

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа «КвантУм» имени  
Героя Советского Союза Василия Фабричного**

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
«28» августа 2023г.  
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Школа «КвантУм»  
О.В. Кляпка  
«29» августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая модульная программа  
Физкультурно – спортивная направленность  
**«Йога для школьников»**

(стартовый уровень)  
Возраст обучающихся: 7 – 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
**Стрелков Сергей Николаевич**  
учитель физической культуры

г. Звенигород, 2023 г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа «Йога для школьников» имеет физкультурно – спортивная направленность, профиль — йога. Разработано на основе требований:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
2. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 г. № 467;
3. Распоряжение Министерства образования Московской области № Р-900 от 31.08.2023г. «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей–инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
8. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р);
11. Устав и локальные акты образовательного учреждения.

**НОВИЗНА** рабочей программы «Йога для школьников» для учащихся по физкультурно–спортивному направлению состоит в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень обучения в йоге.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно, мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в сети Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Занятия по данной программе помогут укрепить организм и будут учить обучающихся собранности и умению приводить себя в спокойное состояние, что так необходимо при большой умственной нагрузке старшеклассников.

Йога, адаптированная для всех учеников, построена на основе традиционных упражнениях с динамическими и координационными вставками. Что очень хорошо отвлекает мозг и разгружает его. Такая программа с удовольствием воспринимается учениками и позволяет развить силу, гибкость, выносливость, расширить диапазон движений, улучшить координацию и владение телом. Замечено, что занятия йогой в любом возрасте действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребёнка. Особенно полезна йога ученикам старших классов и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья подростка. Йога развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом. Кроме того, она повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм. Она дает выход для природной подростковой активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым, гиперактивным, склонным к излишним волнениям подросткам. Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ** Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение и работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание самодисциплины и самореализации в йоге и привитие начальных навыков в практике.

Программа предполагает освоение базовых асан (упражнений) в йоге, изучение подводящих техник, и воспитание способности к самореализации через преодоление эмоциональных барьеров. В программу включены упражнения и движения классической практики хатаха йоги, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Йога способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивает, культуру поведения и общения.

### **ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ**

Система упражнений по йоге в данной программе, построена на основе традиционных расслабляющих упражнений с игровыми вставками. Такая программа с удовольствием воспринимается ребятами как младшего, так и старшего школьного возраста, позволяя им фантазировать, развивать силу, гибкость, выносливость, расширять диапазон движений, улучшать координацию и владение телом.

Замечено, что занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.** Программа рассчитана на обучение детей 7-17 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.** Программа «Йога для школьников» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** – формирование у обучающихся системы теоретических знаний, практических навыков и умений, обеспечивающих безопасность и эффективность занятий йогой.

## **ЗАДАЧИ:**

### **Образовательные:**

- ознакомление и изучение основ Йоги, адаптация существующих методик йоги к образовательному процессу;
- овладение основными техниками и законами практик йоги;
- формирование необходимых качеств учащихся: координации, чувства баланса, владения телом, ориентации в пространстве при смене положения тела;
- обучить основным, базовым асанам – обучить технике асан в разных их вариациях – обучить практическому применению теоретических знаний;
- познакомить с основами йога-техники;
- познакомить детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила, асана, Хатха-йога, диафрагма;
- сформировать элементарные навыки эмоциональной разгрузки (релаксации);
- способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры, формированию знаний, умений и навыков в области движений, йоги;
- содействовать развитию ощущений собственных движений, баланса, умения находить баланс через контроль над эмоциональным состоянием, памяти, внимания;
- содействовать формированию навыков четкости отстроек, пластичности, гибкости, силы в асанах (стойках, упражнениях);
- содействовать улучшению работы в дыхательных техниках – для укрепления памяти, иммунитета, объёма легких, сердечнососудистой системы и здоровья в целом;
- содействовать развитию творческих и созидательных способностей — мышления, воображения, находчивости, познавательной активности.

