



Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 3»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «27» августа 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ "Гимназия №3"
Кумсков В.В.
от «27» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Йога»
Физкультурно-спортивная направленность**

Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель программы:
Сиротина Виктория Станиславовна
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебный план	6
Содержание программы 1 года	7
Воспитательный компонент	10
Методическое обеспечение	12
Список информационных источников.....	13

Пояснительная записка

Активно вовлекая школьников в процесс совершенствования собственной физической природы мы, взрослые, становимся им помощниками в поддержании хорошего здоровья, эмоционального равновесия, в труде и в успешной учёбе. У школьника должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребёнка. Программа по дополнительному образованию «Йога» составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р.
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 01.01.2021 N 628.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2.

Главная направленность программы состоит в удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. В качестве одной из эффективных и современных форм такой работы являются занятия йогой. Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Замечено, что занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребёнка. Выполнение тонких координационных движений комплекса йоги способствует развитию мозга, помогает использовать систему «интеллект-тело» более эффективным образом.

Актуальность программы. Детский распорядок жизни в современности даже более стрессовый, чем взрослый. По мнению специалистов педагогов-психологов проблема тревожного состояния школьников является актуальной. Нарушенное психоэмоциональное равновесие в поведении детей – тревожность, агрессивность, ссоры, конфликтность – очевидная реальность современного ребёнка, фон его учебного процесса.

Педагогическая целесообразность. Занятия йогой помогут укрепить организм и научат детей умению приводить себя в спокойное состояние. Особенно это необходимо в период адаптации и для гиперактивных детей. Ребенок разовьёт гибкость ума и тела, узнает, как быть внимательным и сосредоточенным.

Цель программы: содействие гармоничному развитию личности ребёнка средствами занятий по йоге.

Образовательные задачи:

- ☐ познакомить с основами йога-техники;
- ☐ познакомить детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила, асана, диафрагма.
- ☐ сформировать физические двигательные умения и навыки детей в соответствии с их

индивидуальными особенностями;

- ☐ сформировать элементарные навыки эмоциональной разгрузки (релаксации).

Оздоровительные задачи:

- ☐ Прививать детям принципы здорового образа жизни;
- ☐ Укреплять здоровье детей;

☐ Функционально совершенствовать и повышать работоспособность и адаптивные свойства организма;

- ☐ Формировать правильную осанку;
- ☐ Снимать эмоциональное напряжение и стрессовые состояния.

Развивающие задачи:

- ☐ Развивать двигательные качества: координационные способности;
- ☐ Развивать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- ☐ Развивать рациональную организацию двигательной активности.

Воспитательные задачи:

☐ Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью;

☐ Воспитывать потребность и умение сознательно применять её в целях работоспособности и укрепления здоровья;

- ☐ Воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи;
- ☐ Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- ☐ Формировать общую культуру личности.

Срок реализации программы

Срок реализации программы - 1 год.

Объем программы - 108 часа в год.

Форма и режим занятий, используемые методы и технологии

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю.

Продолжительность учебного часа 45 минут.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах

Планируемые результаты курса

обучающиеся должны знать:

- Особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- Правила оказания первой помощи;
- Способы сохранения и укрепления здоровья;
- Влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Уметь:

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- Заботиться о своем здоровье;
- Применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Находить выход из стрессовых ситуаций;
- Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- Отвечать за свои поступки;
- Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Учебный план
1 год обучения**

№	Раздел	Теория (ч)	Практика (ч)	Всего (ч)
1	Вводное занятие: техника безопасности, философия и цели йоги	2	–	2
2	Диагностика физических данных. Противопоказания	1	3	4
3	Техники дыхания и пранаямы	1	3	4
4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), базовые асаны, их влияние на организм	–	14	14
5	Комплексы асан:		25	25
6	Йога как творчество: «Сказочная йога», составление комбинаций	–	6	6
7	Йога-игры (игровые занятия)	–	6	6
8	Медитация и концентрация внимания	1	4	5
9	Самомассаж (включая комплексы с ОФП и растяжкой)	1	4	5
10	Направления йоги: Хатха, Раджа, Бхакти, Карма (обзор и комплексы асан)	3	13	18
11	Итоговое занятие: закрепление изученного, комбинированный комплекс	–	20	20
		9	98	108

Содержание программы 1 года

1. Вводное занятие: техника безопасности, философия и цели йоги (2 ч.)

Теория (2 ч.):

История возникновения йоги, её философские основы.

Цели занятий: гармония тела и духа, укрепление здоровья, развитие гибкости и концентрации.

Правила поведения на занятиях.

Требования к одежде, обуви и личной гигиене.

Инструктаж по технике безопасности в зале.

2. Диагностика физических данных. Противопоказания (3 ч.)

Теория (1 ч.):

Понятие о физических данных (гибкость, сила, координация).

Противопоказания к занятиям йогой.

