

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №315
Пушкинского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 315 Пушкинского
района Санкт-Петербурга
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

Утверждена
Приказ от «30» августа 2023г. № 32

Директор _____ /А.А. Миренкова/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ ЙОГА»**

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:
Безрукова Лариса Константиновна,
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург, Пушкин
2023-2024 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Актуальность программы: в настоящее время, когда растет детская заболеваемость и дети живут в ритме большого города в постоянной суматохе и стрессе, для них имеют большое значение все мероприятия, ведущие к улучшению здоровья не только физического, но и здоровья духовного. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому необходимо объединить все силы и всех в познании здоровья ребёнка, создании «портрета» его здоровья. Даже в поговорке говорится: «Берегите здоровье смолоду!»- этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоционально-устойчивыми – задача каждой школы!

Дети часто болеют и имеют слабую физическую подготовку, поэтому считаю целесообразным заниматься дополнительным укреплением здоровья ребят на занятиях «Спортивная йога». Занятия помогут укрепить организм, будут учить ребят собранности и умению приводить себя в спокойное состояние, что так необходимо при огромном количестве гиперактивных детей.

Адресат: мальчики и девочки 7-12 лет, уровень подготовки - начальный, требуется медицинский допуск.

Уровень освоения: общеразвивающий.

Объем и сроки освоения: продолжительность образовательного процесса 1 год; объем образовательного процесса – 144 часа.

2. ОБУЧЕНИЕ

Цель: создание условий для физического развития детей, формирования гармонически развитой, активной личности, развития навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучения способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества характера (смелость, настойчивость; упорство, терпение, воля и др.);
- воспитывать позитивные межличностные отношений между обучающимися в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Развивающие:

- развить физические способности (скоростные, скоростно-силовые, координационные, ловкость);
- формировать у детей устойчивого интереса к физическим занятиям.

Обучающие:

- овладеть основами технических элементов йоги;
- дать необходимые знания в области физической культуры;

изучить правила и порядок выполнения физических поз.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

Личностные:

- сформирована потребность к здоровому образу жизни;
- приобретены навыки межличностных отношений;
- сформированы волевые качества.

Метапредметные:

- сформирована коммуникабельность;
- воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- развиты наблюдательность, смекалка, двигательные навыки.

Предметные:

- освоены соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки;
- овладели техническими двигательными навыками; познакомились с основными определениями в различных видах упражнений.

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации: модульная.

Объем и сроки освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее - СанПиН).

Программа предполагает проведение занятий с учениками начальных классов и рассчитана на 2 часа в неделю. Занятия проводятся после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся в спортзале ГБОУ школы № 315. В начале каждого занятия – беседа о способах сохранения и укрепления здоровья 7-10 минут, а далее разминка и хатка йога. В случае возникновения необходимости (карантин, предотвращение инфекции и др.) с целью защиты здоровья детей, возможен переход на обучение с использованием дистанционных образовательных технологий на период действия ограничений. При реализации данной образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий вносятся соответствующие корректировки в рабочую программу в части форм обучения.

Освоение программы проходит и в каникулярное время.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, дополнительный узкопрофильный специалист не предусмотрен.

Условия набора и формирования групп: наполняемость учебной группы от 15 человек, группы разновозрастные. Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к детям. Учащиеся на занятиях должны иметь при себе спортивную форму.

Формы организации и проведения занятий: групповая.

Основная форма организации учебной деятельности- учебное занятие.

Занятия, проводимые по этой программе, в основном являются практическими. Основные теоретические сведения передаются во время бесед, а практические навыки во время тренировочных занятий. Используются разнообразные формы, позволяющие каждое занятие сделать неповторимым. Это привычные для тренировок йоги упражнения, комплексы упражнения, дыхательные упражнения, релаксации, а также парные и групповые растяжки, эмоциональные разминки, театрализованные пластические этюды.

В программе созданы необходимые условия для совместной деятельности учащихся и их родителей.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал, коврик для йоги.

Кадровое обеспечение: дополнительный узкопрофильный специалист не предусмотрен.

Учебный план

№ п/п	Раздел	Часы
1	Вводное занятие	2
2	Оздоровительная аэробика +детская йога	26
3	ОРУ с предметами и без, акробатика + детская йога	14
4	Фитнес +йога	24
5	Программы по йоге	62
6	Сказка терапия	20
	Всего:	144

Примечание: Педагог оставляет за собой право менять темы местами и увеличивать или уменьшать количество часов на тему.