### **Развивающие:**

- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- совершенствование кондиционных двигательных качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости) и координационных способностей;
- способствование развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата: формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;
- развивать двигательные качества: силу, выносливость, гибкость, координационные способности;
- развивать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- развивать рациональную организацию режима дня, учёбы и отдыха и двигательной активности;
- развитие мышления учащихся через познание возможностей, методик и техник при собственной практике йоги.

### **Воспитательные:**

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формировать физические двигательные умения и навыки детей в соответствии с их индивидуальными особенностями;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность);
- формирование потребности обучающегося самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- воспитание самостоятельности, умения выражать свои эмоции и мысли;
- поддержание стремления к разумному лидерству, инициативности;
- воспитание трудолюбия, готовности к взаимопомощи;

- воспитание уважения к педагогам, к обучающимся.
- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься йогой, сознательно применять её в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи;
- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- Формировать общую культуру личности.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Метапредметные***

#### **Обучающиеся научатся:**

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- решениям проблем творческого и поискового характера;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

### ***Предметные***

#### **Обучающиеся научатся:**

- основные требования к занятиям по йоге;
- историю создания йоги;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма.
- усваивать программный материал;
- выполнять упражнения (асаны);
- владеть основами техники выполнения упражнений;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике

### ***Личностные***

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

## **III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ**

**Цель** - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

#### **Задачи:**

- воспитывать эмоционально – положительное отношение к физкультурным занятиям;

- формировать гармонично развитую личность;
- учить преодолевать трудности физического характера, проявлять терпение и выносливость;
- учить контролировать чрезмерное возбуждение и раздражительность, адекватно выражать свои чувства, принимать во внимание интересы и эмоции сверстников;
- развивать эмоционально – волевую сферу и игровую деятельность.

#### **Планируемые результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Методы воспитания:**

- Методы убеждений;
- Методы упражнений (приучения)

#### **Методы оценки и самооценки:**

В воспитательной работе применяю технологию организации и проведения группового воспитательного дела (по Н. Е.Щурковой).

Общая воспитательная цель любого группового дела – формирование относительно устойчивых отношений человека к себе, окружающим, природе, вещам.

Технологическую цепочку любого воспитательного дела можно представить следующим образом:

- Подготовительный этап (предварительное формирование отношения к делу, интереса к нему, подготовка необходимых материалов);
- Психологический настрой (приветствие, вступительное слово);
- Содержательная (предметная) деятельность;
- Завершение.
- Проекция на будущее.

## **IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Программа. «Йога для школьников» рассчитана на 72 часа.  
(1 раз в неделю по 2 академических часа)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
<b>Модуль 1. «Общая и специальная техника».</b>					
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития йоги. Правила безопасности при занятиях йогой. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и	1	1	2	Текущий

	общественной. Режим дня спортсмена.				
2.	«Айболит»	1	11	12	Текущий
3.	«Восточные сказки»	1	11	12	Текущий
4.	«Путешествие в Индию»	1	9	10	Текущий
5.	«Морская волна»	1	11	12	Текущий
<b>Модуль 2. «Основная техника».</b>					
1.	«Сказки мудрого Йога»	1	7	8	Текущий
2.	«Пробуждение»	1	6	7	Текущий
3.	«Космос»	1	6	7	Текущий
4.	Открытые уроки.	1	1	2	Итоговый
<b>ИТОГО:</b>					<b>72</b>

## **V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **МОДУЛЬ 1. «Общая и специальная техника».**

Физическая подготовка спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей – силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.

Различают общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для йоги, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности. Основной задачей общей физической подготовки является повышение работоспособности организма в целом. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для данного вида спорта и на повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в данном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения.

**Теория.** Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиена. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям йогой. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях йогой. История развитие йоги. Развитие йоги в России и за рубежом. Соревнования по йоге в России и в мире. Правила выполнение асан.

