

Управление образования Администрации Североуральского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ЦВР»
Протокол № 4 от 24.06 2025 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ЦВР»
М.В. Василевич
Приказ № 111/0 от 26.06 2025 г.



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

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 3 года
Объем программы: 396 часов

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

г. Североуральск

Оглавление

1. Основные характеристики	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи Программы	8
1.3. Планируемые результаты Программы:	10
1.4. Содержание Программы.....	18
2. Организационно-педагогические условия	24
2.1. Календарно-учебный график	24
2.2. Условия реализации Программы.....	27
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные результаты	29
3. Список литературы	36
Приложения	40

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программ **физкультурно-спортивной направленности «Хатха-йога»** (далее - программа) направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Актуальность раскрывается через соответствие Программы:

Целям государственной политики в сфере физической культуры и спорта, которые определены в Указе Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года», государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утверждённой постановлением Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 N 1661, предусматривающей создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и массовым спортом. В соответствии с указанными программными документами к числу приоритетных направлений развития физической культуры и спорта относятся: вовлечение граждан, прежде всего детей и молодёжи, в регулярные занятия физической культурой и массовым спортом.

К этому вопросу очень серьёзно подходят на региональном уровне, в концепции повышения качества жизни населения Свердловской области на период до 2030 года — «Новое качество жизни уральцев» обращается внимание на формирование у населения ответственного отношения к своему здоровью, создание условий для систематических занятий физической культурой и массовым спортом. Одна из задачи в этой сфере: обеспечение приоритета профилактики в сфере охраны здоровья и формирование здорового образа жизни у жителей Свердловской области (приверженность здоровому питанию, систематические занятия физкультурой и спортом и пр.).

Реализация программы «Хатха-йога» поможет ввести подростков в мир древнейшего искусства йоги, даст возможность познать своё тело через

двигательную активность, будет способствовать развитию у подростков силы, гибкости, выносливости, улучшая координацию, самоконтроль, а также улучшая эмоциональное состояние. Занятия йогой способствует выработке гормонов счастья, снижая уровень гормона стресса, что особо важно в подростковый период, приобщают к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности. Программа отличается от уже существующих программ по йоге, тем что с базового уровня освоения в каждое учебное занятие, помимо знакомства с асанами, включаются блоки по изучению тела и мышц человека, правильной биомеханики движения, маофасциальный релиз с самомассажем, нейрогимнастика.

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.

Программа «Хатха-йога» является разноуровневой общеразвивающей программой, реализация которой позволяет учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми в рамках одной образовательной программы.

Уровни реализации программы:

- «стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы;

- «базовый уровень» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления Программы.

– «продвинутый уровень» предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления Программы. Также предполагает углублённое изучение содержания Программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления Программы.

Адресат программы:

Подростки не имеющие противопоказания для занятий йогой.

Стартовый уровень 8-12 лет, период активного физического развития, который включает в себя усиленный рост, дети в этом возрасте интенсивно растут в высоту, а также происходит активное развитие костей, особенно конечностей и позвоночника. Происходят изменения в координации: в связи с быстрым ростом и изменениями пропорций тела, у детей могут возникать проблемы с координацией движений. Они могут казаться неуклюжими, пока не привыкнут к новому облику. Важно следить за осанкой в этом возрасте, так как идёт активное формирование костной системы, и неправильная поза может привести к проблемам в будущем. Занятия йогой, помогут укрепить мышцы и связки в этот жизненный период, что способствует укреплению осанки, балансирующие позы улучшат координацию движения, а также развитие концентрации и самоконтроля.

Базовый, продвинутый уровень. В 12-18 лет, происходит бурный физический рост и развитие, называемый подростковым возрастом. Этот период характеризуется значительными изменениями в организме, включая рост скелета, увеличение мышечной массы и половое созревание. Продолжается процесс окостенения скелета, что делает кости более прочными. Мышцы становятся сильнее, что связано с увеличением мышечной массы. Гормональные перестройки влияют на нервную систему, эмоции и поведение. По мере развития нервной системы, координация движений постепенно улучшается. Занятие йогой в такой не простой период оказывает положительное влияние на гормональную систему, приводит в норму обмен веществ, помогает формированию гармоничной фигуры,

воздействует на все системы организма. Улучшается осанка, гибкость, сила, самоконтроль над телом и умом.

