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 «Йога для физподготовки скалолазов»

Возраст обучающихся: 9-13 лет
Срок реализации: 1 год

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

г. Калининград
2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная йога была признана как вид спорта 16 марта 2017 года согласно приказу Министерства спорта РФ. Йога легла в основу разминки для многих видов спорта, в том числе скалолазания.

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа.

В основе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Йога для физподготовки скалолазов» лежит изучение видов и техники упражнений для повышения физического уровня подростков.

Для реализации поставленных целей на начальном этапе необходимо изучение четырех ступеней йоги (яма, нияма, асаны, пранаяма):

1.нравственные основы поведения (яма);
2.самодисциплина и контроль эмоционального состояния (нияма);
3.физические упражнения (асаны);
4.правильное дыхание в физических упражнениях (пранаяма), т.к. повышение физического уровня подростка обязательно должно сопровождаться положительным нравственными и психологическим развитием личности.

Важной составляющей программы является:

-создание безопасного пространства во время работы над базовыми упражнениями йоги;
-обучение безопасному поведению в силовых упражнениях, упражнениях на растяжку и в дыхании;
-рациональное действие в условиях временного ограничения физических возможностей подростков 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 и развития силы, выносливости и гибкости, физическая подготовка скалолазов.

Систематические занятия по данной программе укрепляют здоровье, способствуют устранению ряда физических недостатков, воспитывают в ребятах разумное отношение к ценности своей жизни.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы:

Йога (базовый уровень) - йога-спорт, целью которого является укрепление физических, моральных, волевых качеств подростков; самостоятельный 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 тела в йоге принимаемого на несколько секунд или минут с целью физической подготовки и оздоровления.

Пропсы – это вспомогательные инструменты для практики йоги базового уровня; это опорные приспособления, которые служат для того, чтобы поддерживать отдельные части тела в упражнении (асана) для лучшей проработки мышц. Пропсы позволяют находиться в упражнении (асана) дольше и без напряжения.

Первая ступень йоги Яма: нравственные основы поведения;

Вторая ступень йоги Нияма: самодисциплина и контроль эмоционального состояния;

Третья ступень йоги Асаны: физические упражнения необходимые для физического развития, ОФП, СФП;

Четвертая ступень йоги Пранаяма: правильное дыхание в упражнениях, растяжении и отдыхе для быстрого физического и психологического восстановления;

Виньяса: комплекс переходных движений и дыханий (пранаяма) между упражнениями (асанами), связывающий их в последовательность; плавное чередование асан с использованием дыхания, работа с балансом.

Концентрация внимания: удержание информации в кратковременной памяти;

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

Креативное мышление: умение нешаблонно мыслить, находить новые решения, генерировать идеи.

Словарь Йоги (базовый уровень).

Коврик необходим для безопасного выполнения упражнений. Он помогает сохранять баланс и избегать скольжения, защищает от холода и обеспечивает комфорт на жесткой поверхности;

Болстер (валик) обеспечивает поддержку и комфорт при выполнении упражнений, помогают расслабиться и лучше выполнить вытяжение;

Блок (кирпич) используется для поддержки и выравнивания в вытяжении стоя и сидя; помогают при недостаточной гибкости или, наоборот, ограничивают при чрезмерной гибкости*;*

Лента (ремень) помогает увеличить диапазон движений и выравнивать; полезен для растяжки и баланса;

Одеяло 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 корпуса, ног, рук в различных упражнениях.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога для физподготовки скалолазов» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы.

Актуальность программы в комплексном подходе к формированию у подростков устойчивых навыков соблюдения и выполнения правил разминки перед спортивной тренировкой, бережного отношения к своей жизни. Актуальность программы связана также с активным развитием и ростом популярности спортивной и базовой йоги в России, в Калининграде и Калининградской области для физической подготовки спортсменов других дисциплин.

Педагогическая целесообразность программы.

