КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«1» июня 2026 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
_____ М.Н. Жижилева
«1» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная йога (для начинающих)»

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Пономарева Н.А.,
педагог дополнительного образования
г.Калининград

г. Калининград
2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В России спортивная йога была признана как вид спорта 16 марта 2017 года согласно приказу Министерства спорта РФ

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа

В основе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивная йога (для начинающих)» лежит изучение четырех ступеней йоги:

1. нравственные основы поведения (яма);
2. самодисциплина и контроль эмоционального состояния (нияма);
3. физические упражнения (асаны);
4. правильное дыхание в упражнениях (пранаяма).

Важной составляющей программы является:

- создание безопасного пространства во время работы над спортивными упражнениями йоги;
- обучение безопасному поведению в силовых упражнениях йоги, упражнениях на растяжку и в дыхании;
- рациональное действие в условиях временного ограничения физических возможностей в период реабилитации после простудных заболеваний.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Основным назначением общеразвивающей программы является пропаганда здорового образа жизни, ее ценности, овладение знаниями и специфической техникой йоги, укрепление физического здоровья.

Систематические занятия по данной программе укрепляют здоровье обучающегося, способствуют устранению ряда физических недостатков, придавая внешнему виду человека собранность, воспитывают в ребятах разумное отношение к ценности своей жизни и готовность оказать помощь ближнему.

В практике спортивной йоги необходимо избегать чувство соперничества. Йога сложна, потому что она учит не соперничать, а жить в гармонии с собой. Ребятам рекомендуется не сравнивать себя с другими в группе.

Спортивную йогу можно делить на два вида: индивидуальная и групповая.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы:

Спортивная йога – самостоятельный вид спорта, целью которого является укрепление физических, моральных, волевых качеств обучающегося.

Спортивная йога (для начинающих) – йога-спорт — вид спорта на основе ритмической гимнастики и аэробики**,** в котором основными элементами являются упражнения (асаны), в которых необходимо принимать удобное и устойчивое положение.

Асана – это название определённого неподвижного положения телав йогепринимаемого на несколько секунд или минут с целью телесного и душевного оздоровления.

Пропсы – это вспомогательные инструменты для практики спортивной йоги; это опорные приспособления, которые служат для того, чтобы поддерживать отдельные части тела в упражнении (асане) для лучшей

проработки. Они позволяют находиться в упражнении (асане) дольше и без напряжения;

Первая ступень йоги Яма – это нравственные основы поведения обучающегося;

Вторая ступень йоги Нияма – это самодисциплина и контроль эмоционального состояния обучающегося;

Третья ступень йоги Асаны – это физические упражнения и ОФП;

Четвертая ступень йоги – правильное дыхание в упражнениях, растяжении и отдыхе.

Виньяса – это комплекс переходных движений и дыханий между упражнениями (асанами), связывающий их в последовательность. плавное чередование асан с использованием дыхания.

Концентрация внимания — удержание информации о чем-либо в кратковременной памяти.

Кинематическая память – это способность запоминать информацию о прошлом состоянии своей формы и возвращаться к этому состоянию при воздействии внешних сил.

Креативное мышление — это умение нешаблонно мыслить, находить новые решения, генерировать идеи. Креативность — это интеллект и воображение. Благодаря интеллекту человек способен думать, анализировать информацию, понимать причинно-следственные связи, делать выводы.

Словарь спортивной йоги

Коврики – необходимы для безопасного выполнения упражнений. Онпомогает сохранять баланс иизбегать скольжения, защищает отхолода иобеспечивает комфорт нажесткой поверхности;

Болстеры (валики) - обеспечивает поддержку и комфорт при выполнении упражнений, помогают расслабиться и лучше выполнить вытяжение;

Блоки (кирпичи) -используются для поддержки и выравнивания в вытяжении стоя и сидя; помогают при недостаточной гибкости или, наоборот, ограничивают при чрезмерной гибкости*;*

*Лента – (р*емни) - помогают увеличить диапазон движений и выравнивать; полезны для растяжки и удержания;

Одеяла – подкладываются под колени, таз, голову, спину и другие части тела для дополнительного комфорта; помогают в поддержке, например, стойке на плечах.