Практика (2 ч.):

Тестирование гибкости (наклоны, шпагат, мост).

Проверка силы мышц пресса, спины, ног и рук.

Упражнения на равновесие и координацию.

3. Техники дыхания и пранаямы (4 ч.)

Теория (1 ч.):

Значение дыхания в йоге.

Виды дыхательных практик: полное дыхание, дыхание по квадрату, уджайи.

Практика (3 ч.):

Освоение дыхательных упражнений.

Контроль дыхания при выполнении асан.

Соединение дыхания и движений.

4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), базовые асаны и их влияние (15 ч.)

Практика (15 ч.):

Разминка: суставная гимнастика.

Изучение основных асан: тадасана, баласана, адхо-мукха-шванасана, бхуджангасана, уттанасана.

Отработка правильного положения тела.

Анализ влияния асан на здоровье (укрепление мышц спины, улучшение гибкости, снятие напряжения).

5. Комплексы асан (25 ч.)

Практика (25 ч.):

«Красивая осанка»: укрепление мышц спины и пресса.

«Сурья Намаскар» (прямая и обратная последовательность).

«Вирабхадрасана»: вариации позы воина.

Силовая йога: асаны для развития силы рук, ног, корпуса.

Комплексы на растяжение всего тела.

Антистресс-комплекс (релаксация + дыхание).

6. Йога как творчество: «Сказочная йога» (6 ч.)

Практика (6 ч.):

Составление комбинаций из базовых асан.

Создание групповых композиций.

Импровизация и творческое выражение через йогу.

7. Йога-игры (6 ч.)

Практика (6 ч.):

Игры на внимание и равновесие.

Парные и групповые упражнения.

Динамические формы (йога-круг, йога-квест).

8. Медитация и концентрация внимания (4 ч.)

Теория (0,5 ч.):

Медитация как способ концентрации и внутреннего равновесия.

Практика (3,5 ч.):

Простые упражнения на концентрацию внимания.

Медитация в позе лотоса, шавасана.

Соединение медитации и дыхательных практик.

9. Самомассаж (5 ч.)

Теория (1 ч.):

Значение самомассажа для восстановления организма.

Практика (4 ч.):

Приёмы самомассажа для рук, ног, спины.

Использование самомассажа после силовой нагрузки и растяжки.

Включение в ОФП и комплексы асан.

10. Направления йоги: Хатха, Раджа, Бхакти, Карма (18 ч.)

Теория (4 ч.):

Хатха-йога – работа с телом.

Раджа-йога – работа с сознанием.

Бхакти-йога – практика через любовь и преданность.

Карма-йога – служение через действие.

Практика (14 ч.):

Освоение комплексов асан Хатха-йоги.

Асаны и концентрация Раджа-йоги.

Практика в духе Бхакти-йоги (связка асан с дыханием и позитивным настроением).

Карма-йога в действии (работа в группе, совместные практики).

11. Итоговое занятие: закрепление изученного (20 ч.)

Практика (20 ч.):

Повторение основных комплексов («Сурья Намаскар», «Вирахадрасана», силовая йога, растяжка).

Составление комбинированного итогового комплекса.

Коллективное занятие с демонстрацией освоенных навыков.

Подведение итогов, самооценка и групповая рефлексия.

Структура занятия

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (10-15 минут)

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж.

Задача – подготовить организм к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (15-20 минут)

1.Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных. В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5-6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные – динамические.

2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

3.Гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика. Выполняются в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (7-10 минут)

1.Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием.

2.Игра. Работа ведется в группе.

Воспитательный компонент

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к художественно-эстетическим занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе; — приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России; 18

— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей);

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

— развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), организация, проведение и выступление на мероприятиях детского центра

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); 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 обучающихся 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 (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Методическое обеспечение

При реализации программы используются как традиционные методы обучения, так и инновационные технологии:

репродуктивный метод (педагог сам объясняет материал);

объяснительно-иллюстративный метод (иллюстрации, демонстрации, в том числе показ видеофильмов);

проблемный (педагог помогает в решении проблемы); поисковый (воспитанники сами решают проблему, а педагог делает вывод);

эвристический (изложение педагога + творческий поиск обучаемых), методы развивающего обучения, метод взаимообучения, метод временных ограничений, метод полных нагрузок (превращает тренинг в цепь целесообразных, вытекающих одно из другого упражнений),

метод ступенчатого повышения нагрузок (предполагает постепенное увеличение нагрузок по мере освоения технологии голосоведения и сценической речи),

метод игрового содержания,

метод импровизации.

Список информационных источников

1. Айенгар Б.К.С. Йога (Путь к здоровью). – Сыкт.: Флинта, 2012
2. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога . – М.: Ника-центр, 2006
3. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981
4. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Здоровый малыш.)
5. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
6. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2009.
7. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. – Елабуга, 2008.
8. Йога для дошкольников. Парциальная программа для детей дошкольного возраста.