Рабочая программа

Цель: создание условий для физического развития детей, формирования гармонически развитой, активной личности, развития навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучения способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества характера (смелость, настойчивость; упорство, терпение, воля и др.);
- воспитывать позитивные межличностные отношений между обучающимися в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Развивающие:

- развить физические способности (скоростные, скоростно-силовые, координационные, ловкость);
- формировать у детей устойчивого интереса к физическим занятиям.

Обучающие:

- овладеть основами технических элементов йоги;
 - дать необходимые знания в области физической культуры;
- изучить правила и порядок выполнения физических поз.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

Личностные:

- сформирована потребность к здоровому образу жизни;
- приобретены навыки межличностных отношений;
- сформированы волевые качества.

Метапредметные:

- сформирована коммуникабельность;
- воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- развиты наблюдательность, смекалка, двигательные навыки.

Предметные:

- освоены соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки;
- овладели техническими двигательными навыками; познакомились с основными определениями в различных видах упражнений.

Содержание программы

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная йога», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в ознакомлении с правилами и закономерностями здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

1. Вводное занятие: 1.1 Беседа «Что такое стретчинг(йога)» Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной спортивных занятий, содержанием занятий. **1.2** Беседа «Что такое асаны». Построение. Разминка. Разучиваем последовательность этапов занятия. Зверо – аэробика (имитация движений животных). Дыхание жужжащей пчелы и легкое дыхание (йога)

2. Оздоровительная фитнес-аэробика и детская йога:

2.1 История развития аэробики и фитнеса. Беседа «Слагаемые здоровья». Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Общеразвивающие упражнения: в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд».

2.2 Беседа «Режим труда и отдыха для укрепления здоровья». Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе.

2.3 Беседа «Полезные продукты для правильного питания». Базовые шаги, шаг с касанием, открытый шаг, захлест голени, подъем колена и др. Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака».

2.4 Беседа «Эмоциональные состояния человека. Учимся контролировать эмоции». Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра, в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра. Комплекс танцевальной аэробики. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака». **2.5** Беседа «Учусь общаться». Упражнения на растягивание: в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Рассказываем сказку движениями в танце. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», «Кобра».

2.6 Беседа «Как сохранить зрение», гимнастика для глаз, фитнес – аэробика, Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос».

2.7 Повторение изученных шагов, танцевальных комплексов, асан.

3. Акробатика +детская йога. ОРУ с предметами и без.

3.1Беседы «Акробатика и гимнастика». ОРУ с мячом и скакалкой под музыку и без музыки. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка».

3.2 Беседа «Красота и пластика художественной гимнастики». ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос».

3.3 Беседа «Наши спортсменки на Олимпиаде» с презентацией. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Элементы йоги: «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос», медитация.

3.4 Акробатика: стойка на лопатках, перекаты, группировка, стойка на одной ноге, шпагат, мост (различные положения), поддержки (в парах, тройках, группах), групповые упражнения, кувырки (вперед, назад), колесо. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», «Кобра», медитация.

3.5 Закрепляем изученные асаны, упражнения с предметами под музыку и без музыки. ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка) Гимнастические комплексы (пирамиды)

4.Фитнес – йога.

4.1 Танцевальный рисунок (по кругу, в шеренгах, в колонне, диагональ, змейкой). Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем. Составление соревновательных композиций.

4.2 Фитнес – разминка. Композиции йоги: «Танец солнцу»

Танец солнцу.

Положение 1: Ладони сложите вместе, кончики пальцев приблизить к губам.

Положение 2: Прижмите большие пальцы рук друг к другу, вытяните руки вверх, чтобы голова оказалась между ними. Смотрите вверх.

Положение 3: Наклонитесь вперёд, не сгибая коленей. Смотрите на колени.

Положение 4: Отставьте назад левую ногу так, чтобы колено касалось пола; согните правую ногу. Положите ладони рук на пол так, чтобы кончики пальцев рук были на одной линии с кончиками пальцев правой ноги (кисти рук располагаются с обеих сторон правой ступни). Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 5: Отставьте назад к левой - правую стопу (пятки ног едва касаются пола), ягодицы поднимите вверх, голову держите между рук.

