательная программа, возможна реализация через индивидуальный учебный план обучающегося.

Адресат программы – учащиеся 12-17 лет. В данном возрастном периоде у подростков закладываются основы сознательного поведения, более глубоко формируются нравственные представления и социальные установки. Характерными новообразованиями подросткового возраста является стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Колоссальное значение в жизни подростка имеет эмоциональная сфера. Регулярные занятия йогой помогут подросткам быть более сбалансированными и уравновешенными. Исследования показывают, что занятия йогой могут уменьшить уровень тревожности, улучшить настроение и помочь справиться с депрессией. Йога предоставляет возможность расслабиться и отойти от повседневных забот, стимулируя при этом процессы хорошего самочувствия и успокоения. Кроме того, занятия йогой учат правильному дыханию, а это влияет на укрепление здоровья.

На обучение принимаются дети не имеющие медицинских противопоказания для занятий йогой.

Уровень освоения программы: стартовый, учащиеся знакомятся с основными понятиями, терминами, и техниками выполнения асан. Большую часть программы занимают практические занятия.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между занятиями 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа.

Объем программы – 16 часов.

Срок освоения программы – 4 недели.

Число учащихся в группе: от 7 до 12 человек.

Форма обучения: фронтальная, индивидуальная; очная.

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации программы: опрос, тестирование, педагогическое наблюдение.

1.2. Цель и задачи программы

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

Обучающие задачи:

- научить базовым асанам в хатха-йоге;
- научить простым техникам дыхания;
- научить способам самоконтроля при выполнении асан.

Развивающие задачи:

- развивать двигательные способности учащихся;
- развивать эмоциональную сферу учащихся.

Воспитательные задачи:

- воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности;
- воспитывать чувство коллективизма и уважения друг к другу.

1.3. Планируемые результаты программы

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут:

- владеть арсеналом двигательных действий из хатха-йоги;
- уметь улучшать свою эмоциональную сферу с помощью простых дыхательных техник.

Личностные результаты:

У обучающихся будет:

- сформирована сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности;
- проявляться взаимоуважение в коллективе.

Предметные результаты:

- будут уметь отстраивать основные асаны в хатха-йоге;
- владеть простейшими техниками дыхания;
- научатся простым способам самоконтроля при выполнении асан.

1.4. Содержание программы
Учебный (тематический) план

№	Название Раздела/Темы	Количество часов			Формы аттестации/контр оля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности.	2	0,5	1,5	Беседа.
2	Изучение и освоение основных асан, комплекса йоги	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3	Плечевой пояс, руки. Комплекс йоги на проработку плечевого пояса, рук. Самомассаж	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
4	Спина, биомеханика движения. Комплекс йоги на проработку шейного, грудного, поясничного отдела спины. Самомассаж.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
5	Грудной отдел, мышцы кора. Краткая биомеханика движения. Комплекс йоги на проработку грудного отдела и мышц кора. Самомассаж.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
6	Тазобедренный сустав, ягодицы. Краткая биомеханика движения. Комплекс йоги на проработку и раскрытие тазобедренного сустава. Самомассаж.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
7	Мобильность стопы. Комплекс йоги на проработку стоп, ног. Самомассаж.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
8	Контрольный комплекс на все тело. Подведение итогов.	2	0,5	1,5	Контрольное упражнение. Тестирование
	Итого:	16	4	12	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях йоги.

Практика: вводная практика.

2. Изучение и освоение основных асан и комплекса йоги.

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. Разучивание комплекса А, В «Сурья-намаскара».

3. Плечевой пояс, руки. Комплекс йоги на проработку плечевого пояса, рук. Самомассаж.

Теория: Краткая 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.

4. Спина, биомеханика движения. Комплекс йоги на проработку шейного, грудного, поясничного отдела спины. Самомассаж.

Теория. Краткая биомеханика движения спины. Правила техники безопасности.

Практика. Подбор комплекса асан на шейный, грудной, поясничный отдел позвоночника. Самомассаж ручной, дыхательные техники.

5. Грудной отдел, мышцы кора. Краткая биомеханика движения. Комплекс йоги на проработку грудного отдела и мышц кора. Самомассаж.

Теория: Краткая биомеханика, грудного отдела и мышц кора. Правила техники безопасности работы с грудным отделом.

Практика: Подбор комплекса асан на грудной отдел и мышцы кора. Самомассаж ручной, дыхательные техники.

6. Тазобедренный сустав, ягодицы. Краткая биомеханика движения.
Комплекс йоги на проработку и раскрытие тазобедренного сустава.
Самомассаж.

Теория: Краткая биомеханика, тазобедренного сустава. Правила техники безопасности.

Практика: Подбор комплекс асан на раскрытие тазобедренного сустава.
Самомассаж ручной, дыхательные техники.

7. Мобильность стопы Комплекс йоги на проработку стоп, ног.
Самомассаж.

Теория. Краткая биомеханика, костей стопы и ноги, мышцы.