Стулья – специальные йога-стулья используются для поддержки в различных упражнениях.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная йога для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый

Актуальность образовательной программы

Актуальность программы в комплексном подходе к формированию у учащихся устойчивых навыков соблюдения и выполнения правил спортивной

йоги, бережного отношения к своей жизни. Актуальность программы связана также с активным развитием и ростом популярности спортивной йоги в России, в том числе в Калининграде и Калининградской области.

Педагогическая целесообразность программы

1. Гармоничное воспитание личности
2. Последовательность в овладении знаниями, необходимыми для правильного и безопасного поведения.
3. Индивидуальный подход.
4. Соразмерность нагрузки уровню и состоянию здоровья детей.
5. Практическая направленность.
6. Результативность деятельности.

Педагогическая целесообразность программы рассчитана на любой социальный статус детей, имеющих различные физические, интеллектуальные способности и направлена на формирование мотивационной среды здоровьесберегающего воспитания детей в условиях дополнительного образования. Работа в рамках программы призвана развивать, обучать, воспитывать и оздоравливать учащихся.

Практическая значимость образовательной программы

Обучающиеся получают первичные знания в области спортивной йоги. Основным назначением общеразвивающей программы является пропаганда здорового образа жизни, ее ценности, овладение знаниями и специфической техникой поведения в условиях занятий йогой; формирование потребности в необходимости изучения физической культуры; знакомство с профессиями, связанными со спортивной йогой; развитие умений ориентироваться в ситуациях различной сложности.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная йога для начинающих» является уникальной, так как в основе лежит практико-ориентированный подход к обучению, сочетающий в себе физкультурно-спортивное направление, личностно-ориентированное развитие.

Программа рассчитана на 1 год обучения, который представлен как цикл, имеющий задачи, учебный план, содержание программы, планируемые результаты.

Программа разработана на основе следующих концептуальных идей: любовь к спорту и здоровому образу жизни, дисциплинированность, товарищество, взаимовыручка.

Содержание программы ориентирует педагога на развитие у ребенка не только различных физических качеств, но и умственных. Развивает способность быстро и правильно принимать решение, находясь вне «зоны комфорта». Программа дает возможность раскрыть сильные и слабые стороны ребенка, корректировать технику исходя из этих качеств, совершенствовать

качества недостаточно развитые

Программа предусматривает развитие сплочённости в коллективе, развитие взаимовыручки и товарищества. Учит ставить целью не только победу над соперниками, а в первую очередь над собой.

Программа «Спортивная йога для начинающих» предназначена для ребят возрастом 13 – 17 лет.

Программа рассчитана на 36 часов обучения, включающая в себя темы для прохождения, практические задания, групповую и индивидуальную работу.

Цель образовательной программы

Целью программы является создание благоприятной практико-ориентированной высокотехнологичной образовательной среды, способствующей всестороннему развитию личности обучающегося, формированию спортивных компетенций, обучению правильной технике растяжки и силовых упражнений йоги, формированию коллектива, развитию у ребят взаимовыручки и товарищества, привлечению ребят к здоровому образу жизни, развитию и совершенствованию физических, психологических и волевых качеств, привитию любви к спорту, совершенствованию полученных навыков.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

– способствовать освоению базовых знаний, умений и навыков в спортивной йоге;

– сформировать уровень общей и специальной физической подготовки;

–ознакомить с историей спортивной йоги в России и в Калининградской области, снаряжением для спортивной йоги, техникой безопасности на занятиях;

– научить устанавливать причинно-следственные связи, решение логических задач;

– научить анализировать результаты и находить решения;

– обучить приемам безопасного занятия.