Гармоничное воспитание личности; последовательность в овладении знаниями, необходимыми для правильного и безопасного поведения; индивидуальный

подход; соразмерность нагрузки уровню и состоянию здоровья детей; практическая направленность; результативность деятельности.

Педагогическая целесообразность программы рассчитана на любой социальный статус ребят, имеющих различные физические, интеллектуальные способности и направлена на формирование мотивационной среды здоровьесберегающего воспитания 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 базовой йоги, как физическая подготовка и разминка перед тренировкой. 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; 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 «Йога для физподготовки скалолазов» - 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 подростка не только различных физических качеств, но и умственных. Развивает способность быстро и правильно принимать решение. Программа дает возможность раскрыть сильные и слабые стороны подростка, 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 «Йога для физподготовки скалолазов» разработана для подростков возрастом 9 – 13 лет (с 8 лет при соответствующей физической подготовке).

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 йоге для повышения спортивных результатов в разных спортивных дисциплинах, в частности в скалолазании;
-сформировать уровень общей и специальной физической подготовки;
-ознакомить с историей йоги в России и в Калининградской области, снаряжением для 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 базового уровня йоги на психологические 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 (базовый уровень).

Задачи обучения.

Образовательные:

-дать представление о йоге базового уровня как о самостоятельном и вспомогательном виде спорта;
-научить технике безопасной йоги;
-учить и осваивать 4 начальные ступени йоги;
-формировать навыки занятия с разными пропсами (кубики, ленты, гантели и пр.).

Развивающие:

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

Воспитательные:

-пробудить интерес к занятию спортом и здоровому образу жизни;
-прививать интерес к спортивным занятиям;

-развивать коллективизм, взаимовыручку и товарищество в коллективе.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для подростков в возрасте 9-13 лет (с 8 лет при соответствующей физической подготовке).

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предусматривает групповые и индивидуальные формы работы. Состав группы: 15 человек.

Группа может состоять из ребят одного возраста или быть разновозрастной, включать детей с 8-ми лет при соответствующей физической форме.

Формы обучения.

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 группу: 1 час.

Занятия проходят он 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:

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

2часть: практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога); закрепление теоретического материала, отработка навыков и приемов физической работы;

3часть: анализ проделанной работы, подведение итогов, коллективная аналитическая деятельность каждого обучающегося.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

-исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;

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

-объяснительно-иллюстративный – ребята 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 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:

-освоены знания, умения и навыки в работе с информационным материалом;
-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.

Воспитательные:

-умение 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.

Уровень теоретических знаний обучающегося:

1.Низкий уровень: знает фрагментарно изученный материал; изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами;
2.Средний уровень: знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы;
3.Высокий уровень: знает изученный материал; может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

Уровень практических навыков и умений, работа с техникой упражнений и оборудованием (пропсы):

1.Низкий уровень: требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности и постановке упражнений;
2.Средний уровень: требуется периодическое напоминание о том, как работать с оборудованием;
3.Высокий уровень: четко и безопасно работает с оборудованием, снаряжением.

Способность работать в команде:

1.Низкий уровень: не принимает участия в групповой работе;
2.Средний уровень: может принять участие в групповой работе, но не стремится активно вливаться в выполнение задач;
3.Высокий уровень: активно участвует в выполнении групповых работ, взаимодействует с коллективом.

Степень самостоятельности выполнения практических заданий:

1.Низкий уровень: требуется постоянные пояснения педагога при выполнении практического задания;
2.Средний уровень: нуждается в пояснении последовательности работы, но способен после объяснения к самостоятельным действиям;
3.Высокий уровень: самостоятельно выполняет практическую работу.

Уровень умений работать над выполнением нормативов:

1.Низкий уровень: сложно, нет плана работы, работа хаотичная;

2.Средний уровень: виднеется структура работы, но требуется помощь педагога;

3.Высокий уровень: самостоятельная структурная работа.