Регулярные занятия йогой помогают подросткам быть более сбалансированными и уравновешенными, что так важно в этом возрасте.

Принципы формирования учебных групп:

Стартовый уровень 1 год обучения – с 8 до 12 лет.

Базовый уровень 2 год обучения – с 12 до 18 лет.

Продвинутый уровень 3 год обучения – с 12 до 18 лет.

Система набора в группы: в начале обучения проводится первичная диагностика силы, гибкости и выносливости. Высокие показатели, дают возможность учащимся начать обучение с базового уровня освоения программы.

Наполняемость групп:

Стартовый уровень 1 год обучения – от 7 до 10 человек.

Базовый уровень 2 год обучения – от 7 до 10 человек.

Продвинутый уровень 3 год обучения – от 7 до 10 человек.

Объем и срок освоения Программы:

Объем - 396 часов

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год (стартовый уровень) – 108 часов;

2 год (базовый уровень) - 144 часов;

3 год (продвинутый уровень) – 144 часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Общее количество часов в неделю:

1 год обучения – 3 часа, занятия проводятся 2 раз в неделю;

2 год обучения – 4 часа, занятия проводятся 2 раз в неделю;

3 год обучения - 4 часа, занятия проводятся 2 раз в неделю.

Формы обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса:

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

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

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

Форма реализации образовательной программы:
многоуровневая программа, которая предполагает возможность начать обучение с любого уровня сложности освоения программы. Каждый уровень программы является законченным этапом обучения и в то же время основой для дальнейшего продвижения обучающегося.

Перечень форм проведения занятий:

Стартовый уровень: беседа, практическое занятие, самостоятельная работа, открытое занятие.

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

Продвинутый уровень: беседа, практическое занятие, самостоятельная работа, открытое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации Программы:

Стартовый уровень: сдача нормативов, тестирование результатов двигательной деятельности (гибкость, сила, выносливость), контрольный опрос, контрольное задание.

Базовый уровень: сдача нормативов тестирование результатов двигательной деятельности (гибкость, сила, выносливость), тестирование, контрольный опрос, контрольное задание (квест игра).

Продвинутый уровень: сдача нормативов тестирование результатов двигательной деятельности (гибкость, сила, выносливость), контрольный опрос, контрольное задание.

Цель и задачи Программы

Цель Программы:

Формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся через занятия йогой.

Задачи Программы:

Стартовый уровень (1-й год обучения)

Обучающие:

- Научить основным базовым «асанам» хатха-йоги;
- Познакомить с краткими сведениями об истории «асан», йоги;
- Научить простейшим дыхательным техникам.
- Научит способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

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 целеустремлённость, настойчивость, дисциплинированность, сила воли, ответственность;
- Воспитывать чувство коллективизма и уважения друг к другу.

Базовый уровень (2-й год обучения)

Обучающие:

- Продолжить обучение основным «асанам» хатха-йоги и усовершенствовать дыхательные техники;
- Познакомить с краткими сведениями о строении и функциях организма и биомеханике его движения;
- Научить технике самомассажа, маомасциальному релизу;

- 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 понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни и безопасного поведения;
- Воспитывать таких качеств личности как: дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность;
- Воспитывать чувство коллективизма и уважения друг к другу.