Развивающие:

– развивать познавательные способности через влияние спортивной йоги на психические процессы, задействованные во время занятия: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);

– развивать творческие способности при выполнении упражнений;

– развивать необходимые двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, координацию движений.

Воспитательные:

– поддержать умение работы в команде;

– научить добиваться поставленной цели;

– привить трудолюбие, самостоятельность, активность, стремление к достижению высоких результатов и волевые качества;

– сформировать культуру общения и поведения в коллективе;

– сформировать устойчивый интерес к спортивной йоге.

Задачи первого года обучения.

Образовательные:

- дать представление о спортивном йоге как о виде спорта и увлечении для ребёнка;
- научить технике безопасной йоги;
- учить и осваивать 4 начальные ступени йоги;
- формировать навыки занятия с разными пропсами (кубики, ленты, гантели, мячи и пр.).

Развивающие:

- выявить индивидуальные особенности каждого ребенка;
- развивать физические, теоретические и психологические качества каждого ребёнка.

Воспитательные:

- пробудить интерес к занятию спортом и здоровому образу жизни;
- прививать интерес к занятиям;
- развивать коллективизм, взаимовыручку и товарищество в коллективе.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 13 – 17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает групповые и индивидуальные формы работы. Состав групп: 8-10 человек.

Группа может состоять из детей одного возраста или быть разновозрастной, включать детей с 10 лет.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов - 36. Количество часов в год – 36 часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час.

Занятия проходят один раз в неделю по одному академическому часу.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 36 часов.

Основные методы обучения

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности

каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на дальнейшее развитие. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к изучению материала.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

– исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;

– репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

– объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

– частично-поисковый – участие ребят в коллективном поиске, решении поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

– наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

– практический (выполнение работ по инструкциям, структурному плану и др.);

– словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

– проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);

– объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);

– репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);

– словесный – рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);

– стимулирования (для развития спортивных компетенций и достижений).

Планируемые результаты

Образовательные:

– обучающимся освоены знания, умения и навыки в работе с информационным материалом;

– обучающиеся научились создавать собственные проекты на основе полученных знаний, сдавать соответствующие нормативы.

Развивающие:

– развита активность учащихся, их творческие способности;

– развиты креативное мышление и пространственное воображение обучающихся;

– развиты коммуникативные навыки и умения работы в команде;

– развиты такие умения и навыки, как саморегуляция, тайм-менеджмент.

Воспитательные:

– обучающиеся умеют работать в команде, обсуждать различные вопросы, работать с различными источниками информации.

– воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
– воспитаны дисциплинированность и ответственность за свои действия.

Механизм оценивания образовательных результатов.

1.Уровень теоретических знаний.

– Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

– Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

– Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

Работа с техникой и оборудованием

– Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

– Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать с оборудованием.

– Высокий уровень. Четко и безопасно работает с оборудованием, снаряжением.

Способность работать в команде.

– Низкий уровень. Не принимает участия в групповой работе

– Средний уровень. Может принять участие в групповой работе, но не стремится активно вливаться в выполнение задач

– Высокий уровень. Активно участвует в выполнении групповых работ, взаимодействует с коллективом.

Степень самостоятельности выполнения практических заданий

– Низкий уровень. Требуется постоянные пояснения педагога при выполнении практического задания

– Средний уровень. Нуждается в пояснении последовательности работы, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.

– Высокий уровень. Самостоятельно выполняет практическую работу

Уровень умений работать над выполнением нормативов

– Низкий уровень. Сложно, нет плана работы, работа хаотичная.

– Средний уровень. Виднеется структура работы, но требуется помощь педагога.

– Высокий уровень. Самостоятельная структурная работа.

По итогам обучения по программе обучающийся демонстрирует следующие результаты:

- выполнение нормативов ОФП;
- выполнение упражнений спортивной йоги.

Каждый обучающийся должен уметь выполнить 6 обязательных упражнений спортивной йоги по своему выбору:

- прогибы назад
- наклоны вперед

- вытяжения
- скрутки
- подъемы
- перевернутые позы

Оценочные материалы

Выполнение контрольных нормативов ОФП и Спортивной йоги.