По итогам обучения по программе обучающийся демонстрирует следующие результаты:

-выполнение нормативов ОФП;

-выполнение упражнений базовой йоги обязательных для физического развития;

Каждый обучающийся должен уметь безопасно и четко выполнять 6 (шесть) обязательных упражнений спортивной йоги: прогибы назад, наклоны вперед, вытяжения, скрутки, подъемы, перевернутые позы (базовые варианты).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Выполнение контрольных нормативов ОФП и Йоги.

1 год обучения

Норматив ОФП	**1-й год 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 базовой йоги	**1-й год 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 в баллах: 1-2 - низкий, 3-4 - средний, 5 – высокий.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

1.Входной контроль: опрос, беседа, выполнение упражнений;

2.Промежуточный контроль: выполнение нормативов;

3.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 специальное оборудование (пропсы) и вспомогательные инструменты для практики базовой йоги для физической подготовки подростков: коврики (для

йоги), тканевые ремни (лента для растяжки), блоки (кубики), болстеры (валики, подушки), гантели (0,5 и 1 кг), гимнастические мячи и палки, резиновые ленты (для закачки мышц) и пр.

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.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.

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

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 йоги (базовый уровень) в России. Спортивная йога, как вид спорта. Спортивная (базовая) йога, как средство физического развития ребят разных спортивных дисциплин.

Влияние занятий спортивной базового уровня йогой на организм занимающихся. Значение и место йоги в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития спортивной йоги в СССР, России и за рубежом. Краткий обзор развития спортивной йоги Калининграде и области.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях:

Организация места занятий (коврик) и обеспечение безопасности во время занятий (блоки, ленты и пр.). Организация и требования, предъявляемые к безопасности в йоге. Опасности субъективные и объективные в спортивной йоге. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Одежда и обувь для йоги базового уровня.

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

Закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий спортивной йогой.

Краткая характеристика техники выполнения упражнений.

Виды обязательных упражнений: 6 (шесть) обязательных упражнений:

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 подъемов, виды подъёмов, 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. Гимнастические упражнения.

РАЗДЕЛ 3. Специальная физическая подготовка.

Йога-упражнения 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 подростка.

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 упражнений. Особенности тактики, связанные с индивидуальными анатомическими особенностями подростка.

Цель занятий**:** совершенствование навыков выполнения асан и прохождения виньясы с подключением правильного дыхания для физического и психического оздоровления; совершенствование.

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, выполнение простых и удобных упражнений для работы с глубоким дыханием в асане сукхасана (3 мин.); изучение использования пропосов (кубики) в асанах (2 мин.);

в).Изучение, настройка, выполнение виньясы кардио-разогрева «суставная гимнастика с акцентом на прогибы назад» с использование пропосов (кубики) (5 мин.); отдых в упражнение (асана) сукхасана с 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 в сукхасана 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 уджайи в асане вирасана (3 мин.); изучение использования пропосов (кубики) в асанах (2 мин.);

в).Изучение, настройка, выполнение виньясы кардио-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 виньясы кардио-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 бадха конасана 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 виньясы кардио-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 Подьемов:

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 виньясы кардио-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 виньясы кардио-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:

1 год обучения

Норматив ОФП	**1-й год 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 Базовой йоги	**1-й год 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 в баллах: 1-2 - низкий, 3-4 - средний, 5 – высокий.

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.

(1 год обучения)

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

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

(1 год обучения)

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная

		общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Йога для физподготовки скалолазов»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	1 год
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Период учебных занятий	1 раз в неделю по 1 часу
5.	Количество часов	36 часов
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09-31.05

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 подростков 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 различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-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 «Международный женский день»	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 от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный закон от 31.07.2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03.2022г. № 678-р (в редакции от 15.05.2023г.);

4.Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6.СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г.;

7.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
8.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.

Для педагога дополнительного образования:

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

Для обучающихся и их родителей:

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

Информационное обеспечение программы. Интернет-ресурсы:

1. https://yoga-institut.ru/ Калининградский Институт йоги
2. https://russianyogafederation.ru/ Российская Федерация йоги