

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 118»

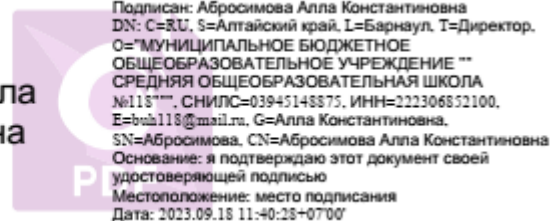
ПРИНЯТА

на заседании педагогического  
совета от 25.08.2023,  
протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 118»  
\_\_\_\_\_ А.К. Абросимова  
приказ № 369-о/д от 31.08.2023

Абросимова Алла  
Константиновна



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Йога для детей»

Возраст учащихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор - составитель:  
Грибов Сергей Сергеевич, педагог  
дополнительного образования

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий**

## **1.1. Пояснительная записка**

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» на 2018-2024 гг.;
- Устав МБОУ «СОШ118».

### **Актуальность:**

Актуальность программы обусловлена необходимостью ведения оздоровительно-физкультурной практики в жизнедеятельность учащихся, выполняющей компенсаторную функцию в процессе эмоциональной и интеллектуальной нагрузки. Анализ повседневной жизнедеятельности детей в возрасте от 7 до 14 лет показывает, что интенсивность интеллектуальной нагрузки в течение учебной недели не всегда компенсируется должным образом физической активностью. Данный аспект влияет не только на психологическую атмосферу, но также влияет на здоровье обучающегося в целом. В связи с этим необходимо дополнительно компенсировать психосоматическую систему обучающихся через физические практики. Наиболее

удобной дисциплиной в данном аспекте является йога для детей. Йога направлена не только на общее укрепление здоровья, но также представляет собой комплекс сбалансированных психосоматических упражнений с умеренной интенсивностью нагрузки, что позволяет органично включить дисциплину в ряд дополнительных практических занятий школьников.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

Основы физиологии для детей;  
Йога. Базовые принципы;  
Комплексный подход к йога-практике.

**Вид программы:** Комплексная компилированная программа, составленная на основе программ, разработанных другими авторами (В. Г. Верещагин, Т. П. Игнатьева, С. Шивананда, Д. Эберт), но измененная с учётом особенностей учащихся МБОУ «СОШ №118», возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

**Адресат программы:** Программа адресована детям подросткового (9-12) возраста, не имеющим медицинских противопоказаний к регулярным занятиям общефизического развития.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Срок и объем освоения программы:** 9 месяцев, 144 педагогических часа, стартовый уровень.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные.

**Режим занятий:**

<b>Предмет</b>	<b>Стартовый уровень</b>
Основы физиологии для детей	20 часов в год
Йога. Базовые принципы	110 часов в год
Комплексный подход к йога-практике	14 часов в год.

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель** – достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, формирование его эмоциональной уравновешенности.

### **Задачи:**

Образовательные (обучающие):

- ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- совершенствование психомоторных способностей дошкольников;
- развивать двигательные качества;
- развивать мелкую моторику;
- развитие творческих и созидательных способностей занимающихся.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- побуждать обучающихся к творческому самовыражению.

### **Ожидаемые результаты:**

	<b>Стартовый уровень</b>
<b>Знать</b>	Основные принципы физиологии человека; Основы оздоровительной йога – практики; Базовые принципы Хатха-йоги.
<b>Уметь</b>	Повторить упражнение за преподавателем; Транслировать комментарии преподавателя «на слух»; Объяснить принципы построения базовых позиций Хатха-йоги.
<b>Владеть</b>	Теоретическими сведениями основ физиологии человека; Базовыми принципами оздоровительной йоги; Элементарным комплексом Хатха-йоги и иметь возможность самостоятельно выполнить и объяснить комплекс.