Практика. Комплекс проработки стопы, ног. Работа стоп в асанах.

8. Контрольный комплекс на все тело. Подведение итогов.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарно-учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	4
2	Количество учебных дней	31
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов по программе	16
5	Сроки проведения аттестации	24.06.2024-30.06.2024
6	Режим занятий	2 раза в неделю по 2 часа
7	Каникулы	Не предусмотрены
8	Выходные дни	12 июня 2024
9	Окончание учебного года	30.06.2023

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Мяч	12 шт.
2.	Резинка для фитнеса круговая	12 шт.
3.	Эспандер кистевой	12 шт.
4.	Резинка для фитнеса большая	8 шт.

Учебные занятия планируется проводить на городском стадионе.

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

Методические материалы

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Изучение и освоение основных асан и комплексов в йоге.	Методические разработки практик и комплексов йоги. Папка с названием асан и правильность их выполнения. Краткая биомеханика движения тела человека.	Демонстрация асан, показ и объяснение, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Занятие – практикум индивидуальная работа, групповая форма работы.

Образовательный процесс по Программе строится следующим образом: учащиеся поэтапно тестируют свое тело, обучение первых шагов в построении основ йоги важно начать с базовых поз (для новичков в йоге). Позы должны быть усвоены настолько хорошо, чтобы не возникало затруднений при их выполнении. Так создается правильная основа для практики. С помощью уличных спортивных снаряжений учащиеся учатся расслаблять и вытягивать тело. Важно сопровождать практику своим дыханием, что поможет углубиться в асаны.

2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

Вводный контроль – оценка исходного уровня по двум показателям гибкость (взятая из норм ГТО) и дыхательный замер (Приложение 1,2).

Итоговый контроль – оценка качества усвоения обучающимися уровня достижений гибкости и дыхания. Определение исходного уровня знаний и умений практическое занятие, игра квест, педагогическое наблюдение.

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

3. Список литературы

Литература, использованная при составлении программы

1. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги: пер. с англ.- М.: Медси 21, 1993. -528с.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
3. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры 5-9 классы. / Методическое пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. -208с.
4. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М. Саттва, 1993. -416с.
5. Каминофф. Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф, Э. Метьюз; пер. с англ. С.Э. Борич. –Минск: Попури, 2012. -320с.
6. Коэн К. К., Хайм Д. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007 А.П. ОЧАПОВСКИЙ - перевод, примечания, редакция.
7. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК «Комплект», 1997. -356с.
8. Полтавцев И.Н. Йога делового человека. Мн.: Полымя, 1991. -208с.
9. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986. -64с.
10. Фролов А.В. 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. -416с.
2. Коэн К. К., Хайм Д. 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. Фарндон Д. Большое путешествие по телу человека. Художник: Хатчинсон Тим. Переводчик: Музалевская Ю. В. Редактор: Иванова Виктория. Издательство: Лабиринт, 2020.

4. Приложения

Приложение 1

МОНИТОРИНГ результатов обучения по программе «Хатха-йога»

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Теоретическая подготовка	Знания по программе	Соответствие знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ овладел менее чем ½ объема знаний по программе; ▪ объем усвоенных знаний составляет более ½; ▪ освоил весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период 	1 2 3	наблюдение
	Отстройка, правильное выполнение асан	Отсутствие затруднений	<ul style="list-style-type: none"> ▪ испытывает серьезные затруднения; ▪ работает с помощью педагога; ▪ работает самостоятельно, не испытывает трудностей 	1 2 3	игра-квест
Практическая подготовка	Построение личной практики с дыханием.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца; ▪ творческий уровень (I) – выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога; ▪ творческий уровень (II) - выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно. 	1 2 3	игра-квест
	Нормы ГТО	Физические нормы	Таблицы нормативов	1 2 3	тестирование

Игра – квест (диагностика)

К концу обучения, учащиеся значительно повысят физические качества: силу, гибкость, координацию движений. Выполняют основные базовые асаны, упражнения для снятия мышечного напряжения. Покажут уровень владения основными навыками дыхательных техник и техник самомассажа.

Цель игры: диагностика знаний и умений, полученных в течение месяца реализации программы.

Задачи:

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

Ход игры:

Ведущий задает вопросы, на которые участники игры отвечают (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 взятие 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?

Ведущий: «Похоже, у вас легкое заболевание «гаджетозависимостью».

Предлагаю игру-квест, пройдя каждый этап, будете получать по два совета как излечится!».

1 этап: «Быстрее, выше, сильнее!» Упражнение на развитие двигательных способностей, физических качеств: выносливость, сила, гибкость, пластичность.

2 этап «Йога Викторина». Теория о йоге, учащиеся отвечают на 25 вопросов.

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 начисляются 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, делятся 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 карточки 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 10 советов как провести лето с пользой для здоровья, уменьшить контакт с гаджетами!

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 (шт.)		
Комментарии:		

Норма:

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

Диагностический материал (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 ступень (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 в 1 мин.)	36	40	50	33	36	44

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