

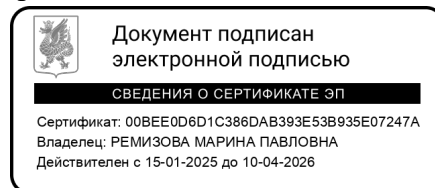
**Управление образования
Исполнительного комитета муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани**

Принята
методическим советом
МБУДО «Центр внешкольной работы»
Приволжского района г.Казани
Протокол от «15» 10 2025 года № 3

«Утверждаю»
Директор МБУДО «Центр внешкольной
работы» Приволжского района г.Казани

М.П.Ремизова
Приказ от «15» 10 2025 года № 194



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ЛАБОРАТОРИЯ ГИБКОСТИ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Срок реализации: 7 месяцев

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Автор-составитель:

Лукина Анастасия Игоревна

педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лаборатория гибкости»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчике	
4.1	ФИО, должность	Лукина Анастасия Игоревна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	7 месяцев
5.2	Возраст обучающихся	7-11 лет
5.3	Характеристика программы: -тип программы. -вид программы. -принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная программа Общеразвивающая Очная, с использованием дистанционных технологий
5.4	цель программы	познакомить детей и подростков с основами йоги, помочь им развить физические, духовные и ментальные способности, а также воспитать в них стремление к здоровому образу жизни
5.5	образовательные модули	
6	Формы и методы образовательной деятельности	Практические занятия сосредоточены на физической практике йоги и включают различные формы работы с телом и дыханием Групповая форма проведения занятий
7	Формы мониторинга результативности	-текущий контроль; - промежуточный контроль; - итоговый контроль.
8	Результативность реализации	Личностные результаты освоения программы: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; развитие навыков коммуникации со сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе

		<p>представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p> <p>Метапредметные результаты освоения программы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. умение работать индивидуально и в группе; 2. умение самостоятельно определять для себя цели своего обучения, ставить перед собой новые задачи; 3. умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи; 4. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления выбора в деятельности; 5. умение определять наиболее эффективные способы достижения результата; <p>умения понимать причины успеха или неуспеха и способности конструктивно оценивать свои действия;</p> <p>ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;</p> <p>способность проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;</p> <p>способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять задания;</p> <p>уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия и терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности.</p> <p>Предметные результаты освоения программы:</p> <p>Знать:</p> <p>Появится понимание простых концепций йоги, таких как уважение к себе и окружающим, важность здоровья и благополучия.</p> <p>правильные технику расслабления и медитации</p> <p>Техники выполнения различных методов дыхания (пранаяма) и их влияние на состояние организма.</p> <p>Способы поддержания физическую активность в повседневной жизни.</p> <p>Уметь:</p> <p>Исполнять основные позы йоги (асаны) с правильной техникой и осознанием своего тела.</p> <p>Уметь держать баланс в различных позах.</p> <p>Уметь проводить простые медитации для успокоения ума и улучшения внимания.</p> <p>Уметь работать в группе, сотрудничать с другими детьми во время выполнения практических заданий</p> <p>Демонстрировать:</p> <p>Навыки выполнения разнообразных асан, включая более сложные варианты поз, используя различные дыхательные техники.</p>
9	<p>Год создания программы</p> <p>Дата последней корректировки программы</p>	<p>2025 год</p> <p>Октябрь, 2025 год</p>
10	Рецензенты	Заместитель директора по УВР Герасимова Н.В.,

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	9
3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	10
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	12
5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	13
6.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ.....	14
7.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	14
8.СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лаборатория гибкости» - физкультурно-спортивной направленности.

Программа «Лаборатория гибкости» создана на основе программ по йоге и способствует развитию у детей физической гибкости, улучшению осанки и повышению общей подвижности суставов. Занятия включают в себя разнообразные асаны, дыхательные практики и медитации, направленные на гармонизацию тела и ума. Особое внимание уделяется индивидуальным потребностям детей, что позволяет каждому найти свой темп и уровень нагрузки. Кроме того, занятия по программе «Лаборатории гибкости» способствуют снятию стресса и повышению общего уровня энергии.

При разработке программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальные проекты от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2018 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года № ДГ-245/06 « О направлении методических рекомендаций»);
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан от 07.03.2023 года № 2749/23 «О направлении методических рекомендаций»);
- Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей) и рабочей программах, индивидуальном образовательном маршруте.

Данная программа составлена с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления физической деятельности.