Теория: Знакомство с детьми, диагностическое тестирование. Ознакомление с программой, правилами поведения в образовательном учреждении; техника безопасности. Рассказ о традициях коллектива. Мониторинг уровня развития физических качеств (тестирование). Тестирование гибкости.

#### **Тема 1. «Айболит».**

**Теория.** План занятия, техника выполнения упражнений.

**Практика.** Вводно-подготовительная часть: Дыхательная гимнастика: Комплекс № 1,2. Суставная гимнастика: Комплекс № 1,2 Основная часть: Статический комплекс: Комплекс № 1,2 Заключительная часть: Восстановление дыхания. Эстафета «Прыгающие кролики»

#### **Тема 2. «Восточные сказки».**

**Теория.** План занятия, техника выполнения упражнений.

**Практика.** Вводно- подготовительная часть: Дыхательная гимнастика: Комплекс № 3 Суставная гимнастика: Комплекс № 3 Основная часть: Статический комплекс: Комплекс № 3 Заключительная часть: Глубокая релаксация «Мы птицы»

### **Тема 3. «Путешествие в Индию».**

**Теория.** План занятия, техника выполнения упражнений.

**Практика.** Вводно- подготовительная часть: Дыхательная гимнастика: Комплекс № 4  
Суставная гимнастика: Комплекс № 4 13 Основная часть: Статический комплекс: Комплекс № 4  
4 Заключительная часть: Глубокая релаксация «Путешествие в Индию»

### **Тема 4. «Морская волна».**

**Теория.** План занятия, техника выполнения упражнений.

**Практика.** Сказка «Путешествие подводный мир». Вводно- подготовительная часть:  
Дыхательная гимнастика: Комплекс № 4. Суставная гимнастика: Комплекс № 5 Основная  
часть: Статический комплекс: Комплекс № 5 Заключительная часть: Глубокая релаксация.

## **МОДУЛЬ 2. «Основная техника».**

На этапе: к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

### **Тема 5. «Сказки мудрого Йога».**

**Теория.** План занятия, техника выполнения упражнений.

**Практика.** Упражнения для глаз, статические упражнения, поза «Скручивание».  
Вводно-подготовительная часть: Дыхательная гимнастика: Комплекс № 6. Суставная  
гимнастика: Комплекс № 6 Основная часть: Статический комплекс: Комплекс № 6  
Заключительная часть: Игра «Схватил и съел» Игра «Охотник и лев»

### **Тема 6. «Пробуждение».**

**Теория.** План занятия, техника выполнения упражнений.

**Практика.** Статические упражнения, поза «Расслабления на боку». Вводно-  
подготовительная часть: Дыхательная гимнастика: Комплекс № 7. Суставная гимнастика:  
Комплекс № 7 Основная часть: Статический комплекс: Комплекс № 7 Заключительная часть:  
Игра «Изобрази животное»

### **Тема 7. «Космос».**

**Теория.** План занятия, техника выполнения упражнений.

**Практика.** Показательные выступления Вводно- подготовительная часть: Дыхательная  
гимнастика: Комплекс № 8,9. Суставная гимнастика: Комплекс № 8,9 Основная часть:  
Статический комплекс: Комплекс № 8,9 Заключительная часть: Глубокая релаксация  
«Космос»

**Формы аттестации.** Открытый урок проводится один раз в конце учебного года.  
Беседа «Здоровый образ жизни», мониторинг состояния здоровья. Оценка состояния  
физического развития, физической подготовленности.

**Кадровое обеспечение программы.** Реализацию программы обеспечивает педагог  
дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и  
компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно –  
спортивного направления.

## **VI. МОНИТОРИНГ.**

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей,  
включающий в себя участие в соревнованиях различного уровня.



## VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и итоговый:

**Текущий контроль** включает в себя устные опросы и выполнение практических заданий;

**Итоговый контроль** осуществляется в форме контрольных испытаний по подготовке:

- общей;
- специальной;
- физической;
- технической.

## VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Материально-техническое обеспечение.**

- помещение физкультурного зала 65 кв.м;
- коврики для йоги;
- массажные мячики;
- гимнастические мячики :
- фитболы;
- атрибуты для игр;
- колонка с флешкой.

**Информационное обеспечение:**

- цветные иллюстрации по асанам;
- электронные ресурсы;
- интернет-сайты.

## IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Для педагога:**

1. Казин Э.М., Лурье С.Б. Состояние здоровья школьников и факторы его формирующие. В сб. Валеологические аспекты образования. - Кемерово, 1995.- С.96-100.
2. Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993.- 160с.
3. Шивананда С. Йога и здоровье / Перевод с англ.- М.:ООО Издательство «София», 2007.-368с.
4. Каминофф Л. Анатомия йоги перевод с англ. - Минск: «Попурри», 2009.- 240с.
5. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010
6. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя / (А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.); под ред. А.Г. Асмолова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010

**Для родителей и обучающихся:**

1. [https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/10996/1/978-5-8050-0593-1\\_2016.pdf?ysclid=lwhnv3xr4z369501027](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/10996/1/978-5-8050-0593-1_2016.pdf?ysclid=lwhnv3xr4z369501027)
2. <https://www.youtube.com/watch?v=gH1RAzyq7w4&ysclid=llckf2hytt22330997>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ Школа «КвантУм»  
 \_\_\_\_\_ О.В.Кляпка  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЙОГА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ»» (стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<i>Модуль 1. - 48 часов</i>								
1				Групповая	2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Вводный урок. Знакомство с историей возникновения йоги и системой хатха-йоги. Знакомство с правилами безопасности при выполнении асан. Разминка.	Спортивный зал	Текущий
2				Групповая	2	Освоение комплекса №1: Поза угла поза зародыша.	Спортивный зал "	Текущий
3				Групповая	2	Освоение комплекса №1: Поза мостика и поза ребенка.	Спортивный зал	Текущий
4				Групповая	2	Освоение комплекса №1: Поза кошки и поза бриллианта.	Спортивный зал	Текущий
5				Групповая	2	Тема: Освоение комплекса №2:Поза дерева и поза бриллианта.	Спортивный зал	Текущий
6				Групповая	2	Освоение комплекса №2: Поза льва и поза божественная.	Спортивный зал	Текущий

7				Групповая	2	Освоение комплекса №2: Поза змеи головоколенная поза.	Спортивный зал	Текущий
8				Групповая	2	Освоение комплекса №2: Поза змеи головоколенная поза.	Спортивный зал	Текущий
9				Групповая	2	Освоение комплекса №3: Поза дерева и поза бриллианта.	Спортивный зал	Текущий
10				Групповая	2	Освоение комплекса №3: Поза льва и божественная поза.	Спортивный зал	Текущий
11				Групповая	2	Освоение комплекса №3: Поза змеи и головоколенная поза.	Спортивный зал	Текущий
12				Групповая	2	Освоение комплекса №3: Поза дерева и поза бриллианта.	Спортивный зал	Текущий
13				Групповая	2	Освоение комплекса №3.: Поза льва и божественная поза.	Спортивный зал	Текущий
14				Групповая	2	Освоение комплекса №3: Поза змеи и головоколенная поза.	Спортивный зал	Текущий
15				Групповая	2	Закрепление комплекса №3: Поза прямого угла.	Спортивный зал	Текущий
16				Групповая	2	Закрепление комплекса №3: Поза прямого угла.	Спортивный зал	Текущий
17				Групповая	2	Освоение комплекса №4: Поза полулотоса и удобная поза.	Спортивный зал	Текущий
18				Групповая	2	Освоение комплекса №4: Поза полулотоса и удобная поза.	Спортивный зал	Текущий
19				Групповая	2	Освоение комплекса №4: Поза лотоса.	Спортивный зал	Текущий
20				Групповая	2	Освоение комплекса №5: Поза дерева.	Спортивный зал	Текущий
21				Групповая	2	Освоение комплекса №5: Поза бегуна и поза аиста.	Спортивный зал	Текущий

