

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА Г. КАЗАНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. В.П. ЧКАЛОВА»  
Г.КАЗАНИ**

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета МБУДО  
«ГЦДТТ им. В.П.Чкалова» г.Казани

Протокол № 1  
от « 08 » сентябрь 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«ГЦДТТ им. В.П.Чкалова» г.Казани

С.Ю. Борзенков

Приказ № 58

от « 09 » сентябрь 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЬЕ И РЕЛАКС»**

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации программы - 1 год. Объем 144 часа

Автор-составитель:

Тарасова Татьяна Владимировна  
педагог дополнительного образования

г. Казань, 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Здоровье и релакс» социально-гуманитарной направленности, утвержденной педагогическим советом №1 от 08 сентября 2025г. автор Тарасова Т.В., и в соответствии с учебным планом муниципального учреждения дополнительного образования детей «Городской центр детского технического творчества им. В. П. Чкалова» г. Казани на 2025 -2026 учебный год.

### **Цель:**

Формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, организация досуга.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- Формирование устойчивых мотивов.
- Развитие позитивного отношения к движению.
- Овладение основами техники выполнения упражнений.

#### *Развивающие:*

- Развитие физических качеств и двигательных навыков.
- Развитие и реализация индивидуальных способностей.
- Привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

#### *Воспитывающие:*

- Сохранение и укрепление здоровья.
- Содействие физического и психического развития.
- Формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Разработана на 144 часа в год, из расчета 4 часа в неделю, из них отведено на: теоретические занятия 1 час, на практические 143 часа.

Рабочая программа включает в себя 16 часов на контроль за освоение материала обучающимися и проведение промежуточной аттестации, 10 часов на посещение экскурсий, выставок, участие в конкурсах.

## **Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Водное занятие. Приветствие солнцу-Сурья намаскар. Гимнастика для глаз, мышц шеи.	1	3	4	<i>Входная диагностика</i>
2	Суставная гимнастика.	-	23	23	<i>Самостоятельное выполнение асан</i>
3	Позы стоя. Упражнения на укрепление мышц спины плечевого пояса и ног. упражнения на равновесие.	-	23	23	<i>Самостоятельное выполнение асан</i>
4	Позы сидя. Упражнения на укрепление мышц спины плечевого пояса и ног.	-	23	23	<i>Самостоятельное выполнение асан</i>

5	Позы лежа. Упражнения на растяжку. Упражнения на укрепление мышц спины плечевого пояса и ног.	-	23	23	<i>Самостоятельное выполнение асан</i>
6	Дыхательные упражнения.	-	23	23	<i>Самостоятельное выполнение асан</i>
7	Ментальный аспект выполнения. Медитация, релаксационная гимнастика.	-	23	23	<i>Самостоятельное выполнение асан</i>
8	Заключительное занятие	-	2	2	<i>Самостоятельное выполнение асан. Мастер-класс</i>
<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>143</b>	<b>144</b>	

***По итогам освоения программы обучающийся***

Научиться: чувствовать свое тело, управлять здоровьем, расширить диапазон легких, улучшать осознанность тела и ума, уменьшить стресс.

***будет уметь:*** самостоятельное выполнение упражнение на подвижность рук и ног и шеи; выполнять самостоятельно упражнения на развитие осанки и гибкости; различать характер музыки, темп и ритм.

