

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 179 Калининского района Санкт-Петербурга

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №179 Калининского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.



Утверждаю  
директор ГБОУ лицей №179  
Калининского района Санкт-  
Петербурга  
Л.А.Батова

приказ № 150 от «15» июня 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Йога»**  
*Физкультурно – спортивной направленности*  
Возраст 7 -11 лет  
Срок реализации – 1 год

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Галимова Лилия Марансовна

Санкт-Петербург

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время очень много внимания уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья детей в условиях образовательного учреждения. В основополагающих документах Министерства образования и науки Российской Федерации сформулированы базовые направления комплексной организации здоровьесберегающего образовательного процесса. Предусматривается не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья учащихся. Актуально значимым и востребованным сегодня становится создание образовательных программ, поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях, организация оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Программа разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);

Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).

### **Актуальность программы:**

Заболеваемость детей растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед образовательным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений.

Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов учащихся:

- формирование и развитие творческих способностей воспитанников;
- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в художественно-эстетическом развитии, в занятиях физической культурой;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья воспитанников.

Наши дети – это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества и нашей страны, и мира. И детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом.

Содержание программы соответствует основным направлениям Стратегии развития системы образования Санкт-Петербурга «Петербургская школа 2020», решает важные задачи дополнительного образования, обозначенные в Концепции развития дополнительного образования детей: формирование мотивации к познанию, приобщение детей к здоровому образу жизни, гармоничное развитие.

### **Отличительные особенности программы**

При разработке Программы в ее содержание были включены элементы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики. Так, любое занятие с детьми организуется как сюжетно-ролевая игра в виде сказочного путешествия. Сюжет игры строится так, чтобы была равномерная нагрузка на все группы мышц ребенка. Упражнения выполняются под музыку. Подбор музыкального сопровождения направлен на программирование ритма и темпа движений, эмоционально оформляет занятие, формирует эстетические вкусы, способствует общему положительному восприятию занятия. Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучения учащихся *от 7 до 11 лет*, стремящихся к здоровому образу жизни и саморазвитию, интересующихся йогой.

**Объем и срок реализации программы** – Продолжительность обучения 64 часа (2 часа в неделю) 1 года

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; развитие и реализация личностного потенциала, эмоциональной сферы учащегося посредством занятия йогой.

Цель конкретизируется в следующих **задачах:**

#### **Обучающие :**

- Дать понятие о йоге, её направлениях
- Обучить терминологии (название асан)
- Обучить основам построения його-практики, навыкам показа асан
- Овладеть простейшими дыхательными упражнениями
- Научиться отстраивать осанку, плечевой и тазовый пояса
- Овладеть навыками расслабления

#### **Развивающие:**

- Развивать и сохранять гибкость, эластичность позвоночника, подвижность суставов ребёнка;
- Развить самосознание и самооценку
- Развитие активности и самостоятельности;
- Развитие у обучающегося умение доводить начатое дело до конца, видеть перспективу своего труда;
- Развить мотивацию к познанию
- Развивать воображение, координацию движений, творческое самовыражение в двигательной деятельности;

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать потребности в здоровом образе жизни
- Воспитывать самодисциплину
- Мотивировать личностный рост, желание учиться и научиться
- Воспитание культуры общения в коллективе, взаимоуважения;
- Умение работать в коллективе, в паре, помогать другим;
- Вызвать чувство бережного отношения к духовному наследию

#### **Условия реализации программы:**

Условия набора и формирования групп.

Прием в группы первого года обучения осуществляется на свободной основе.

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Наполняемость группы: 8-12 человек

**Особенность организации образовательного процесса** – создание доброжелательного и позитивного коллектива единомышленников, способного к совместной практике.

#### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Для реализации программы необходимы:

- Малый спортивный зал с зеркалами;
- Оборудование (пропсы): массажные мячи, коврики для йоги, блоки, ремни
- Проекционная аппаратура;
- Звуковая колонка.

#### **Кадровое обеспечение.**

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования.