Норматив	**количество/баллы***		
Подтягивания на перекладине (мальчики)	0-1/1-2	2-3/3-4	4-5/5
Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	0-3/1-2	4-7/3-4	8-10/5
Приседания на одной ноге (мальчики)	0-3/1-2	4-6/3-4	7-10/5
Приседания на одной ноге (девочки)	0-2/1-2	3-5/3-4	6-8/5
Подъем ног к перекладине (мальчики)	0-3/1-2	4-6/3-4	7-10/5
Подъем ног к перекладине (девочки)	0-1/1-2	2-3/3-4	4-5/5
Норматив	**секунды/баллы***		
Прогибы назад	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5
Наклоны вперед	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5
Вытяжения	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5
Скрутки	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5
Подъемы	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5
Перевернутые позы	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5

*Уровень подготовленности:

1. 1-2 балла – низкий уровень
2. 3-4 балла – средний уровень
3. 5 баллов – высокий уровень

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Входной контроль: опрос, беседа, выполнение упражнений

Промежуточный контроль: выполнение нормативов

Итоговый контроль: выполнение нормативов.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

– учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

– формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных ребят;

– формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

– наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Материально-техническое обеспечение программы

Оснащение соответствует всем требованиям СанПиН. Учебный зал хорошо освещен, легко проветривается. Имеется соответствующее

оборудование – пропсы (вспомогательные инструменты для практики спортивной йоги):

1.Коврики для йоги.

2.Ремни (лента)

3.Блоки (кубики)

4.Болстеры (валики)

5.Одеяла

6.Стулья

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин

Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога.
2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения.
3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно простроить агитационный рассказ для сверстников.

Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются также и по разделам:

- теория;
- практика;
- самостоятельная агитация

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает приёмы и методы организации образовательного процесса, дидактические материалы, техническое оснащение занятий. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные методические и дидактические материалы.

Содержание программы
36 часов, 1 час в неделю

РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Вводное занятие:

Краткий обзор развития спортивной йоги в России. Спортивная йога как вид спорта. Спортивная йога(для начинающих) как средство физического развития.

Влияние занятий Спортивной йогой(для начинающих) на организм занимающихся. Значение и место Спортивной йоги в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития Спортивной йоги в СССР, России и за рубежом. Соревнования по Спортивной йоге. Правила соревнований Спортивной йоги. Краткий обзор развития Спортивной йоги в области, городе.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях:

Организация места занятий (коврик) и обеспечение безопасности во времязанятий (блоки, ленты болстеры, стулья). Организация и требования, предъявляемые к безопасности в йоге. Опасности в Спортивной йоге (для начинающих) - субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Снаряжение (пропсы), одежда и обувь для Спортивной йоги (для начинающих).

Снаряжение (пропсы), применяемое в Спортивной йоге на занятиях. Виды пропсов, их конструктивные особенности.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль учащихся.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий спортивной йогой (для начинающих).

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

Краткая характеристика техники выполнения упражнений спортивной йоги. Виды обязательных упражнений: 6 обязательных упражнений спортивной йоги.

1. Прогибы назад: понятие прогибов, виды прогибов, особенности выполнения, способы выполнения при недостаточной гибкости и гипергибкости, необходимые пропсы для выполнения.

2. Наклоны вперед: понятие наклонов, виды наклонов, особенности выполнения, способы выполнения при недостаточной гибкости и гипергибкости, необходимые пропсы для выполнения.

3. Вытяжение: понятие вытяжения, виды вытяжения, особенности выполнения, способы выполнения при недостаточной гибкости и гипергибкости, необходимые пропсы для выполнения.

4. Скрутки: понятие скруток, виды скруток, особенности выполнения, способы выполнения при недостаточной гибкости и гипергибкости, необходимые пропсы для выполнения.