Положение 6: Последовательно прижмите к полу колени, грудь и подбородок. Область таза не касается пола. Кончики пальцев рук находятся на одной линии с плечами, руки плотно прижаты к рёбрам, локти направлены вверх.

Положение 7: Опустите область таза на пол и одновременно скользите верхней частью туловища вперёд. Медленно поднимите голову, а затем отрывайте грудь от пола. Постарайтесь удерживать положение, напрягая мышцы спины, руки используйте в основном для поддержки веса тела.

Положение 8: Поднимите тело, вернувшись в Положение 5.

Положение 9: Приведите левую стопу вперёд между кистями рук (ближе к левой кисти). Правое колено прижмите к полу. Прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 10: Поставьте правую стопу рядом с левой. Колени не сгибайте, как в Положении 3.

Положение 11: Вытяните руки вверх над головой, прижав друг к другу большие пальцы, как в Положении 2.

Положение 12: Сложите ладони вместе, поместив кончики пальцев рядом с губами, как в Положении 1.

Отдых: Опустите руки вдоль туловища, ноги поставьте на ширину плеч. Закройте глаза, чтобы отдохнуть. Повторяем 2-3 раза.

По аналогии разучиваем композицию «Путь воина»

4.3 Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос», «Кошка», комплекс «Танец Солнцу». Детская медитация «На покое», «Внутреннее пространство».

Планируемые результаты освоения программы.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты: освоенный обучающимися, в ходе изучения учебных предметов, опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная йога» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Реализуя данную программу, ожидаются следующие результаты:

Учащийся должен знать, что:

- на занятия надо приходить вовремя, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими учащимися;
- учащиеся знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

Учащийся должен уметь:

- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые шаги;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость.

Формами контроля, качества усвоения содержания учебных программ, обучающихся являются:

Предварительный контроль имеет целью определение исходного состояния объекта управления. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль проводится на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля.

Оперативный, или периодический, контроль — это такая разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов.

Задачи оперативного контроля:

- выявить характер усвоения учащимися отдельных разделов программы.
- определить характер воздействия учебного процесса на сдвиги в уровнях физического развития и физической подготовленности;
- определить подготовленность учащихся к выполнению норм и требований программы.

Контрольная деятельность может быть реализована во фронтальной, групповой, индивидуальной, комбинированной форме и самоконтроле.

Фронтальная форма рекомендуется в тех случаях, когда контролю подлежит сравнительно небольшой по объему материал. К примеру, в водной или заключительной части занятия педагог решил определить сформированность знаний по тем или иным темам.

Групповая форма контроля используется в тех случаях, когда на занятии решаются 2 — 3 педагогические задачи и обучающиеся организованы по группам.

Индивидуальная форма контроля применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности обучающихся, их знаний, умений, навыков, количественных показателей. В этих целях используют вызов - опрос или организуют деятельность учащихся в индивидуально-групповой форме.

Самоконтроль обучающихся обеспечивает внутреннюю обратную связь в учебном процессе, получение учащимися информации о правильности решения двигательной задачи, умений и навыков, о трудностях и недостатках.

Формы контроля, указанные в программе, соответствуют Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, индивидуальном учете результатов освоения учениками образовательных программ в ГБОУ школе № 315 Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Требования к УУД:

Познавательные УУД:

- Осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, йоге.
- Поиск и выделение необходимой информации: **находить ответы** на вопросы о здоровье, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Анализировать полученную информацию: делать выводы.
- Планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- **Определять** последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение, учить работать по предложенному учителем плану.
- Сличение способа действия и его результата с эталоном.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Личностные УУД:

- Знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентация на их выполнение.
- Установка на здоровый образ жизни
- Ориентация в нравственном содержании своих поступков и поступков окружающих .

Коммуникативные УУД:

Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.

- Слушать и понимать речь других.
- Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
- Контролировать действия партнёра в парных упражнениях, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Умение аргументировать свое предложение, убеждать и уступать

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса и выполнение некоторых упражнений из комплексов.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, правильное выполнение многих изученных комплексов упражнений по фитнесу.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией и правильное выполнение всех основных изученных комплексов упражнений, умение повторить изученные комплексы упражнений под музыку и без музыки. Самостоятельный подбор упражнений для утренней зарядки.