Продвинутый уровень (3-й год обучения)

Обучающие:

- Продолжить обучение основным «асанам» хатха-йоги, вариации их исполнения;
- Продолжить обучение о строение тела и функциями организма;
- Совершенствовать дыхательные техники, и технику самомассажа;
- Продолжать сформировать навыки самоконтроля при выполнении физических нагрузок;
- Продолжать учить диагностировать свое тело;
- Продолжать знакомить с нейрогимнастикой.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- Воспитывать понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни и безопасного поведения;
- Воспитывать стремления к соблюдению норм спортивной этики, уважения к старшим, наставникам, осознания ценности, эстетики спорта, интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта, стремления к командному взаимодействию, к общей победе;
- Воспитывать такие качеств личности как: дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность;
- Воспитывать чувство коллективизма и уважения друг к другу.

1.2. Планируемые результаты Программы:

Стартовый уровень (1 год обучения)

Метапредметные результаты:

- ставят учебную цель и удерживают её до конца занятия;
- анализируют и формулируют задачи исходя из собственных запросов, особенностей строения тела, находят возможности и способы улучшения;
- видят красоту движения, оценивают телосложение и осанку.

Личностные результаты:

- понимают значимость физической культуры для здоровья и общего развития личности;
- умеют использовать полученные знания и навыки для укрепления своего здоровья;
- проявляют такие качества как, целеустремлённость, настойчивость и дисциплинированность, ответственность, стрессоустойчивость, взаимоуважение.

Предметные результаты:

- владеют основными базовыми «асанам» хатха- йоги;
- знают краткие сведениями о истории «асан», йоги;

- владеют простейшими техниками дыхания «Уджайи», «Капалапхати», «Шитали», «Бхастрика»;
- используют способы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

2 год обучения (базовый уровень)

Метапредметные результаты:

- ставят учебную цели и достигают её;
- анализируют и формулируют задачи исходя из собственных запросов, особенностей строения тела, находят возможности и способы улучшения;
- видят красоту движения, оценивают телосложение и осанку.

Личностные результаты:

- понимают значимость физической культуры для здоровья и общего развития личности;
- используют полученные знания и навыки для укрепления своего здоровья;
- проявляют целеустремлённость, настойчивость и дисциплинированность, ответственность, стрессоустойчивость, взаимоуважение.

Предметные результаты:

- знают и самостоятельно выполняют комплексы хатха-йоги «Сурья Намаскар», «Чандра Намаскар»;
- знают строение и биомеханику движение тела;
- владеют навыками дыхательных техник, и техниками самомассажа, маофасциального релиза;
- применяют способы самоконтроля при выполнении физических нагрузок;
- умеют диагностировать свое тело;
- умеют выполнять нейрогимнастику.

Продвинутый уровень (3 год обучения)

Метапредметные результаты:

- ставят учебную цели и достигают ее;

- активно применяют знания и умение правильной двигательной активности и здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

- анализируют и объективно оценивают результаты собственных достижений в йоге, находят возможности и способы их улучшения;

- видят красоту движения, оценивают телосложение и осанку.

Личностные результаты:

- понимают значимость физической культуры для здоровья и общего развития личности;

- используют полученные знания и навыки для укрепления своего здоровья в повседневной жизни;

- проявляют целеустремлённость, настойчивость и дисциплинированность, ответственность, стрессоустойчивость, взаимоуважение.

Предметные результаты:

- владеют основными асанами йоги и их вариациями исполнения;
- умеют построить свою личную практику йоги, исходя из потребностей тела;

- знают строение и биомеханику движение тела;

- используют способы самоконтроля при выполнении физических нагрузок;

- умеют диагностировать своё тело;

- применяют неирогимнастику.

1.3. Содержание Программы: Учебный план

Уровень сложности	Год обучения	Разделы	Количество академических часов			Формы промежуточной аттестации
			всего	теория	практика	
Стартовый уровень	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1,5	0,5	1	Контрольный опрос
		Введение в йогу краткая история. Диагностика.	3	1	2	Сдача нормативов, тестирование результатов двигательной