5. Подьемы: понятие подьемов, виды подьемов, особенности выполнения, способы выполнения при недостаточной гибкости и гипергибкости, необходимые пропсы для выполнения.

6. Перевернутые асаны: понятие перевернутых асан, виды перевернутых асан, особенности выполнения, способы выполнения при недостаточной гибкости и гипергибкости, необходимые пропсы для выполнения.

РАЗДЕЛ 2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание.

РАЗДЕЛ 3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения (асаны) на развитие баланса, выносливости, правильного дыхания. Упражнения на развитие быстроты и четкости реакции (виньясы). Упражнения для развития ловкости (балансовые и перевернутые асаны). Различные соединения упражнений, требующие сложной координации движений (виньясы). Упражнения на равновесие (асаны на баланс). Упражнения для развития силы (силовые асаны, подъемы). Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (силовые балансовые асаны, подъемы).

РАЗДЕЛ 4 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника – основа спортивного мастерства. Совершенствование техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат. Вариативность техники в процессе занятий. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Особенности техники, связанные с индивидуальным анатомическим строением обучающегося.

РАЗДЕЛ 5 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Построение алгоритмов последовательного выполнения упражнений (асан и виньяс). Построение и совершенствование тактики. Влияние тактики выполнения и подключения правильного дыхания на эффективность выполнения асан и прохождения виньяс. Особенности тактики, связанные с индивидуальными анатомическими особенностями обучающегося.

Цель занятий**:** совершенствованиенавыковвыполнения асан и прохождения виньяс с подключением правильного дыхания для физического и психического оздоровления обучающегося.

Содержание занятий.

1. **Изучение и выполнение Прогибов назад**

Понятие прогибы, виды прогибов назад, особенности выполнения, способы выполнения при недостаточной гибкости, способы выполнения при гипергибкости, необходимые пропсы для выполнения.

а) Занятие проводится в зале йоги. Начинаем занятие с беседы о внимании обучающегося во время занятий (2 мин.); изучение, настройка, выполнение глубокого дыхания (3 мин.);

б) Изучение, настройка, выполнениепростых и удобных упражнений для работы с глубоким дыханием в асанесукхасана (3 мин.); изучение использования пропосов (кубики) в асанах (2 мин.);

в) Изучение, настройка, выполнение виньясыкардио-разогрева «суставная гимнастика с акцентом на прогибы назад» с использование пропосов (кубики) (5 мин.); отдых вупражнение (асана)сукхасанас использованием кубиков и восстановлением дыхания (2 мин.)

г) Изучение, настройка, выполнение упражнений (асан) последовательности «стоя-сидя-лежа»с акцентом на упражнения «прогибы назад» (20 мин.); отдых всукхасана с использованием кубиков и восстановлением дыхания (3 мин.).

2. **Изучение и выполнение Наклонов вперед**

Понятие наклонов, виды наклонов вперед, особенности выполнения, способы выполнения при недостаточной гибкости и гипергибкости, необходимые пропсы для выполнения.

а) Занятие проводится в зале йоги. Начинаем занятие с беседы о внимании обучающегося во время занятий (2 мин.); изучение, настройка, выполнение дыхания уджайи (3 мин.);

б) Изучение, настройка, выполнение простых и удобных упражнений для работы с дыханием уджайив асаневирасана (3 мин.); изучение использования пропосов (кубики) в асанах (2 мин.);

в) Изучение, настройка, выполнение виньясыкардио-разогрева «суставная гимнастика с акцентом на наклоны вперед» с использование пропосов (кубики) (5 мин.); отдых в упражнение (асана) вирасана с использованием кубиков и восстановлением дыхания (2 мин.)

г) Изучение, настройка, выполнение упражнений (асан) в последовательности «стоя-сидя-лежа» с акцентом на упражнения «наклоны вперед» (20 мин.); отдых в вирасана с использованием кубиков и восстановлением дыхания (3 мин.).