При работе с учащимися предполагается соблюдать следующие **принципы**:

**Принцип последовательности и систематичности.** Последовательность при обучении движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый учащимися уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

#### **Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.**

При организации двигательной активности учащихся следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием учащихся, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

**Принцип оздоровительной направленности,** обеспечивающий оптимизацию двигательной активности учащихся, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### Предметные результаты:

- направления йоги;
- содержание його-практики;
- основные асаны (стоя, сидя, лёжа)
- простые дыхательные упражнения
- техники расслабления
- выполнять разминочный комплекс
- демонстрировать асаны;
- составлять разминочные и основные комплексы;
- выполнять асаны (стоя, сидя, лёжа), совмещая их с виньясами (переходами);
- уметь работать с отдельными группами мышц, контролировать их;
- уметь расслабляться и контролировать состояние волнения и тревоги

### Метапредметные результаты:

- пользоваться различными источниками информации, схемами;
- планировать последовательность деятельности;
- анализировать полученные результаты и делать выводы.

### Личностные результаты:

- владеть коммуникативными навыками, речью;
- объяснять необходимость здорового образа жизни;
- иметь коммуникативные навыки общения, доброжелательность по отношению друг к другу;
- разовьют внимание, память, воображение, фантазию;
- воспитают в себе доброжелательность, позитивное восприятие картины мира

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Комплектование группы и вводное занятие. Составные части йоги. Отличие йоги от физкультуры.	1	1	-	Тест на общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.
2.	Что такое хатха-йога. Асаны динамические и статические. Виньясы. Основные требования к практике.	2	1	1	Составление кластера
3.	Разминка. Настрой на практику. Растяжка мышц шеи, рук, торса	5	1	4	Показ
4.	Дыхательные упражнения и их воздействие.	2	1	1	Устный опрос
5.	Циклы «Сурья намаскара» – «Приветствие солнцу».	3	1	2	Зачёт

	Дыхание в цикле.				
6.	Позы стоя. Тадасана. Наклоны с вытяжением. «Треугольник». «Собака мордой вниз»	3	1	2	Анкетирование
7.	Позы стоя. Тренировка ног. Позы героя.	3	1	2	Показ Творческий практикум: сказки
8.	Позы стоя. Развитие координации. «Танец Шивы»	3	1	2	Показ под ритмическую музыку
9.	Позы сидя. Наклоны. «Пашчимотанасана». «Джану ширшасана».	2	-	2	Упражнения
10.	Позы сидя. Позы на вытяжение и растяжку. «Курмасана». Угол сидя.	2	-	2	Фронтальный опрос
11.	Позы сидя. Практика для укрепления мышцы спины. «Гомукхасана». Гирлянда.	3	1	2	Упражнения
12.	Позы сидя. Применение пропсов в практике.	2	-	2	Показ
13.	Танец «зверей» (динамические позы)	3	1	2	Показ Зачёт
14.	Скрученные позы и их воздействие. «Маричиасана»	2	1	1	Упражнения
15.	Скрученные позы с применением пропсов.	2	-	2	Фронтальный опрос
16.	Скрученные позы. Углубление асан.	2	1	1	Упражнения
17.	Балансовые позы. «Дерево». «Половинная поза луны». Поза журавля».	3	1	2	Показ
18.	Позы лёжа. Укрепление пресса. «Планка», «Васиштхасана», «саранча», «лодка».	3	1	2	Показ Зачёт/тест
19.	Позы лёжа. Растяжка мышц рук.	2	-	2	
20.	Перевернутые позы и их воздействие. Подготовка к асанам.	2	1	1	
21.	Прогибы. «Кобра». Верблюд». «Поза лука». Вариации моста.	3	1	2	Теоретическое лото
22.	Перевернутые позы у стены. Стойка на руках.	2	-	2	Опрос
23.	Парная йога	2	-	2	Показ в парах
24.	Расслабление. Шавасана.	2	1	1	Тренинг
25.	Что такое медитация? Слушаем	1	-	1	Тренинг

	звуки природы.				
26.	Личная практика. Комплексы асан для практики на природе.	4	1	3	Тест на общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.
Итого:		64	18	46	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего Учебных недель	Количество Учебных часов	Режим занятий
1 год	Со 2 недели сентября	25 мая	32 недели	64 часа	1 раз в неделю по 2 часа

#### Оценочные и методические материалы

##### Оценочные материалы

Тест проводится в начале и конце года для контроля за уровнем развития физической подготовки учащегося. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
<b>Гибкость</b>	Ребёнок встаёт на куб с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами	Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек
<b>Равновесие</b>	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны	Оценивается удержание в секундах
<b>Статическая выносливость</b>	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз	1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек

#### Формы, методы и средства реализации Программы

Форма занятий	Приёмы	Средства	Методы
-фронтальная  -парная	-переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - расслабление	-общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	<i>Дидактические методы.</i> 1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение -указания, пояснения -комментарии 2.Метод наглядного воздействия: -показ -видеоматериалы -схемы 3. практические -выполнение асан -дыхательные практики

### **Структура занятия:**

#### Разминка

Разминка - это настрой на занятие, растяжка, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы.