1.3. Содержание программы  
**«Йога для детей»**  
**Стартовый уровень (1 год обучения)**  
**Учебный план**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводная часть</b>				Опрос обучающихся
1.1	Вводное занятие	3	0	3	Практическое занятие
1.2	Знакомство с йогой	6	2	4	Практическое занятие
1.3	Утренний комплекс «Приветствие солнцу - Сурья Намаскара»	16	8	8	Практическое занятие
<b>2</b>	<b>Позы стоя</b>				Опрос обучающихся
2.1	Поза горы (Тадасана)	6	2	4	Практическое занятие
2.2	Поза дерева (Врикшасана)	6	2	4	Практическое занятие
2.3	Поза воина (Виравхаррасана)	6	2	4	Практическое занятие
2.4	Поза Орла (Гарудасана)	6	2	4	Практическое занятие
<b>3</b>	<b>Позы сидя</b>				Опрос обучающихся
3.1	Наклон вперед сидя (Пашчимоттанасана)	6	2	4	Практическое занятие
3.2	Боковой наклон вперед сидя (Париврита Джану Ширшасана)	6	2	4	Практическое занятие
3.3	Наклон вперед из положения угол (Упавиштха Конасана)	6	2	4	Практическое занятие

3.4	Связанный угол (Бадха Конасана)	6	2	4	Практическое занятие
3.5	Поза верблюда (Уштрасана)	6	2	4	Практическое занятие
<b>4</b>	<b>Позы лежа</b>				Опрос обучающихся
4.1	Поза лука (Дханурасана)	6	2	4	Практическое занятие
4.2	Сгибание бедра в положении лежа (Супта Падангуштхасана)	6	2	4	Практическое занятие
<b>5</b>	<b>Балансы</b>				Опрос обучающихся
5.1	Т-удержание (Васиштхасана)	10	4	6	Практическое занятие
5.2	Баланс на руках. Поза ворона (Какасана)	10	4	6	Практическое занятие
5.3	Поза Весов (Толасана)	10	4	6	Практическое занятие
<b>6</b>	<b>Парная йога</b>				Опрос обучающихся
6.1	Кундалини- лотос	3	1	4	Практическое занятие
6.2	Собака мордой вниз (Утха Мукха Шванасана)	6	2	4	Практическое занятие
6.3	Поза воина	3	1	4	Практическое занятие
6.4	Боковой наклон вперед сидя (Париврита Джану Ширшасана)	6	2	4	Практическое занятие
6.5	Итоговое занятие	1	0	1	Открытый урок
	<b>ИТОГО:</b>	144	50	94	

## Содержание учебного плана

### 1. Вводная часть

#### 1.1 Вводное занятие.

Теоретическая часть:

Знакомство с участниками секции. Изучение физиологических особенностей обучающихся.

Практическая часть:

Опрос-беседа по теме: «Повседневные физические практики».

#### 1.2 Знакомство с йогой.

Теоретическая часть:

Краткая история йоги. Специфика отдельных направлений в йога-практике.

Практическая часть:

Йога как способ самостоятельной гимнастики. Внимание и мышление во время практики йога.

#### 1.3 Утренний комплекс «Приветствие солнцу - Сурья Намаскара».

Теоретическая часть:

Рекомендации по дыхательной системе во время комплекса. Легенда о солнце.

Практическая часть:

Порядок выполнения комплекса Сурья-Намаскара (Пранамасана; Хаста-Уттанасана; Падахастасана; Ашва Санчаланасана; Парватасана; Баласана; Аштанга Намаскара; Урдхва Мукха Шванасана; Адхо Мукха Шванасана; Ашва Санчаланасана; Падахастасана; Урдхва Хастасана; Пранамасана).

### 2. Позы стоя

#### 2.1 Поза горы (Тадасана).

Теоретическая часть:

Внимание и дыхание.

Практическая часть:

Техника выполнения. Польза и физиологические особенности упражнения. Ощущение веса тела.

#### 2.2 Поза дерева (Врикшасана).

Теоретическая часть:

Внимание и баланс.

Практическая часть:

Техника выполнения. Польза и физиологические особенности упражнения. Перевод с санскрита: «Поза дерева». Врикша — «дерево». Асана — «положение тела». Устранение ошибок выполнения.



### 2.3 Поза воина (Виравхаррасана).

Теоретическая часть:

Внимание и баланс. Техника выполнения. Польза и физиологические особенности упражнения.

Практическая часть:

Виравхаррасана вариант 1. Виравхаррасана вариант 2, Виравхаррасана вариант 3. Дыхание и выполнение упражнения.

### 2.4 Поза Орла (Гарудасана).

Теоретическая часть:

Внимание и баланс.