3. **Изучение и выполнение Вытяжения**

Понятие вытяжения, виды вытяжения, особенности выполнения, способы выполнения при недостаточной гибкости и гипергибкости, необходимые пропсы для выполнения.

а) Занятие проводится в зале йоги. Начинаем занятие с беседы о внимании обучающегося во время занятий (2 мин.); изучение, настройка, выполнение дыхания самавритти – квадратное дыхание (3 мин.);

б) Изучение, настройка, выполнение простых и удобных упражнений для работы с дыханием в бадха конасана (3 мин.); изучение использования пропосов (кубики) в асанах (2 мин.);

в) Изучение, настройка, выполнение виньясыкардио-разогрева «суставная разминка с акцентом на вытяжение» с использование пропосов (кубики) (5 мин.); отдых в упражнение (асана) бадха конасана с использованием кубиков и восстановлением дыхания (2 мин.)

г) Изучение, настройка, выполнение упражнений (асан) в последовательности«стоя-сидя-лежа» с акцентом на упражнения «вытяжение» (20 мин.); отдых в бадхаконасана с использованием кубиков и восстановлением дыхания (3 мин.).

4. Изучение и выполнение Скруток

Понятие Скрутка, виды скруток, особенности выполнения, способы выполнения при недостаточной гибкости и гипергибкости, необходимые пропсы для выполнения.

а) Занятие проводится в зале йоги. Начинаем занятие с беседы о внимании обучающегося во время занятий (2 мин.); изучение, настройка, выполнение дыхания капалабхати (3 мин.);

б) Изучение, настройка, выполнение простых и удобных упражнений для работы с дыханием в шавасана (3 мин.); изучение использования пропосов (кубики) в асанах (2 мин.);

в) Изучение, настройка, выполнение виньясыкардио-разогрева «суставная разминка с акцентом на скуртку» с использование пропосов (кубики) (5 мин.); отдых в упражнение (асана) шавасана с использованием кубиков и восстановлением дыхания (2 мин.)

г) Изучение, настройка, выполнение упражнений (асан) в последовательности «стоя-сидя-лежа» с акцентом на упражнения «скрутка» (20 мин.); отдых в шавасана с использованием кубиков и восстановлением дыхания (3 мин.).

5. Изучение и выполнение Подьемы

Понятие Подьемы: понятие подьемов, виды подьемов, особенности выполнения, способы выполнения при недостаточной гибкости и гипергибкости, необходимые пропсы для выполнения.

а) Занятие проводится в зале йоги. Начинаем занятие с беседы о внимании обучающегося во время занятий (2 мин.); изучение, настройка, выполнение дыхания анулома-вилома (3 мин.);

б) Изучение, настройка, выполнение простых и удобных упражнений для работы с дыханием в падмасана (полулотос) (3 мин.); изучение использования пропосов (кубики) в асанах (2 мин.);

в) Изучение, настройка, выполнение виньясыкардио-разогрева «суставная разминка с акцентом на подьемы» с использование пропосов (кубики) (5 мин.); отдых в упражнение (асана) полулотос с использованием кубиков и восстановлением дыхания (2 мин.)

г) Изучение, настройка, выполнение упражнений (асан) в последовательности «стоя-сидя-лежа» с акцентом на упражнения «подьемы» (20 мин.); отдых в полулотосе с использованием кубиков и восстановлением дыхания (3 мин.).

6. Изучение и выполнение Перевернутых асан

Перевернутые асаны: понятие перевернутых асан, виды перевернутых асан, особенности выполнения, способы выполнения при недостаточной гибкости и гипергибкости, необходимые пропсы для выполнения.