22				Групповая	2	Освоение комплекса №5: Поза бегуна и поза аиста.	Спортивный зал	Текущий
23				Групповая	2	Освоение комплекса №5: Поза бриллианта и поза ребенка.	Спортивный зал	Текущий
24				Групповая	2	Закрепление комплекса №5: Поза верблюда, совершенная поза, головоколенная поза.	Спортивный зал	Текущий
<b>Модуль 2. - 24 часа</b>								
25				Групповая	2	Освоение комплекса №6: Поза дерева и поза скручивания.	Спортивный зал	Текущий
26				Групповая	2	Освоение комплекса №6: Поза березки и поза мостика.	Спортивный зал	Текущий
27				Групповая	2	Освоение комплекса №6: Поза бумеранга и головоколенная поза.	Спортивный зал	Текущий
28				Групповая	2	Освоение комплекса №7: Поза кривого дерева и солнечная поза.	Спортивный зал	Текущий
29				Групповая	2	Освоение комплекса №7: Поза аиста и поза орла.	Спортивный зал	Текущий
30				Групповая	2	Освоение комплекса №7: Поза лука и поза полулотоса.	Спортивный зал	Текущий
31				Групповая	2	Освоение комплекса №8: Поза дерева, поза аиста, солнечная поза.	Спортивный зал	Текущий
32				Групповая	2	Освоение комплекса №8: Поза цапли и поза кобры.	Спортивный зал	Текущий
33				Групповая	2	Освоение комплекса №8: Поза лебедя и поза ребенка.	Спортивный зал	Текущий
34				Групповая	2	Освоение комплекса №9: Поза дерева, солнечная поза, поза аиста.	Спортивный зал	Текущий
35				Групповая	2	Освоение комплекса №9: Поза цапли, поза лебедя, поза	Спортивный зал	Текущий

						полулотоса.		
36				Групповая	2	Открытые уроки	Спортивный зал	Итоговый
<b><i>ИТОГО: 72 часа</i></b>								

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

<b>Наименование</b>	<b>Описание тестов</b>	<b>Требование к оформлению</b>
<i><b>Гибкость</b></i>	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
<i><b>Равновесие</b></i>	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
<i><b>Статическая. Выносливость</b></i> <i>(тест Крауса Вебера)</i>	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
<i><b>Сила мышц рук</b></i>	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах.

**Критерии оценки знаний, умений и навыков:****Низкий уровень:**

удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса и выполнение некоторых асан и упражнений из комплексов.

**Средний уровень:**

достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, правильное выполнение многих изученных асан.

**Высокий уровень:**

свободное владение теоретической информацией и правильное выполнение всех основных изученных асан и комплексов упражнений, умение повторить изученные комплексы упражнений под музыку и без музыки. Самостоятельный подбор упражнений для утренней зарядки. Умение применить свои знания, умения и навыки на других уроках.

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Содержание и критерии оценки результатов обучения по дополнительной образовательной программе

Коллектив, год обучения «Йога для школьников», 1 год

Педагог Стрелков Сергей Николаевич

№ п/п	Фамилия и имя обучающегося	I. Теоретические знания (в соответствии с разделами и темами программы)			II. Практические умения (в соответствии с разделами и темами программы)			Ср. балл	III. Творческие способности	VI. Организационно – волевые качества обучающихся				Ср. балл по всем показателям	V. Уровень мероприятий, в которых участвует ребенок 1,2,3,4	Примечания
		1 полугод.	2 полугод.	Ср. балл	1 полугод.	2 полугод.	Ср. балл			Самоконтроль	Самочувствие	Устойчивость интереса к обучению	Ср. балл			
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																