Практическая часть:

Техника выполнения. Польза и физиологические особенности упражнения.

## 3. Позы сидя

### 3.1 Наклон вперед сидя (Пашчимоттанасана).

Теоретическая часть:

Внимание и дыхание. Техника выполнения. Польза и физиологические особенности упражнения.

Практическая часть:

Корректирование исполнения. Освоение Пашчимоттанасаны. Усложнённые варианты выполнения Пашчимоттанасаны.

### 3.2 Боковой наклон вперед сидя (Париврита Джану Ширшасана).

Теоретическая часть:

Внимание и дыхание. Техника выполнения. Польза и физиологические особенности упражнения. Корректирование исполнения.

Практическая часть:

Освоение Париврита Джану Ширшасаны. Усложнённые варианты выполнения Париврита Джану Ширшасаны. Позы скручивания в практике йоги.

### 3.3 Наклон вперед из положения угол (Упавиштха Конасана).

Теоретическая часть:

Внимание и дыхание. Техника выполнения. Польза и физиологические особенности упражнения.

Практическая часть:

Корректирование исполнения. Освоение Упавиштха Конасаны. Усложнённые варианты выполнения Париврита Упавиштха Конасаны. Дыхание и расслабление в йоге.

### 3.4 Связанный угол (Бадха Конасана). Внимание и дыхание.

Теоретическая часть:

Техника выполнения. Польза и физиологические особенности упражнения.

Практическая часть:

Корректирование исполнения. Освоение Бадха Конасаны. Усложнённые варианты выполнения Бадха Конасаны. Дыхание и расслабление в йоге.

3.5 Поза верблюда (Уштрасана).

Теоретическая часть:

Внимание и дыхание. Техника выполнения. Польза и физиологические особенности упражнения.

Практическая часть:

Корректирование исполнения. Освоение Уштрасаны. Усложнённые варианты выполнения Уштрасаны. Дыхание и расслабление в йоге. Особенности выполнения прогибов и упражнений с нагрузкой на область спины.

#### **4. Позы лежа**

4.1 Поза лука (Дханурасана).

Теоретическая часть:

Внимание и дыхание. Техника выполнения. Польза и физиологические особенности упражнения.

Практическая часть:

Корректирование исполнения. Освоение Дханурасаны. Усложнённые варианты выполнения Дханурасаны. Дыхание и расслабление в йоге. Особенности выполнения прогибов и упражнений с нагрузкой на область спины. Урдхва дханурасана. Шалабхасана.

4.2 Сгибание бедра в положении лежа (Супта Падангуштхасана).

Теоретическая часть:

Внимание и расслабление. Техника выполнения. Польза и физиологические особенности упражнения.

Практическая часть:

Корректирование исполнения. Освоение Супта Падангуштхасаны. Усложнённые варианты выполнения Супта Падангуштхасаны. Дыхание и расслабление в йоге. Супта падагуштхасана I. Супта падагуштхасана II. Супта падагуштхасана III.

#### **5. Балансы**

5.1 Т-удержание (Васиштхасана). Концентрация и расслабление.

Теоретическая часть:

Техника выполнения. Польза и физиологические особенности упражнения.

Практическая часть:

Корректирование исполнения. Освоение Васиштхасаны. Усложнённые варианты выполнения Васиштхасаны. Дыхание и расслабление в йоге. Чатуранга дандасана.

5.2 Баланс на руках. Поза ворона (Какасана). Сложные балансы.

Теоретическая часть:

Концентрация и расслабление. Техника выполнения. Польза и физиологические особенности упражнения.

Практическая часть:

Корректирование исполнения. Освоение Какасаны. Усложнённые варианты выполнения Какасаны. Дыхание и расслабление в йоге. Бакасана. Титтибхасана. Курмасана. Бхуджапидасана.

5.3 Поза Весов (Толасана).

Теоретическая часть:

Сложные балансы. Концентрация и расслабление. Техника выполнения. Польза и физиологические особенности упражнения.

Практическая часть:

Корректирование исполнения. Освоение Толасаны. Усложнённые варианты выполнения Толасаны. Дыхание и расслабление в йоге.

## **6. Парная йога**

6.1 Кундалини-лотос. Падмасана.