Актуальность программы. Для детей младшего школьного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности. Однако у них есть и некоторые слабые

стороны: быстрое истощение энергетических запасов и особенности нервной системы. Костно-мышечный аппарат в этом возрасте отличается значительной гибкостью. Поэтому важно акцентировать внимание на формировании правильной осанки и развитии навыков пространственной ориентации. В этом возрасте у детей активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности и доверие к окружающим. Ребёнок становится способным к сопереживанию, проявляет эмоциональную впечатлительность и отзывчивость. Они стремятся к ярким, необычным и красочным впечатлениям, что проявляется в их устойчивости, непосредственности и жизнерадостности. Дети способны испытывать радость и глубокие переживания от восприятия прекрасного, что вызывает у них потребность во внешних впечатлениях, таких как прослушивание музыки или посещение концертов и театров. После таких мероприятий дети часто изображают увиденное в своих играх или творческих работах. Дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Таким образом, детская йога становится доступной детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике йоги основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Физические упражнения детской йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

В ходе занятий йогой ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь готовым к любым ее проявлениям, научиться воспринимать ее полнее и ярче.

Новизна: Йога и дыхательные упражнения включают в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим организмам, укрепят внутренние органы. Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции, что неизбежно приводит к последующим сложностям в обучении. Кроме того, йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога также является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. Детская энергия направляется на создание, на укрепление здоровья, следование здоровому образу жизни и развитие позитивного отношения к окружающему миру. Детям свойственна смелость, открытость, а также высокая физическая и эмоциональная гибкость, поэтому они постигают йогу гораздо быстрее и успешнее взрослых.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности; активности, самостоятельности, трудолюбия.

Программные материалы нацелены на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Отличительные особенности программы

Система упражнений по йоге в данной программе, построена на основе традиционных расслабляющих упражнений с игровыми вставками. Такая программа с удовольствием воспринимается ребятами как младшего, так и старшего школьного возраста, позволяя им фантазировать, развивать силу, гибкость, выносливость, расширять диапазон движений, улучшать координацию и владение телом. Замечено, что занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние.

В программе учебно-тематический план включает в себя:

- инвариантный модуль ориентирован на обязательное изучение обучающимся;
- вариативный модуль (по выбору 10ч.) позволяет создать условия для обеспечения общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся с учетом их индивидуальных возможностей, способностей и образовательных потребностей, обеспечивая условия для достижения гарантированного уровня образования;
- воспитательный модуль направлен на развитие высоконравственной личности, обладающий актуальными знаниями и умениями, способный реализовать свой потенциал в условиях современного общества;
- каникулярный модуль направлен на вовлечение в учебно-воспитательную деятельность обучающихся в период каникул.

Цель программы: познакомить детей и подростков с основами йоги, помочь им развить физические, духовные и ментальные способности, а также воспитать в них стремление к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Изучение техники выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- Формирование правильной осанки и равномерного дыхания;
- Совершенствование двигательных умений и навыков детей;
- Научить детей чувствовать своё тело (во время упражнения хатха-йога);
- Выработка равновесия и координацию движения.

Развивающие:

- Развитие морально – волевых качества, потребность в ежедневной двигательной активности;
- Развитие и укрепление мышц тела;
- Развитие гибкости и подвижности позвоночника;

Воспитательные:

- Воспитание доброжелательных отношений со сверстниками;
- Воспитание культуры здоровья и принципы ЗОЖ

Адресат программы

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

С учетом возрастных особенностей в программу входит знакомство с основными положениями корпуса, рук, ног, обучение принципам движения.

Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, костно-мышечный аппарат отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности

исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. Необходимо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве.

В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Этот возраст характеризуется развитием социальных эмоций, таких, как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, эмоциональная впечатлительность, отзывчивость ребенка на все яркое, необычное, красочное. Для них характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное.

Форма организации образовательного процесса

Форма обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе – очная.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные).

Формы организации занятий: всем составом объединения, в группах, с элементами индивидуальной работы.

Срок освоения программы и режим занятий

Обучающиеся в возрасте от 7-11 лет – Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятий составляет 45 минут (академический час) с перерывом длительностью не менее 10 минут.