						деятельности (гибкость, сила, выносливость)
		Дыхание в йоге	6	1	5	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
		Изучение асан стоя	12	3	9	Контрольный опрос, тестирование результата
		Изучение асан сидя	12	3	9	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
		Изучение асан лёжа	12	3	9	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
		Изучение асан с прогибами	12	3	9	Контрольный опрос, тестирование результата
		Изучение асан с наклонами	12	3	9	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
		Изучение асан со скручиванием	12	3	9	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
		Изучение асан на балансы	12	3	9	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
		Изучение асан перевернутых	12	3	9	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
		Итоговая практика «Квест»	1,5	0,5	1	Сдача нормативов, тестирование результатов.
Итого на стартовом уровне: 108 часа						

Базовый уровень	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Контрольный опрос
		Диагностика физических данных.	8	2	6	Сдача нормативов, тестирование результатов двигательной деятельности (гибкость, сила, выносливость)
		Изучение и освоение основных асан и комплексов в йоге.	48	8	40	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
		«Пранаяма». Дыхательная гимнастика. Биомеханика диафрагмы.	12	2	10	Контрольный опрос, тестирование результата
		Изучение биомеханики движения стопы, ноги. Комплексы йоги на проработку ног. Самомассаж.	12	4	8	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
		Плечевой пояс, руки. Биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку плечевого пояса, рук. Самомассаж.	12	4	8	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
		Спина, биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку Самомассаж.	12	4	8	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
		Грудной отдел, мышцы кора. Биомеханика движения. Комплексы	12	4	8	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата

		йоги на проработку Самомассаж.				
		Тазобедренный сустав, ягодицы. Биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку Самомассаж.	12	4	8	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
		Подборка и разработка, гармонизирующего комплекса для самостоятельных практик, с учетом исходных данных	12	2	10	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
		Игра- квест	2		2	Сдача нормативов, тестирование результатов.
Итого на базовом уровне: 144 часа						
	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Контрольный опрос
		Диагностика физических данных. Постановка целей.	12	2	10	Сдача нормативов, тестирование результатов двигательной деятельности (гибкость, сила, выносливость)
		Вариаций простейших асан на более сложные. Санскрит.	48	8	40	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
		Нейротренировки совместно с МФР и йогой. Мобильность всех отделов.	44	2	42	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
		Техника релаксаций	12	3	9	Контрольный опрос, тестирование результата
		Подборка и разработка, комплекса для самостоятельных	18	2	16	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование

		практик, с учетом исходных данных				результата, защита проекта.
		Диагностика физических данных. Подведения итогов поставленных целей.	6	2	4	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата, защита проекта.
		Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Контрольное задание
Итого на продвинутом уровне: 144 часов						
Всего по программе: 396 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	Опрос
2	Введение в йогу краткая история	3	1	2	Сдача нормативов, тестирование результатов двигательной деятельности
3	Диагностика физических данных.	3	1	2	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
4	Дыхание в йоге	6	1	4	Контрольный опрос, тестирование результата
5	Изучение асан стоя	11	3	8	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
6	Изучение асан сидя	11	3	9	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата

7	Изучение асан лёжа	11	3	9	Контрольный опрос, тестирование результата
8	Изучение асан с прогибами	12	3	9	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
9	Изучение асан с наклонами	12	3	9	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
10	Изучение асан со скручиванием	12	3	9	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
11	Изучение асан на балансы	12	3	9	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
12	Изучение асан перевёрнутых поз	12	3	9	Сдача нормативов, тестирование результатов.
13	Итоговая практика с закрытыми глазами.	1,5	0,5	1	Контрольный опрос
Итого		108	27	81	

Содержание учебного (тематического) плана

1 год обучения (стартовый 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, нормативы ГТО. Диагностика шейного, грудного, поясничного отдела, тазобедренных суставов.

3. Введение в йогу краткая история.

Теория: История возникновения йоги.

Практика: Простейшие пробные асаны. Поза горы (Тадасана), поза кобры (Бхуджангасана), поза ребенка (Баласана), поза кошки (Марджариасана), поза собаки мордой в низ (Ардхо Мукха Шванасана).

4. Дыхание в йоге.

Теория: Дыхание в жизни человека.

Практика: Простые техники дыхания. «Уджайи», «Капалапхати», «Шитали», «Бхастрика», техника безопасности, правильное выполнения.