А также проводится анкета «Отношение учащихся к ценности здоровья и здорового образа жизни» (приложение 1)

Сводная таблица

Общее количество обучающихся	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень
	Кол-во обучающихся	%	Кол-во обучающихся	%	Кол-во обучающихся

Методические материалы

1. В проведении занятий используются следующие методы обучения:
 - наглядный – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца;
 - словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;
 - словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;
 - практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ.

При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

2. Плакаты и стенды, наглядные материалы (физкультурно-оздоровительные комплексы упражнений), игровые технологии на уроках, нормативные тесты.

3. Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщением знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов. Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть ученики с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

3. ВОСПИТАНИЕ

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитательной работы является личностное развитие обучающихся посредством воспитания потребности ведения здорового образа жизни, ответственности, дисциплинированности и взаимопомощи

Формы и методы воспитания

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений; методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего

возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День открытых дверей, мастер класс для родителей	Ноябрь	Мастер класс	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Утренник на уровне коллектива	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	Совместное мероприятие с папами. 23 февраля	Февраль	Мастер- класс на уровне коллектива	Фотоотчет
4	Мастер-класс для мам 8 марта	Март	Мастер- класс на уровне коллектива	Фотоотчет

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	Примечание
Вводное занятие				Личностные результаты: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними; активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками. Метапредметные результаты: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками; организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности; анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения;	
1	Правила техники безопасности на занятиях йогой. Ориентация в пространстве. Порядок работы на занятиях по стретчинг-йоге.	2	Предварительный		
Оздоровительная фитнес аэробика и детская йога					
2-3	Базовая аэробика + дыхание и асаны.	4	Текущий		
4-5	Упражнения на развитие осанки, гибкости + легкое дыхание и асаны.	4	Текущий		
6-7	Базовые шаги + асаны.	4	Текущий		
8-9	Комплекс танцевальной аэробики +асаны.	4	Текущий		
10	Сказочная аэробика + дыхание жужжащей пчелы.	2	Текущий		
11-12	Фитнес разминка + солнечное и	4	Текущий		

	лунное дыхание				
13-14	Закрепление изученных комплексов упражнений и асан.	4	Текущий	Предметные результаты: организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; измерение показателей физического развития; развитие основных физических качеств; выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять;	
Акробатика + детская йога. ОРУ с предметами и без					
15-16	Упражнения с предметами.	4	Текущий		
17-18	Общеразвивающие упражнения + йога.	4	Текущий		
19	Упражнения с гимнастическими предметами + йога.	2	Текущий		
20	Акробатические упражнения + йога.	2	Текущий		
21	Закрепление изученных техник.	2	Самостоятельный		
Фитнес йога					
22-25	Танцевальный рисунок.	8	Текущий		
26-29	Танец солнцу (комплекс упражнений).	8	Текущий		
30-33	Техники медитации	8	Текущий		

Программы по йоге					
34-37	«Первый урок»	8	Текущий		
38-41	«Веселая Индия»	8	Текущий		
42-45	«Я - смелее всех»	8	Текущий		
46-49	«С добрым утром»	8	Текущий		
50-53	«Красивая осанка»	8	Текущий		
54-57	«Спокойной ночи»	8	Текущий		
58-62	«Я – гуру»	10	Текущий		
Сказка терапия					
63-65	Легенда животных.	12 6	Текущий		
66-68	Путешествие медвежонка	6	Текущий		
69-70	Хануманасана	4	Текущий		
71-72	Космос	4	Текущий		

Педагогические возможности преподавания содержания программы «Спортивная йога» будут эффективны, так как учащиеся учатся оценивать свою и чужую деятельность с точки зрения законов природы. А это первый шаг к формированию привычек ведения здорового образа жизни.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- изучение, совершенствование и закрепление двигательных навыков;
- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Список литературы:

1. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.
2. Евтимов В. Йога. - М.: Медицина, 1986.
3. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007 А.П. ОЧАПОВСКИЙ - перевод, примечания, редакция.
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
5. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя / (А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.); под ред. А.Г. Асмолова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы./ Методическое пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.
7. Детская йога. О. Ильинская, О. Казак. М.»Эксмо» 2011
8. Игруем в йогу. Лорена Паджалунга. М.»Манн,Иванов и Фербер» 2018
9. Йога + образ жизни для здоровья, счастья и развития детей. М.»Эксмо» 2018

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета для учащихся

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Внимательно прочитай и ответь на вопросы

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щетка шампунь тапочки, полотенце для тела

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание

Завтрак 8.00

Обед 13.00

Полдник 16.00

Ужин 18.00

Завтрак 9.00

Обед 15.00

Полдник 18.00

Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Вера: зубы чистят утром и вечером.

Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

Перед чтением книги, перед едой

Перед посещением туалета, перед тем как идешь гулять

После посещения туалета, после игры в баскетбол

После того как заправил постель, после того как поиграл с

Кошкой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Помазать ранку йодом

Помазать кожу вокруг ранки йодом

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

Иметь много денег

Иметь интересных друзей

Много знать и уметь

Быть красивым и привлекательным

Быть здоровым

Иметь любимую работу

Быть самостоятельным

Жить в счастливой семье

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4

Регулярные занятия спортом

Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать

Хороший отдых

Знания о том, как заботиться о здоровье

Хорошие природные условия

Возможность лечиться у хорошего врача

Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня? Отметь цифрами: «1»-ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»-очень редко или никогда.

Утренняя зарядка, пробежка

Прогулка на свежем воздухе

Завтрак

Сон не менее 8 часов

Обед

Занятия спортом

Ужин

Душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1»-проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводятся:

Уроки, обучающие здоровью

Спортивные соревнования

Классные часы о том, как заботиться о здоровье

Викторины, конкурсы, игры

Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье

Праздники на тему здоровья.

Анализ анкеты

Таблица 1

Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни

Вопрос	Ответ	Балл	Суммарный балл	Интерпретация
Знание правил пользования средствами гигиены				
1	Мыло	0		6-8 баллов – достаточная осведомленность; 4 балла – недостаточная осведомленность; 0-2 балла – незнание правил пользования средствами гигиены
	Зубная щетка	2		
	Мочалка	2		
	Зубная паста	0		
	Шампунь	0		
	Тапочки	2		
	Полотенце для тела	2		
Осведомленность о правилах организации режима питания				
2	Первое расписание	4		4 балла – ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; 0 баллов – не осведомлен
	Второе расписание	0		
Осведомленность о правилах гигиены				
3	По вечерам	0		16-18 баллов – высокий уровень осведомленности; 12-14 баллов – удовлетворительный уровень;
	Утром и вечером	4		
	По утрам	0		
4	Перед чтением книги	0		0-10 баллов – недостаточный уровень
	Перед посещением туалета	2		
		2		
	После посещения туалета	0		
	Когда заправил постель	2		
	Перед едой	0		
	Перед прогулкой	2		
	После игры в баскетбол	2		

	После игры с кошкой			
5	Каждый день	4		
	Два-три раза в неделю	2		
	Один раз в неделю	0		
Осведомленность о правилах оказания первой помощи				
6	Положить палец в рот	0		4-6 баллов – ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи; 0 баллов – не осведомлен
	Подставить палец под кран с холодной водой	0		
	Помазать ранку йодом	4		
	Помазать вокруг ранки	6		
Личностная ценность здоровья				
7	Иметь много денег	0		6-7 баллов – высокая личностная значимость здоровья; 4-5 баллов – недостаточная; 1-3 балла – низкая
	Много знать и уметь	1		
	быть здоровым	2		
	Быть самостоятельным	2		
	Иметь интересных друзей	0		
		0		
	Быть красивым и привлекательным	1		
	Иметь любимую работу	2		
	Жить в счастливой семье			
Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья				
8	Регулярные занятия спортом	2		6 баллов – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья; 4 балла – недостаточное понимание; 0-2 балла – отсутствие понимания
		0		
	Хороший отдых	2		
	Знания о здоровье	0		
	Хорошая экология	0		
	Хороший врач	0		
	Средства для питания	2		
	Выполнение правил ЗОЖ			
Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни				

9	Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Обед Ужин Прогулка на свежем воздухе Сон не менее 8 часов Занятия спортом Душ, ванна	За каждый ответ «1» - 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов	14-16 баллов – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ; 9-13 баллов – неполное соответствие; 0-8 баллов – несоответствие
---	--	--	---

Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни

10	Уроки, обучающие здоровью Классные часы о здоровье Показ фильмов Спортивные соревнования Викторины, конкурсы, игры Праздники	За каждый ответ «1» - 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов	10-12 баллов – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе; 6-9 баллов – недостаточная значимость; 0-5 баллов - низкая значимость
----	---	--	---

65-77 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

46-64 балла: средний уровень знаний.

21-45 баллов: низкий уровень знаний.