Срок реализации программы – 7 месяцев

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1. инвариантные модули					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Наблюдение, беседа.
1.2	Общеразвивающая гимнастика	14	1	13	Наблюдение, творческое задание.
1.3	Асаны	26	4	22	Наблюдение, творческое задание.
1.4	Дыхательная гимнастика	16	2	14	Наблюдение, творческое задание.
1.5	Стретчинг	18	3	15	Наблюдение, творческое задание.
1.6	Релаксация	14	2	12	Наблюдение, творческое задание.
1.7	Итоговые занятия	4		4	Оценка деятельности. Начальная, текущая и итоговая аттестация
2. Вариативные модули					
2.1	Подвижные игры с элементами командных спортивных игр.	10	0	10	Наблюдение, задание.

2.2	Развитие творческого мышления	10	2	8	Наблюдение. Опрос
3.	Каникулярный модуль	8		8	Наблюдение, задание.
4.	Воспитательный модуль	8		8	Наблюдение
	Итого:	120	14/16	106/104	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Инвариантный модуль

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Беседа о истории появления йоги, знакомство с «йогой».

Инструктаж по технике безопасности.

1.2. Общеразвивающая гимнастика.

Теория: Польза йоги

Практика. Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений

Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

Разминка: суставная гимнастика.

Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса;
- на равновесие.

Суставная гимнастика.

Выполнение упражнений: «Зайчик», «Аэробика», «Буква», «Ветер», «Сидит белка», «Бревнышко».

1.3. Асаны.

Теория. Знакомство с основными асанами.

Практика. Выполнение комплексных упражнений (Динамические и статистические варианты асан).

1.4. Дыхательная гимнастика.

Теория: Основы техники

Практика. Выполнение упражнений: «Удивимся», «Петушок», «Ёжик», «Носос», «Радуга, обними меня», «Маятник».

1.5. Стретчинг

Теория: Типы растяжки и польза стретчинга

Практика: Упражнения на гимнастических кубиках:

Стоя пятками на кубике, а затем носками выполняются:

- наклоны вперед;
- складочка;
- наклоны вправо и влево
- равновесие на одной ноге;

Упражнения, сидя на коврик:

- складочка;
- складочка кубик под стопами;
- складочка ноги врозь с кубиками под стопами;
- лягушка с кубикам под стопами;
- лодочка с кубиком в руках;
- сед на полупальцы с кубиком под коленями;
- прогиб с опусканием кубика

1.6. Релаксация.

Теория: Определение релаксация, ее польза.

Практика. Выполнение упражнений на расслабление: «Зернышко», «Снежная баба», «Птички», «Шалтай-Болтай», «Тишина», «Паучок».

1.7. Итоговое занятие.

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии).

2. Вариативные модули:

2.1 Подвижные игры с элементами командных спортивных игр.

Практика: Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры с перемещениями игроков: «Полёт мяча» Эстафеты. «Быстрые передачи» «Челночный бег с переносом кубиков». Игры с передачами мяча: игровое задание «Стремительные передачи», «У кого меньше мячей»: «Мяч – ловцу» эстафета с передачей волейбольного мяча, эстафета «Передал — садись», «Приём и передача мяча в движении», Игры с передачами мяча через сетку: «Летающий мяч», эстафета «Мяч над сеткой». Игры с подачами мяча: «Пионербол» «Защита укрепления» Эстафеты. Подвижные игры на основе баскетбола «Повтори движения.» Эстафеты «Один в поле воин» «Пятнашки» «Играй, играй, мяч не теряй.» Эстафеты

2.2 Развитие творческого мышления

Теория: Креативность в подвижных спортивных играх

Практика: «Повтори за мной», гимнастика для глаз, «Идите за мной». «Играй, играй, мяч не теряй» когнитивные упражнения, упражнения на воображение, интуицию, эмоциональность.

3. Каникулярный модуль

	Направление	Содержание деятельности	Форма (очно/дистант)
3.1.1	Культура здоровья	Развитие мышления и внимания.	Тест о йоге: https://solncesvet.ru/tests/test-chto-vy-znaete-o-yoge/ Йогическая викторина: https://yandex.ru/video/preview/18404494802886097824 Музыка для йоги: https://yandex.ru/video/touch/preview/1397896051964719470 Йога для детей, активные игры https://vkvideo.ru/video-148697458_456241487
3.1.2	Профилактическое	создание условий для формирования у детей культуры здорового	7 детских поз в йоге https://yandex.ru/video/touch/preview/3314962009320847951