Применение техник дыхания в жизни.

5. Освоение асан стоя.

Теория: Асаны стоя, их польза для организма.

Практика: Освоение асан стоя, техника выполнения. Пошаговый разбор, методика исполнения асан от простого к сложному.

6. Освоение асан сидя.

Теория: Асаны сидя, их польза для организма.

Практика: Освоение асан сидя, техника выполнения. Пошаговый разбор, методика исполнения асан от простого к сложному.

7. Освоение асан лёжа.

Теория: Асаны лёжа, их польза для организма.

Практика: Освоение асан лёжа, техника выполнения. Пошаговый разбор, методика исполнения асан от простого к сложному.

8. Освоение асан с прогибами.

Теория: Асаны с прогибами, их польза для организма.

Практика: Изучения асан с прогибами, техника выполнения. Пошаговый разбор, методика исполнения асан от простого к сложному.

9. Освоение асан с наклонами

Теория: Асаны с наклонами, их польза для организма.

Практика: Освоение асан с наклонами, техника выполнения. Пошаговый разбор, методика исполнения асан от простого к сложному.

10. Освоение асан со скручиванием

Теория: Скручивающие асаны, их польза для организма.

Практика: Освоение скручивающих асан, техника выполнения. Пошаговый разбор, методика исполнения асан от простого к сложному.

11. Освоение асан на баланс тела.

Теория: Балансирующие асаны, их польза для организма.

Практика: Освоение асан на баланс, техника выполнения. Пошаговый разбор, методика исполнения асан от простого к сложному.

12. Освоение перевёрнутых асан.

Теория: Перевёрнутые асаны, их польза для организма.

Практика: Освоение перевёрнутых асан, техника выполнения. Пошаговый разбор, методика исполнения асан от простого к сложному.

13. Итоговая практика с закрытыми глазами.

Данная практика даст возможность пронаблюдать освоение материала, знания асан йоги без зрительного ориентира.

Учебный тематический план базовый уровень.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Контрольный опрос
2.	Диагностика физических данных.	8	2	6	Сдача нормативов, тестирование результатов двигательной деятельности (гибкость, сила, выносливость)
2.1	Диагностика физических данных сила, гибкость, выносливость. Нормы ГТО	2	0,5	1,5	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
2.2.	2.2. Диагностика шейного, грудного, поясничного отдела, тазобедренных суставов.	6	1	5	Контрольный опрос, тестирование результата

3	Изучение и освоение основных асан и комплексов в йоге.	48	8	40	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
4.	«Пранаяма». Дыхательная гимнастика. Биомеханика диафрагмы.	12	2	10	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
4.1	Успокаивающие виды дыхания.	6	1	5	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
4.2	Тонизирующие виды дыхания.	6	1	5	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
5.	Изучение биомеханики движения стопы, ноги. Комплексы йоги на проработку ног. Самомассаж.	12	4	8	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
6.	Плечевой пояс, руки. Биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку плечевого пояса, рук. Самомассаж.	12	4	8	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
7.	Спина, биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку Самомассаж.	12	4	8	Сдача нормативов, тестирование результатов.
8.	Грудной отдел, мышцы кора. Биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку Самомассаж.	12	4	8	Контрольный опрос
9.	Тазобедренный сустав, ягодицы. Биомеханика движения. Комплексы йоги на проработку Самомассаж.	12	4	8	Сдача нормативов, тестирование результатов двигательной деятельности (гибкость, сила, выносливость)
10.	Подборка и разработка, гармонизирующего комплекса для	12	2	10	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата

	самостоятельных практик, с учётом исходных данных				
11.	Итоговая практика «Игра-квест»	2		2	Контрольный опрос, тестирование результата
	Итого	144	35	109	

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.

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 йоге.

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. Изучение комплекса А, В «Сурья-намаскара», «Чандра-намаскара». Построение практики от простого к сложному.

4. «Пранаямы». 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, биомеханику движения. Тест на мобильность стопы
Комплексы йоги на проработку стоп, ног. Самомассаж, маофасциального релиз.