Теоретическая часть:

Выполнение упражнений симметрично. Особенности парной йоги и внимание на партнере. Польза и физиологические особенности упражнения.

Практическая часть:

Корректирование исполнения. Освоение Падмасаны вдвоем. Усложнённые варианты выполнения Падмасана. Дыхание и расслабление в йоге.

6.2 Собака мордой вниз (Утха Мукха Шванасана).

Теоретическая часть:

Выполнение упражнений симметрично. Особенности парной йоги и внимание на партнере. Польза и физиологические особенности упражнения.

Практическая часть:

Корректирование исполнения. Освоение Утха Мукха Шванасаны вдвоем. Усложнённые варианты выполнения Утха Мукха Шванасаны. Дыхание и расслабление в йоге.

6.3 Поза воина.

Теоретическая часть:

Выполнение упражнений симметрично. Особенности парной йоги и внимание на партнере. Польза и физиологические особенности упражнения.

Практическая часть:

Корректирование исполнения. Освоение Вирабхадрасаны вдвоем. Усложнённые варианты выполнения Вирабхадрасаны. Дыхание и расслабление в йоге.

6.4 Боковой наклон вперед сидя (Париврита Джану Ширшасана).

Теоретическая часть:

Выполнение упражнений симметрично. Особенности парной йоги и внимание на партнере. Польза и физиологические особенности упражнения.

Практическая часть:

Корректирование исполнения. Освоение Париврита Джану Ширшасаны вдвоем. Усложнённые варианты выполнения Париврита Джану Ширшасаны вдвоем. Дыхание и расслабление в йоге.

6.5 Итоговое занятие.

Теоретическая часть:

Подведение итогов.

Практическая часть:

Исследование изменений в процессе занятий.

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	32 – 1 год обучения 36 – 2-5 год обучения
Количество учебных дней	96 – 1 год обучения 144 – 2-5 год обучения
Продолжительность каникул	с 30.12.2023 по 08.01.2024; с 27.05.2024 по 31.08.2024
Даты начала и окончания учебного года	с 04.09.2023 по 26.05.2024
Сроки промежуточной аттестации	19-26.05.2024

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	- Зал для группы 12 -15 чел; - Индивидуальные коврики для обучающихся.
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - интернет источники
Кадровое обеспечение	Преподаватель детской йоги.

### 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Творческая работа

### 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Основные принципы физиологии движения; Повторить упражнение за преподавателем;	Методика Эберт Д. «Физиологические аспекты йоги»
Основы оздоровительной йога – практики;	Методика Игнатъевой Т.П. «Хатха-йога для детей и взрослых»
Базовые принципы Хатха-йоги.	Креативный взгляд на практические занятия. Шивананда С. Новый взгляд на традиционную йоготерапию
Транслировать комментарии преподавателя «на слух»;	Методика физического воспитания. Матвеева Л.П., Новикова А.Д.
Элементарным комплексом Хатха-йоги и иметь возможность самостоятельно	Методика Эберт Д. «Физиологические аспекты йоги»

Показатели качества реализации ДООП	Методики
выполнить и объяснить комплекс.	
Базовыми принципами оздоровительной йоги;	Теория и практика Верещагин В.Г. «Физкультура индийских йогов»

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Частично-поисковый
- Игровой
- Дискуссионный

### Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Игра
- Мастер-класс
- Тренинг

### Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология

## Список литературы

1. Вейс М., Зембатов А. Физиотерапия / пер. с польс. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 543 с.
2. Верещагин В.Г. Физкультура индийских йогов. – Минск: Палымя, 1982. – 140 с.
3. Готовцев П.И., Селиванов В.П., Субботин А.Д. ЛФК и массаж. – Москва: Медицина, 1987. – 255 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. – Москва: Медицина, 1987. – 586 с.
5. Игнатъева Т.П. Хатха-йога для детей и взрослых. – Москва: Олма-пресс, 2002. – 127 с.
6. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 38 с.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д, 2002. – 156 с.
8. Шивананда С. Новый взгляд на традиционную йоготерапию. – София: Медицина и физкультура, 2000. – 254 с.
9. Эберт Д. Физиологические аспекты йоги. – СПб, 1999. – 159с.