		и безопасного образа жизни.	Йога на каждый день https://rutube.ru/video/f29dd78570b6d39177ef93c21e855c18/
3.1.3	Творческое	Знакомство с искусством йоги	Все о йоге https://rutube.ru/tags/video/1009/ Список фильмов о йоге, топ 10. https://topspiski.com/spisok-top-10-luchshix-filmov-pro-jogu-i-meditaciyu/ Великие йоги: https://proza.ru/2019/01/27/1156?ysclid=ml6hk2f5rv993900873

4..Воспитательный модуль

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
4.2.1	Гражданско-патриотическое воспитание		
	День науки	Ознакомление с праздником Днем науки в России	Беседа, посвященная Дню науки в России
	День космонавтики	Защита Отечества – почетная обязанность гражданина.	Научно-познавательный час «108 минут, изменивших мир»
	Любовь к Родине	Представление о символах России	Разговоры о важном День конституции РФ
4.1	Духовно-нравственное воспитание		
4.1.1	Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях	Посещение спортивного мероприятия Участие в турнирах
4.1.2	Нравственные чувства	Представление о хороших и плохих поступках	Беседы, направленные на профилактику экстремизма, правонарушений, ПДД
4.3	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
4.3.1	Культура здоровья	Представление о ЗОЖ	Участие в оздоровительных мероприятиях

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты освоения программы:

2. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
11. развитие навыков коммуникации со сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
12. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
13. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
14. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.

Метапредметные результаты освоения программы:

1. умение работать индивидуально и в группе;
2. умение самостоятельно определять для себя цели своего обучения, ставить перед собой новые задачи;
3. умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи;

4. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления выбора в деятельности;
5. умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
15. умения понимать причины успеха или неуспеха и способности конструктивно оценивать свои действия;
16. ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
17. способность проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
18. способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять задания;
19. уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия и терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности.

Предметные результаты освоения программы:

Знать:

1. Появится понимание простых концепций йоги, таких как уважение к себе и окружающим, важность здоровья и благополучия.
2. правильную технику расслабления и медитации
3. Техники выполнения различных методов дыхания (пранаяма) и их влияние на состояние организма.
4. Способы поддержания физической активности в повседневной жизни.

Уметь:

1. Исполнять основные позы йоги (асаны) с правильной техникой и осознанием своего тела.
2. Уметь держать баланс в различных позах.
3. Уметь проводить простые медитации для успокоения ума и улучшения внимания.
4. Уметь работать в группе, сотрудничать с другими детьми во время выполнения практических заданий

Демонстрировать:

1. Навыки выполнения разнообразных асан, включая более сложные варианты поз, используя различные дыхательные техники.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

5.1. Рекомендации по организации занятий:

- 1 Создание структурированного плана занятий (разработка конспекта включающий в себя теорию и практику).
- 2 Учет индивидуальных потребностей обучающегося.
- 3 Разнообразие форм обучения (Использование различных методов (лекции, практические занятия, турниры, мастер-классы) для поддержания интереса)
- 4 Создание комфортной образовательной среды (удобное помещение, дружелюбная атмосфера).
- 5 Психологическая поддержка (мотивация, индивидуальный подход).

4.2. Методическое обеспечение

https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU

4.3. Материально–технические условия

1. Кабинет для проведения занятий-спортзал (просторное, хорошо освещенное, вентилируемое помещение, оборудованное столами);
 2. -кубики для йоги;
 3. -гимнастические коврики;
 4. - зеркала;
 5. - музыкальный центр
- компьютер;

6. USB-флеш-накопитель

4.4. Педагогические технологии:

5.4.1. Личностные технологии: заключаются в ориентации на свойства личности, её формирования, развития в соответствии с природными способностями; в нахождении методов и средств обучения и воспитания, соответствующих индивидуальным особенностям каждого обучаемого;

4.2. Игровые технологии: реализуются по направлениям: цель ставится в форме игровой задачи; учебная деятельность подчиняется правилам игры; в учебную деятельность вводится элемент соревнования, который приводит дидактическую задачу в игровую; успешное выполнение дидактической задачи связывается с игровым результатом;

4.3. Инновационные интерактивные технологии обучения: основываются на психологии человеческих взаимоотношений, рассматриваются как способ усвоения знаний, формирования умений и навыков в процессе взаимодействия педагога и обучаемого; опираются на процессы восприятия, памяти, внимания, на творческое мышление, общение; обучающиеся учатся общаться друг с другом, мыслить творчески, решать поставленные задачи.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Виды контроля:

- Текущий контроль – отслеживание уровня и качества освоения тем/разделов программы. Форма проведения: тестирование, выполнение практических заданий, наблюдение.