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, маофасциального релиз.

Теория: Биомеханика движения плечевого пояса и рук.

Практика: Подбор асан на плечевой пояс, руки по типам: растягивающие, скручивающие, силовые, сдавливающие, комбинированные, расслабляющие. Самомассаж, маофасциального релиз.

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

Теория. Биомеханика движения спины. Техника безопасности.

Практика. Подбор комплекса асан на шейный, грудной, поясничный отдел позвоночника, по типам: растягивающие, скручивающие, силовые, комбинированные, расслабляющие. Самомассаж, маофасциального релиз.

8. 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, техники маофасциального релиза.

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

Теория: Биомеханика движения, тазобедренного сустава. Техника безопасности.

Практика: Подбор комплекса асан на раскрытие тазобедренного сустава, по типам: растягивающие, силовые, комбинированные, расслабляющие. Самомассаж, техники маофасциального релиза.

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 учётом исходных данных практикующего, возможностей его организма, особенностей строения тела, пола, темперамента, а также каких-либо нарушений здоровья.

11. Итоговая «Йгра – квест».

«Йгра – квест», в которую включены; различные задания, тестирование (яндекс форма), контрольный опрос и контрольное задание.

Учебный тематический план продвинутого уровня.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Контрольный опрос
2	Диагностика физических данных. Постановка целей.	12	2	10	Сдача нормативов, тестирование результатов двигательной деятельности (гибкость, сила, выносливость)
2.1	Диагностика физических данных сила, гибкость, выносливость. Нормы ГТО	6	1	5	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата
2.2.	Диагностика шейного, грудного, поясничного	6	1	5	Контрольный опрос, контрольное задание,

	отдела, тазобедренных суставов.				тестирование результата
3	Вариаций простейших асан на более сложные. Санскрит.	48	8	40	Контрольный опрос, тестирование результата
4	Нейротренировки совместно с МФР и йогой. Мобильность всех отделов.	44	2	42	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата.
5	Техника релаксаций	12	3	9	Контрольное задание.
6	Подборка и разработка, комплекса для самостоятельных практик, с учетом исходных данных	18	2	16	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата, защита проекта.
7	Диагностика физических данных. Подведения итогов поставленных целей.	6	2	4	Контрольный опрос, контрольное задание, тестирование результата, защита проекта.
8	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Тестирование результата
	Итого:	144	20	124	

3 год обучения (продвинутый 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. Классификация по блокам: тип выполнения, по воздействия на тело, по задачам.

Практика. Отстройка асан, рекомендации по корректному выполнению, возможные травмы при исполнении асаны. Переход от простых асан к их усложнению.

4. Нейротренировки совместно с миофасциальным релизом с його-практикой. 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 массажем 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.

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

Теория. Сколько времени можно уделять практике.

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

8. Диагностика физических данных. Подведения итогов достижения поставленных целей.

Теория. Как провести диагностику.

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

9. Итоговое открытое занятие.

Практика. Включает в себя построение и демонстрацию учащимися, своей личной практики.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарно-учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество часов в неделю стартовый уровень	3
4.	Количество часов в неделю базовый уровень	4
5.	Количество часов в неделю продвинутый уровень	4
6.	Количество часов по программе	396
7.	Недель в 1 полугодии	17
8.	Недель во 2 полугодии	19
9.	Срок проведения аттестации	25-31 мая
10.	Режим занятий стартовый уровень	2 раза в неделю по 1,5 академических часа
11.	Режим занятий базовый уровень	2 раза в неделю по 2 академических часа
12.	Режим занятий, продвинутый уровень	2 раза в неделю по 2 академических часа
13.	Начало занятий	13 сентября
14.	Выходные дни	31 декабря – 9 января
15.	Окончание учебного года	31 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	10 шт.
2.	Кирпич для йоги	20 шт.
3.	Мяч для йоги	10 шт.
4.	Мяч для мфр	5 шт.
5.	Резинки для фитнеса	10 шт.
6.	Палка гимнастическая	10 шт.
7.	Одеяло	10 шт.
8.	Коврик под колени	по количеству учеников
9.	Ремень для йоги	5шт

10.	Ролл для МФР (мяч)	по количеству учеников
11.	Мешочки для глаз	по количеству учеников

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 их достижения)	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. Здоровье сберегающие 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. Здоровье сберегающие технологии.	Занятие – практикум индивидуальная работа, групповая форма работы.
5	Изучение биомеханики тела человека	Наглядный материал: - анатомические поезда - анатомия мышечной системы раскраска - мышцы человека (плечевой пояс, мышцы	Демонстрация асан, показ объяснение, практическая работа. Технология проблемного обучения. Здоровьесберегающие	Занятие – практикум индивидуальная работа, групповая форма работы.

		кора, тазобедренный сустав, мышцы ног, рук) -видео движения человека	технологии.	
6	Самомассаж	Наглядный материал, основные приемы самомассажа: - поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы - 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. Здоровье сберегающие технологии.	Занятие – практикум индивидуальная работа, групповая форма работы.

Образовательный процесс на занятиях 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, приёмов маофасциального релиза и самомассажа и др.) курс усложняется. Параллельно даётся 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 результаты

Вводный контроль - определение исходного уровня знаний умений навыков в начале обучения по программе: сдача нормативов, тестирование результатов двигательной деятельности (гибкость, сила, выносливость) нормы

ГТО согласно возрасту учащихся (Приложение 1). Скрининг тела на мобильность (Приложение 2). Цветовой тест Люшера учащиеся проходят самостоятельно (психологический тест, разработанный доктором Максимом Люшером. Цветовая диагностика позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности. (Приложение 3).

По результатам вводного контроля силы, гибкости, выносливости, учащиеся могут быть зачислены на базовый уровень обучения.

Промежуточный контроль - определение промежуточного уровня освоения программы на стартовом и базовом уровне обучения. В конце стартового уровня обучения проводится в виде итоговой практики йоги с закрытыми глазами, видение голосом с использованием всех базовых асан. В конце обучения на базовом уровне освоения программы промежуточный контроль проводится в виде «Игры-квеста» (Приложение 4), в которую включены тестирование (яндекс форма), контрольный опрос, контрольное задание. Тест норм ГТО ступени согласно возрасту учащихся, по которым мы оценим силу, гибкость, выносливость (Приложение 1). Скрининг тела на мобильность (Приложение 2).

Цветовая диагностика Люшера (Приложение 3).

Итоговый контроль: диагностика проводится в конце курса обучения по программе, итоговый скрининг тела на мобильность (Приложение 2). Сдача нормативов тестирование результатов двигательной деятельности (гибкость, сила, выносливость), в виде теста норм ГТО ступени согласно возрасту учащихся (Приложение 3). Итоговая практика, где учащиеся самостоятельно готовят построение собственного комплекса йоги по запросу (утро, вечер, снять напряжение со спины, с ног и т.д.).

Результаты итоговой диагностики заносятся в карту мониторинга. 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 фиксируются как в теоретической, так и в практической части.

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

3. Список литературы

Нормативно-правовые основания для разработки и реализации Программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р.
5. Указе Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»
6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

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

14. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования территории Свердловской области до 2035 года».

15. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 29.04.2025 № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций».

16. Постановление Администрации Североуральского городского округа от 30.08.2023 года № 1012 «Об утверждении муниципальной программы Североуральского городского округа «Развитие системы образования в Североуральском городском округе до 2024 – 2029 годы»;

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 5-9классы. / 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.

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

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

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

9. 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. Серия журналов для детей, Анатомия человека!

3. 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.

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

Приложения

Приложение 1

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 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 1 мин.)	36	40	50	33	36	44

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

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 вперёд?		
◆ Падает ли тело вперёд?		
◆ Какой тип осанки?		
◆ Симметричен ли угол шеи?		
◆ Напряжена ли шея?		
◆ Уши на одном уровне?		
◆ Ключицы горизонтальны или нет?		
◆ Есть ли перекос плеч и лопаток?		
◆ Завёрнуты 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.