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе.

Разучивание поз, элементов комплекса (на первом этапе), дыхательные упражнения.

Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта.

#### Позы в положении стоя

Позы в положении стоя динамичны. Они одновременно освежают тело и разум, снимая напряжение, неприятные ощущения и боль. Позы в положении стоя являются основой для всех остальных поз, и через них ученик начинает осмысленно относиться к различным частям своего тела, к мышцам и суставам.

Ученики используют разум, чтобы управлять своим телом. Многие серии упражнений начинаются с поз в положении стоя, чтобы пробудить физическое тело — руки, ноги, позвоночник — и стимулировать мозг, связывая движения с определенными участками тела. Эти позы вырабатывают выносливость, силу и целеустремленность.

#### Позы в положении сидя

Цель: Позы в положении сидя выполняются после поз в положении стоя, чтобы дать возможность отдохнуть и снять напряжение с ног. Наклоны вперед в положении сидя снимают усталость, успокаивают нервы и мозг.

Позы с поворотом позвоночника (скручивание)



Цель: Позы с поворотом позвоночника растягивают и вращают его. Они хорошо снимают боли в спине и ограниченность движений в шее и плечах. Внутренние органы стимулируются, торс поворачивается, и это приводит к улучшению пищеварения.

#### Позы лёжа и позы ногами вверх (перевёрнутые )

Цель: Позы ногами вверх наполняют энергией все системы организма. Они снимают напряжение в ногах, активизируют работу внутренних органов и улучшают их питание, стимулируют мозг и нервную систему, а также улучшают дыхание и кровообращение.

#### Релаксация

Шавасана заканчивает серию асан и должна продолжаться 5—10 минут.

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта. После выполнения других асан эта поза релаксации помогает снять напряжение в мышцах, выравнивает дыхание и успокаивает мозг. Энергия вливается в тело и проходит через него, заряжая вас новыми силами и снимая стресс.

#### **Способы и направления поддержки осознания и инициативы**

Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие учащихся к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.

Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

В процессе организованной образовательной деятельности школьников ориентируют на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.

Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности.

Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»). Учащиеся очень чувствительны к оценкам взрослых. Развитию самостоятельности способствует освоение универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

#### ***Особенности взаимодействия с семьями воспитанников***

- консультативная помощь.
- участие в родительских собраниях.
- проведение дня открытых дверей.
- проведение занятий с участием родителей.

Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Список литературы**

1. А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога». - Москва «Ника-центр», 2009 г.

2. Т.П. Игнатьева, «Практическая хатка – йога для детей». Санкт-Петербург «Нева», 2003г.
  3. Б.К.С. Айенгар. Свет жизни – йога. Fashion Books. Москва, 2007
  4. Б.К.С. Айенгар. Йога дипика: прояснение йоги. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016. – 494 с.
- В.Р.Хамидова. Йога: гармония души и разума. Изд-во АСТ-Москва, 2008  
Полная иллюстрированная книга йоги.- «Паритет» - Москва, 1990  
Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.  
Диллман Э. Самоучитель йоги. –М.: Эксмо, 2010.- 192 с.  
Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.

### Электронные ресурсы

- 1) <http://www.google.com> (Поисковая система в сети Internet)
- 2) <https://webmaster.yandex.ru/siteinfo/?site=www.yoga.ru> (Сайт «Йога-ру»)
- 3) <https://webmaster.yandex.ru/siteinfo/?site=vk.com> (Сайт йоги Айенгара)
- 4) <https://subscribe.ru/group/zdorove-bez-vrachej-i-lekarstv-> (Детская йога на телеканале «Живи!»)
- 5) <https://yogaflow.ru> (Петербургская школа йоги «Поток странствий»)