а) Занятие проводится в зале йоги. Начинаем занятие с беседы о внимании обучающегося во время занятий (2 мин.); изучение, настройка, выполнение дыхания брамари – жужжание пчелы на выдохе (3 мин.);

б) Изучение, настройка, выполнение простых и удобных упражнений для работы с дыханием в позе ребенка - баласана (3 мин.); изучение использования пропосов (кубики) в асанах (2 мин.);

в) Изучение, настройка, выполнение виньясыкардио-разогрева «суставная разминка с акцентом на перевернутые асаны» с использование пропосов (кубики) (5 мин.); отдых в упражнение (асана) баласана с использованием кубиков и восстановлением дыхания (2 мин.)

г) Изучение, настройка, выполнение упражнений (асан) в последовательности «стоя-сидя-лежа» с акцентом на упражнения «перевернутые асаны» (20 мин.); отдых в баласана с использованием кубиков и восстановлением дыхания (3 мин.).

РАЗДЕЛ 6 ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ:

Оценочные материалы

Выполнение контрольных нормативов ОФП и Спортивной йоги.

Норматив	**количество/баллы***		
Подтягивания на перекладине (мальчики)	0-1/1-2	2-3/3-4	4-5/5
Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	0-3/1-2	4-7/3-4	8-10/5
Приседания на одной ноге (мальчики)	0-3/1-2	4-6/3-4	7-10/5
Приседания на одной ноге (девочки)	0-2/1-2	3-5/3-4	6-8/5
Подъем ног к перекладине (мальчики)	0-3/1-2	4-6/3-4	7-10/5
Подъем ног к перекладине (девочки)	0-1/1-2	2-3/3-4	4-5/5
Норматив	**секунды/баллы***		
Прогибы назад	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5
Наклоны вперед	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5
Вытяжения	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5
Скрутки	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5
Подъемы	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5
Перевернутые позы	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5

*Уровень подготовленности:

4. 1-2 балла – низкий уровень
5. 3-4 балла – средний уровень
6. 5 баллов – высокий уровень

РАЗДЕЛ 7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ:

Для начинающего уровня участие в соревнованиях не предусмотрено.

РАЗДЕЛ 8. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Выполнение учащимися нормативов ОФП, соответствующих одному году

обучения; подведение итогов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(год обучения)

№	Разделы, блоки, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	8	0	8
3.	Специальная физическая подготовка	8	0	8
4.	Техническая подготовка	8	0	8
5.	Тактическая подготовка	8	0	8
6.	Выполнение контрольных нормативов	1	1	0
7.	Участие в соревнованиях (муниципальные, областные)			
8.	Итоговая аттестация	1	0	1
	Всего:	**36**	**2**	**34**

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная йога»
1.	Начало учебного года год обучения	15 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	1 год
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Период учебных занятий	1 раз в неделю по 1 час
5.	количество часов	36 часов
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	15.09-31.05

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы:

обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённости через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи:

– развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

– выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;

– способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

– формирование у детей гражданско-патриотического сознания;

– формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

– овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;

– создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;

– развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;

– усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в конкурсах	Воспитание	В рамках	Октябрь-

	различного уровня	интеллектуально-познавательных интересов	занятий	май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 Марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».

4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

1. Спортивная медицина. Чоговадзе А.В. Москва, 2014г.
2. Настольная книга тренера. Н.Г.Озолин Москва, 2014г.
3. Физиологические основы двигательной активности. Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов Москва, 2010г.
4. Энергетическое здоровье. М.Норбеков, Ю. ХванС.-Петербург, 2010г. Полный курс бодибилдинга. И.Е. Гусев Минск, 2010 г.
5. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекций. Ростов-на-Дону, 2014г.
6. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. Тверь, 2017 г.

Для обучающихся и их родителей:

1. Никитин С.Т. Управление стрессом. С.-Петербург, 2017г.
2. Карино П. С йогой по жизни. Москва, 2015г.
3. Гуревич И.А. Круговая тренировка для развития физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2010.
4. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М.: СААМ, 2015.

Информационное обеспечение программы. Интернет-ресурсы:

1. https://yoga-institut.ru/ калининградский институт йоги
2. https://russianyogafederation.ru/ российская федерация йоги