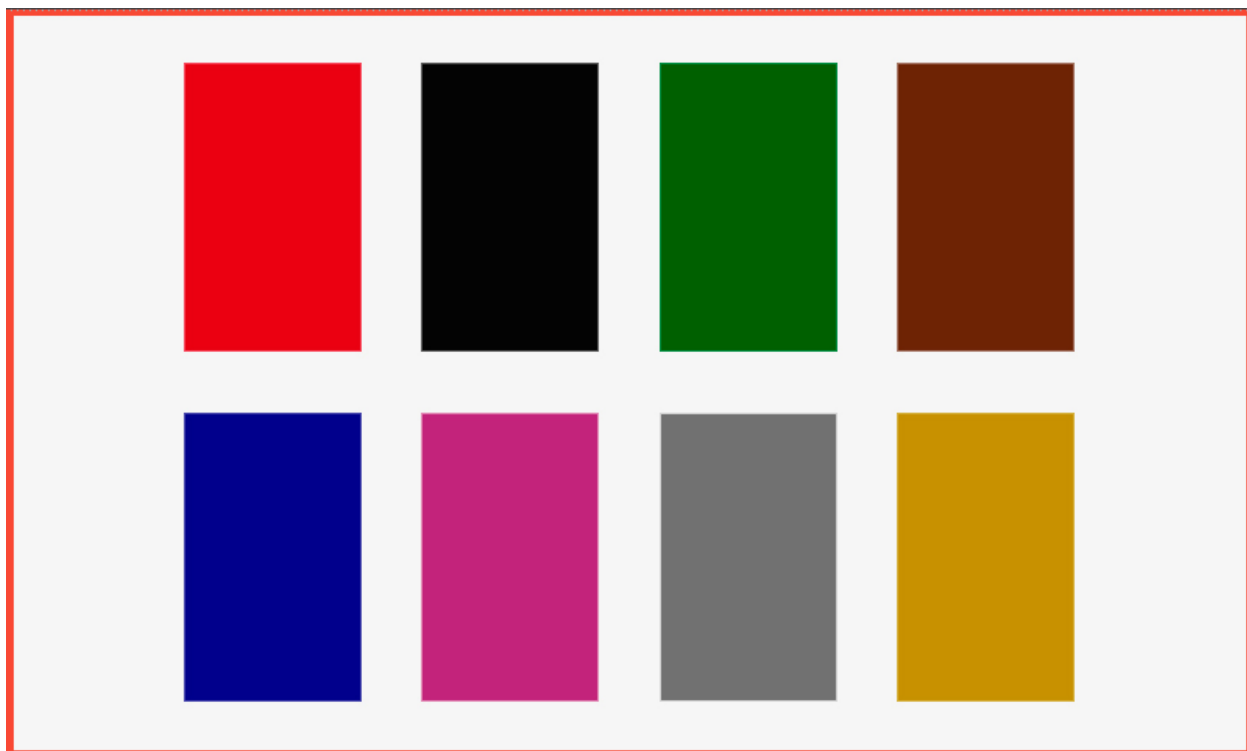
Упражнения	Начало года	Конец года
1. Максимально медленный вдох (сек)		
2. Максимально медленный выдох (сек)		
3. Экскурсия грудной клетки (см)		
4. Контрольная пауза (сек)		
5. Сколько шагов после выдоха (штуки ;)		
Комментарии:		

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).

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://psyttests.org/luscher/fullcolor-run.html>

Игра – квест

Цель игры: диагностика знаний и умений полученных на базовом уровне обучения по программе.

Задача:

- проверить знание терминологии, 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 «гаджето зависимость». Предлагаю игру-квест, пройдя каждый этап, будете получать по два совета как излечиться!

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 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».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447131

Владелец Василевич Марина Владимировна

Действителен с 16.11.2024 по 16.11.2025