- Промежуточная аттестация – выявление уровня освоения программы обучающимися. Форма проведения: выполнение практических заданий, наблюдение, самоконтроль.

- Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения. Формы проведения: тестирование, выполнение практических заданий.

Применяемые формы и методы педагогического контроля и подведения итогов реализации программы позволяют отслеживать степень выполнения общей цели и задач, динамику роста знаний, умений и навыков обучающихся. На основе полученной информации, при необходимости, вносятся соответствующие коррективы в учебный процесс.

Формы контроля:

- Наблюдение- педагог целенаправленно и систематически следит за правильным выполнением упражнений во время практической игры или решения задач, не вмешиваясь напрямую
- Опрос – проверка теоретических знаний пользы йоги.
- творческое задание- создание «йога-игры», дети придумывают карточную игру на тему йоги.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценивание знаний и умений обучающихся происходит через тестирования, выполнение практических заданий и педагогического наблюдения во время занятий.

Тестирование для 1 года обучения позволяет оценить знания и умения по следующим темам: основные асаны (их разновидности, значение), техника дыхания (какие виды), польза йоги, история и философия йоги, асаны для расслабления и медитации.

Система оценки знаний

Оценка знаний осуществляется по 21-балльной системе, где за каждое верно выполненное упражнение дается:

0 баллов – нет знаний (обучающийся не обладает никакими знаниями по данным темам программы)

1 балл – низкий уровень знаний (обучающийся обладает некоторыми знаниями по теме, но не умеет правильно применять их на практике)

2 балла – средний уровень знаний (обучающийся владеет определёнными тематическими знаниями, умениями и навыками, но на практике иногда совершает ошибки)

3 балла – высокий уровень знаний (тематический материал усвоен на высокую оценку, обучающийся правильно и результативно использует знания в практической деятельности).

Уровень усвоения программы обозначается при помощи общей суммы баллов, где:

Нет знаний (-): 0 баллов.

Низкий уровень (н): 1-7 баллов (обучающийся имеет неглубокие знания и часто ошибается).

Средний уровень (с): 8-14 баллов (обучающийся владеет определёнными знаниями, но нуждается в дальнейшем совершенствовании).

Высокий уровень (в): 15-21 баллов (обучающийся усвоил материал на высоком уровне и показывает хорошие результаты в практической деятельности).

8. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Авилова С.А., Калинина Т.В. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель. – Волгоград: Учитель, 2008.
2. Баскаков В.Ю. Телесно – ориентированная терапия и психотехника. Телесность человека. М., Философское общество СССР, 1993
3. Барышникова Т. Азбука хореографии : Методические указания. / Т. Барышникова-СПБ. Респекс, Люкси, 1996.-252 с.
4. Бабаева Т.И, Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В.и др. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019г.
5. Бахто С.Е.(составитель). Ритмика и танец. Программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств. Метод. Пособие. М., 1980.
6. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях» Учебное пособие. Киев. 1985.
7. Буренина. И.А Методическое пособие «Танцевальная ритмика». Выпуск 1. Москва, 2005г.
8. Буренина А. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста.- СПб. 1997.
9. БиньЧжун «Китайская рефлексотерапия. Точки здоровья и красоты».
10. В.Осипова. «Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
11. Васильева Т.К. «Секрет танца» - С-Пб.,1997.
12. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. Emergency Exit. – М., 2005.
13. Вавиленко Л.И. «Методическая разработка « Импровизация как средство развития лексики при постановке танца в современной хореографии».
14. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
15. Константиновский В. Учить прекрасному. М., 1973.
16. Латохина Л.И. « Хатха-йога для детей», М., Просвещение. 1993г.
17. Нестерова Д.В. «Хип-хоп» - М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011.
18. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М.: ГИТТИС, 2000.

19. М. Н. Щетинин. «Дошкольное воспитание и развитие. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Методическое пособие», Москва, 2008 г.
20. Руднева, Э Фиш. Музыкальное движение. М. «Просвещение», 1972.
21. Руднева, Э Фиш. Музыкальное движение. М. «Просвещение», 1972.
22. Т.А.Иванова. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста» — СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020.

Приложения:

1. Приложение 1. Годовые календарные учебные графики по годам обучения.
https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU
3. Приложение 2. Методическое обеспечение программы.
https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU
4. Приложение 3. Оценочные материалы.
https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU