

**муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»  
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей  
Дзержинского района»)**

СОГЛАСОВАНО  
Методический совет  
от «01» октября 2025 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Директор М. В. Мирошникова  
Приказ № 01-07/01 от 01.10.2025 г.  
Принята на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ЙОГА DANCE (йога танцы)»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации: 4 года  
Возраст обучающихся: 5 – 12 лет

Автор-составитель:  
Жеглова Татьяна Петровна,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	4
3. Этапы реализации программы	4
4. Условия реализации программы	5
5. Режим организации занятий	5
6. Формы организации и проведения занятий	5
7. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях	5
8. Ожидаемые результаты	6
9. Способы отслеживания результатов	6
10. Формы аттестации (подведения итогов)	7
<b>II. Учебно-тематические планы I – IV годов обучения, календарный график</b>	<b>9</b>
<b>III. Содержание учебно-тематических планов I – IV годов обучения</b>	<b>11</b>
<b>IV. Обеспечение программы</b>	<b>17</b>
1. Методическое обеспечение	17
2. Наглядно-дидактический материал	17
3. Материально-техническое обеспечение	17
<b>V. Контрольно-измерительные материалы</b>	<b>18</b>
<b>VI. Список информационных источников и литературы</b>	<b>19</b>
<b>VII. Приложение</b>	<b>21</b>
Этапы разминки в начале каждого занятия	21

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы*

В наш индустриальный век людям не хватает двигательной активности. Особенно заметна тенденция к гиподинамии у школьников: нагрузки в школе и приверженность современных детей к компьютерным гаджетам принуждают их вести малоподвижный образ жизни. Это пагубно сказывается на растущем организме ребенка.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достижение необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребёнок. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«физкультурно-спортивной»** направленности детского объединения «Йога» объединяет в себе элементы йоги, танца и терапевтическое воздействие. Во время выполнения упражнений, переход из асаны в асану осуществляется с красивыми переходами, и создает образ танца, что повышает интерес детей к занятиям йоги, давая возможность творческому подходу исполнения асан.

Соединение йоги и танца (Йога – Данс) не является новинкой. С древности существует Натя-йога – это сложно-координированные движения тела. Одновременно ритмичная работа ног соотносится с плавными движениями рук, быстрой сменой позиций пальцев рук, четкими позициями глаз и движениями головы. Натя-йога отличается от гимнастики йогов динамикой – более быстрая смена движений по сравнению с привычной практикой йоги, асаны в непривычной плоскости, кардионагрузки.

Йога – это древняя система оздоровления тела, направленная на обретение душевного спокойствия и гармонии. Она уже давно рассматривается не только как комплекс упражнений, а как целая наука, изучающая законы укрепления мышц, улучшения работы всех органов и систем нашего организма. Йога приносит огромную пользу телу, как взрослого человека, так и ребенка. Ведь, развивая гибкость и укрепляя мышцы, йога поможет ему избежать в дальнейшем таких проблем, как сколиоз, плоскостопие или нарушение осанки. Кроме того, школьники, которые регулярно занимаются йогой, лучше учатся, меньше устают на занятиях и меньше болеют. Общепризнано, что после занятий йогой дети успокаиваются, улучшается душевное состояние ребенка. Занятия йогой развиваются силу воли и помогают узнать о своем теле много нового. Именно после таких упражнений тренируется вестибулярный аппарат, улучшается координация и контроль над телом.

Таким образом, **актуальность и практическая значимость (педагогическая целесообразность)** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «YOGA DANCE (йога-танцы)» очевидны, продиктованы Законом № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» от 2012 года, «Концепцией развития дополнительного образования детей», утвержденной Распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 4.09.2014 года. В этих нормативных документах делается акцент на «физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Отличительными особенностями** данной программы, имеющей **сквозную структуру**, являются:

- присутствие терапевтического эффекта и развитие чувства равновесия;
- использование специальных методик и технологий, позволяющих быстро и эффективно прогревать мышцы, суставы, что дает безболезненные растяжки (в том числе и шпагаты) даже для тех, для кого раньше это было сложно и болезненно, также методик для спины, способствующих быстрому устранению сутулости;
- использование тренажеров для проработки мышц: н-р роллеры (миофасциальный релиз); балансировочные диски;
- использование технологии диафрагmalного дыхания;

- использование игровых технологий для проведения занятий с детьми дошкольного, и младшего школьного возраста, что, прежде всего, создает позитивную атмосферу и хороший настрой.
- использование творческого подхода в йоге.

В основу создания программы положены работы А. Бокатова, Н. Ольшевской и других специалистов в области детской йоги и применения физкультурно-оздоровительных технологий в образовательных учреждениях.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г.;
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4. 3648-20);
- Устава и локальных актов учреждения.

Также при ее разработке были использованы пособия Нестерова Д.В., Марина М. и др. специалистов в сфере обучения игре в шахматы.

Программа реализуется в Дзержинском муниципальном районе г. Ярославля (городская местность).

### ***Цель программы***

- формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования своего физического и психического здоровья в процессе занятий йогой.

### ***Задачи***

- обучать основам занятий йогой, двигательным умениям и навыкам, правильному дыханию, эффективному выполнению физических упражнений, соединяя их в танец.;
- развивать и совершенствовать физические качества обучающихся;
- формировать и развивать практические навыки применения физических упражнений в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, навыки выполнения упражнений в танце;
- воспитывать потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый и безопасный образ жизни, вдумчиво относится к своему здоровью, и заботиться о безопасности на занятиях.

### ***Этапы реализации программы***

Данная программа рассчитана на 4 года обучения.

На 1-ом году обучения дети будут знакомиться с историей появления и развития йоги с правильным выполнением асан и переходов между ними, местом и значением этой системы

физкультурных упражнений в нашей жизни. Первостепенное внимание уделяется правилам поведения на занятиях, связанных с физическими упражнениями и правилам техники безопасности при выполнении упражнений йоги. В учебный процесс вводится:

- ознакомление с умением взаимодействовать с ритмом, циклом дыхания
- формирование умения чувствовать музыку;
- разучивание упражнений на баланс;
- уделение большого внимания упражнениям на укрепления тела, что является важным для выполнения упражнений под музыку.

*На 2-ом году обучения* дети изучают разновидности йоги, многообразие ее направлений, постигают секреты искусства йоги. Продолжая знакомиться с дыхательными практиками, осваивают понятие «цикл дыхания», сочетание его с движениями. Вводится и осваивается понятие «баланс как показатель состояния организма».

Со 2-ого года обучения дети готовятся к показательным выступлениям с выполнением упражнений или комплекса таковых на мероприятиях и концертах, проходящих в ЦДТ «Юность», в общеобразовательных школах и других учреждениях. Также дети готовят мини-выступления по пропаганде здорового образа жизни, занятий спортом. Со 2-го года обучения в образовательный процесс вводится и так называемая инструкторская практика. То есть отрабатывается практика самонаблюдения и саморегуляции: выполнение произвольных движений, чтобы прочувствовать свое тело до начала занятия, и в конце занятия, определить, в какой части тела мышцы более зажаты. Проводится самостоятельная работа по подбору упражнений для устранения зажатости.

*3-ий год обучения*, как и 2-ой, посвящен повторению разученных упражнений с добавлением в них новых, усложненных элементов для лучшей проработки мышц спины, позвоночника, ног, рук и плечей, живота и пресса, грудного отдела, и соединение их в связку.

*На 4-ом году обучения* особое внимание отводится закреплению понятия «йога – как здоровый образ жизни». Проводится отработка дыхания с анализом изменения физического и психического состояния. Дети занимаются, совместно с педагогом, анализом изменений состояния организма под влиянием специальных упражнений для спины, ног, рук и плечей и т.д. Проводятся самостоятельные работы по подбору небольшого комплекса упражнений для разминки и «проработки» организма своего и другого ученика. Регулярно осуществляется коллективное обсуждение правильности выбранной последовательности выполнения упражнений, правильности дыхания, и переходов между асанами.

На каждом году обучения, в соответствии с современными требованиями, в содержание образовательного процесса включено использование электронно-образовательных ресурсов: видео мастер-классы и другие видеоматериалы, раскрывающие содержание комплекса упражнений по предмету.

### ***Условия реализации программы***

Программа адресована детям 5 – 12 лет. Набор ведется по принципу добровольности.

Наполняемость одной группы: 1 и 2 года обучения – 8-15 человек, 3 и 4 года обучения – 8 -15 человек.

Комплектование групп происходит на основе нормативных документов и Устава учреждения.

### ***Режим организации занятий***

Занятия на 1- 4-м годах обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, 6 часов в неделю, 216 часов на каждом учебном году.

### ***Формы организации и проведения занятий***

*Теоретических:*

- беседы по истории йоги, ее значению, по здоровому образу жизни и т.п.
- коллективное обсуждение, анализ выполнения упражнений, изменений состояния организма

- просмотр видеоматериалов

*Практических:*

- физические упражнения на основе йоги – асаны и комплексы упражнений в паре
- дыхательные гимнастики
- показательные выступления
- самостоятельные работы по подбору комплексов упражнений и выполнение их под музыку.

Основной формой организации занятий является практическое занятие-тренировка, состоящее из 3 частей:

- вводной – обеспечивающей постепенное включение организма в основную деятельность;
- основной – самой большой по объему и значимости, способствующей поддержанию уровня работоспособности в соответствии с поставленными задачами занятия;
- заключительной – направленной на выравнивание функционального и физического состояния обучающихся.

Форма проведения занятий – групповая (в парах и тройках).

### ***Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях***

Для сохранения здоровья обучающихся программой предусмотрено использование различных **способов здоровьесбережения:**

- технологии стимулирования и сохранения здоровья (в частности, спортивные, подвижные игры);
- технологии обучения здоровому образу жизни (в частности, само физкультурное занятие, также коммуникативные игры);
- некоторые коррекционные технологии, такие как, игротерапия и воздействие музыкой.

### ***Ожидаемые результаты I года обучения***

По окончании I года обучения дети должны **знать:**

- Основные асаны (положения тела в пространстве)
- Переходы между асанами.
- Основы выполнения специальных упражнений для развития физических возможностей (упражнения для рук и плечей, ног и спины, живота и пресса)  
Технику безопасности дыхательных упражнений

По окончании I года обучения дети должны **уметь:**

- Дышать диафрагмально
- Дышать под счет (2 – вдох, 4 – выдох)

### ***Ожидаемые результаты II года обучения***

По окончании II года обучения дети должны **знать:**

- Как выполнять асаны и упражнения с дыханием, и переходы между ними под музыку
- Технику безопасности выполнения асан с дыханием

По окончании II года обучения дети должны **уметь:**

- Правильно выполнять асаны и упражнения и переходы между ними под музыку
- Правильно дышать во время выполнения асан и упражнений

### ***Ожидаемые результаты III года обучения***

По окончании III года обучения дети должны **знать:**

- Различные двигательные упражнения соединять их переходами.

- Как подбирать различные двигательные упражнения для себя и другого ученика (соответственно особенностям своего здоровья и здоровья другого ученика)
- Культуру и технику выполнения упражнений

По окончании III года обучения дети должны **уметь**:

- Сочетать выполнение подобранных упражнений с дыханием
- Грамотно выполнять асаны и подобранные упражнения
- Применять специальную технику выполнения отдельных упражнений
- Чувствовать и правильно переходить из одной асаны в другую

#### *Ожидаемые результаты IV года обучения*

По окончании IV года обучения дети должны **знать**:

- Как подбирать правильно комплекс специальных упражнений для себя и другого ученика(соответственно особенностям своего здоровья и здоровья другого ученика)
- Различные техники дыхания

По окончании IV года обучения дети должны **уметь**:

- Составить для себя и другого ученика(совместно) небольшой комплекс упражнений с переходами (соответственно особенностям своего здоровья и своего партнера)
- Практически применять физические упражнения для восстановления сил и укрепления здоровья

#### *Способы отслеживания результатов*

**Контрольные замеры** делаются в начале и конце занятий по нескольким позициям:

- Шпагат на правую ногу
- Шпагат на левую ногу
- Ниточка
- Замеры дыхания

Результаты записываются в таблицу.

Перед началом каждого занятия и по его окончании проводится **беседа** в группе, в которой обсуждается самочувствие обучающихся, изменения в самочувствии после последнего занятия и сегодня. А в конце занятия – анализируется свое состояние, что получилось сделать и проработать лучше.

Критериями успешного овладения обучающимися программным материалом могут служить:

- повышение иммунитета;
- отсутствие травм опорно-двигательного аппарата;
- психологическая стабильность, стрессоустойчивость;
- опорно-двигательная функциональность организма;
- повышение способности концентрации внимания.

Критерии	Показатели	Уровень	Форма
Качественное дыхание	2 полных цикла дыхания, ощущение тепла в животе	Высокий	Выполнение контрольных упражнений
	3 полных цикла дыхания, ощущение тепла в животе	Средний	
	От 4 и выше полных циклов дыхания.	Низкий	
Уровень растяжки	Хорошая динамика изменений показателей замеров на шпагаты	Высокий	Контрольные замеры

	Средняя динамика изменений показателей замеров на шпагаты	Средний	
	Низкая динамика изменений показателей замеров на шпагаты	Низкий	
Самочувствие	Отсутствие болей в мышцах, <u>Хороший сон</u>	Высокий	Беседа, опрос
	Наличие незначительных болей в мышцах.	Средний	
	Боли в мышцах после нагрузок	Низкий	
Устойчивый интерес к деятельности	Активный интерес к занятиям, самостоятельные занятия дома, желание изучать дополнительную литературу, просматривать дополнительные материалы	Высокий	Опрос, статистика посещения занятий
	Неустойчивый интерес к занятиям, не всегда активное стремление изучать дополнительную литературу, просматривать дополнительные материалы	Средний	
	Слабый интерес к занятиям, отсутствие стремления изучать дополнительную литературу, просматривать дополнительные материалы	Низкий	

#### ***Формы аттестации (подведения итогов)***

- Контрольные упражнения
- Контрольные замеры
- Фронтальные опросы
- Показательные выступления
- Самостоятельные работы по подбору комплекса упражнений для себя и товарища
- Анализ выполненных упражнений и изменений состояния организма

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ I – IV ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

### *Первый год обучения*

№	Наименование блока	Количество часов		
		Первый год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1.	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности	2	<b>4</b>	<b>6</b>
2	Дыхания в йоге. Практика дыхания.	4	12	<b>16</b>
3	Комплекс упражнений для спины	4	16	<b>20</b>
4	Комплекс упражнений для ног	2	16	<b>18</b>
5	Комплекс упражнений на растяжку	4	16	<b>20</b>
6	Комплекс упражнений для рук и плечей	2	14	<b>16</b>
7	Комплекс упражнений для грудного отдела	2	14	<b>16</b>
8	Комплекс упражнений для живота и пресса	2	18	<b>20</b>
9	Комплекс упражнений на баланс	4	24	<b>28</b>
10	Комплекс упражнений общеукрепляющий	6	42	<b>48</b>
11	Показательные выступления	2	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>182</b>	<b>216</b>

### *Второй год обучения*

№	Наименование блока	Количество часов		
		Второй год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1.	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности	2	<b>4</b>	<b>6</b>
2	Дыхания в йоге Практика дыхания.	2	8	<b>10</b>
3	Комплекс упражнений для спины	4	16	<b>20</b>
4	Комплекс упражнений для ног в паре	2	16	<b>18</b>
5	Комплекс упражнений на растяжку	4	16	<b>20</b>
6	Комплекс упражнений для рук и плечей	2	14	<b>16</b>
7	Комплекс упражнений для грудного отдела	2	14	<b>16</b>
8	Комплекс упражнений для живота и пресса	2	18	<b>20</b>
9	Комплекс упражнений на баланс	4	24	<b>28</b>
10	Комплекс упражнений общеукрепляющий	6	42	<b>48</b>
11	Показательные выступления	2	<b>6</b>	<b>8</b>
12	Инструкторская практика	2	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>182</b>	<b>216</b>

### *Третий год обучения*

№	Наименование блока	Количество часов		
		Третий год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1.	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности	2	<b>4</b>	<b>6</b>
2	Дыхания в йоге Практика дыхания.	2	6	<b>8</b>
3	Комплекс упражнений для спины	4	16	<b>20</b>
4	Комплекс упражнений для ног	2	16	<b>18</b>
5	Комплекс упражнений на растяжку	4	16	<b>20</b>

<b>6</b>	Комплекс упражнений для рук и плечей	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
<b>7</b>	Комплекс упражнений для грудного отдела	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
<b>8</b>	Комплекс упражнений для живота и пресса	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
<b>9</b>	Комплекс упражнений на баланс	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>28</b>
<b>10</b>	Комплекс упражнений общеукрепляющий	<b>6</b>	<b>42</b>	<b>48</b>
<b>11</b>	Показательные выступления	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>12</b>	Инструкторская практика	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>182</b>	<b>216</b>

***Четвертый год обучения***

№	Наименование блока	Количество часов		
		четвертый год обучения		
		Теория	Практика	Всего
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	Дыхания в йоге Практика дыхания.	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	Комплекс упражнений для спины	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
<b>4</b>	Комплекс упражнений для ног	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	Комплекс упражнений на растяжку	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
<b>6</b>	Комплекс упражнений для рук и плечей	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
<b>7</b>	Комплекс упражнений для грудного отдела	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
<b>8</b>	Комплекс упражнений для живота и пресса	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
<b>9</b>	Комплекс упражнений на баланс	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>28</b>
<b>10</b>	Комплекс упражнений общеукрепляющий	<b>6</b>	<b>42</b>	<b>48</b>
<b>11</b>	Показательные выступления	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>12</b>	Инструкторская практика	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>182</b>	<b>216</b>

***Календарный график для I-IV годов обучения***

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
1-й год обучения	6	24	102	114	216	864
2-й год обучения	6	24	102	114	216	
3-й год обучения	6	24	102	114	216	
4-й год обучения	6	24	102	114	216	

Начало реализации программы – первая неделя сентября.

Окончание реализации программы – последняя неделя мая.

### **III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИХ ПЛАНОВ**

#### **1. Вводное занятие**

##### ***Первый год обучения***

**Теория.** Знакомство йогой, история появления йоги.

**Инструктаж по технике безопасности.** Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Правила поведения на занятиях в учебном классе; правила поведения на занятиях, связанных с физическими упражнениями, правила выполнения переходов. Правила техники безопасности при выполнении упражнений йоги и в переходах. Правила техники безопасности по дыханию

##### ***Второй год обучения***

**Теория.** Йога - данс

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила поведения на занятиях в учебном классе; правила поведения на занятиях, связанных с физическими упражнениями. Правила техники безопасности при выполнении упражнений йоги , в выполнении переходов между асанами.

##### ***Третий год обучения***

**Теория.** Секреты искусства йоги -данс.

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила поведения на занятиях в учебном классе; правила поведения на занятиях, связанных с физическими упражнениями. Правила техники безопасности при выполнении упражнений йоги , в переходах между асанами, соединяющие йогу в танец.

##### ***Четвертый год обучения***

**Теория.** Йога - данс, как здоровый образ жизни.

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила поведения на занятиях в учебном классе; правила поведения на занятиях, связанных с физическими упражнениями. Правила техники безопасности при выполнении упражнений йоги , и в связках.

#### **2. Дыхание в йоге**

##### ***Первый год обучения.***

**Теория.** Дыхание – основа йоги. Использование нижнего (диафрагмального) дыхания. Дыхание животом и носом. Просмотр видео. Отработка умения соединять дыхание с упражнениями (асанами).

##### **Практика.**

Отработка дыхания, в упражнениях разминочных, при выполнении асан, переходов между асанами в разминке.

##### ***Второй год обучения***

##### **Теория.**

Отработка дыхания при выполнении асан.

Отработка дыхания при выполнении упражнений, переходов между асанами, Просмотр видеоматериалов.

##### ***Третий год обучения***

**Теория.** Изучение разновидностей практик дыхания. «Законы дыхания»: вдох равен выдоху, задержки дыхания: на вдохе, на выдохе, в промежутках между дыханием. Дыхание в переходах

**Практика.** Отработка разных техник дыхания, применение в практике, при выполнении переходов. Анализ влияния дыхания на состояние организма.

##### ***Четвертый год обучения***

##### **Теория.**

**Разновидности дыхания.** Влияние на организм и самочувствие, активизацию и расслабление.

**Практика.** Отработка дыхания с анализом изменения физического и психического состояния.

### **3. Комплекс упражнений для спины**

#### ***Первый год обучения***

**Теория.** Значение упражнений для спины для общего состояния организма. Значение опорно-двигательного аппарата для осанки и здоровья человека. Упражнения на вытяжение, прогибы, скрутки, сжатие- расслабления. Асаны на укрепление крестца, поясницы грудного отдела, шейного отдела. Изучение простых асан для спины, правильность их выполнения, соединение с правильным дыханием.

Асаны и упражнения выполняются с переходами под музыку.

**Практика.** Выполнение упражнений: Дандинасана Пашчимоттanasана и-др , выполнение переходов, соединение в связку. Просмотр видеоматериалов, выполнение переходов. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### ***Второй год обучения***

**Теория.** Продолжение изучения упражнений для спины, с включением более сложных вариантов выполнения асан.

**Практика.** Выполнение упражнений: моста, прогибы и пр., выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### ***Третий год обучения***

**Теория.** Повторение разученных упражнений с добавлением в них новых элементов для лучшей проработки мышц спины, позвоночника. Просмотр видеоматериалов.

**Практика.** Выполнение упражнений: поза полумоста, прогибы, растяжки с применением правильного дыхания. Увеличение продолжительности выполнения асан, выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### ***Четвертый год обучения***

**Теория.** Повторение изученных асан, добавление новых, изучение усложненных вариантов. Анализ изменений состояния организма под влиянием специальных упражнений для спины.

**Практика.** Выполнение упражнений: поза полумоста с захватом голени, поза мост, мост на полу пальцах и т.д. Увеличение продолжительности выполнения асан, выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

### **4. Комплекс упражнений для ног**

#### ***Первый год обучения***

**Теория.** Изучение упражнений, разогревающие мышцы ног, тазобедренные суставы. Значение упражнений, укрепляющих, прорабатывающих и восстанавливющих суставы, сухожилия, вены.

**Практика.** Выполнение упражнений: поза стула, в паре. Баддха Конасана раскрывает область таза и вытягивает внутреннюю поверхность бедра и т.д. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### ***Второй год обучения***

**Теория.** Повторение разученных асан в первый год обучения с усложнениями, разучивание новых.

**Практика.** Выполнение упражнений: жим ногами в паре

поза лотоса, вытяжение прямой ноги в сторону и др. Просмотр видеоматериалов. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### ***Третий год обучения***

**Теория.** Изучение упражнений для ног с включением более сложных элементов и вариантов.

**Практика.** Выполнение упражнений: ноги за головой, вытяжение прямой ноги в сторону стоя и др. Увеличение продолжительности выполнения асан. Выполнение

переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### ***Четвертый год обучения***

**Теория.** Изучение упражнений для ног с усложненными элементами, изучение комплекса для «прокачки» мышц ног.

**Практика.** Выполнение упражнений: угол лежа, шпагат, и др. Увеличение продолжительности выполнения асан. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

### **5. Комплекс упражнений на растяжку**

#### ***Первый год обучения***

**Теория.** Изучение упражнений на растяжку

**Практика.** Выполнение упражнений в паре. Позы прогиба, наклоны стоя, наклоны сидя, поза треугольника и др. Просмотр видеоматериалов. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### ***Второй год обучения***

**Теория.** Повторение разученных асан в первый год обучения, усложнение, разучивание новых вариантов.

**Практика.** Выполнение упражнений в паре: лодочка, приседания, наклоны, и др. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### ***Третий год обучения***

**Теория.** Продолжение изучения упражнений на растяжку, включая более сложные элементы.

**Практика.** Выполнение упражнений: «собаки» и «лука», прогибы в различных направлениях, и др. Увеличение продолжительности выполнения асан. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### ***Четвертый год обучения***

**Теория.** Изучения упражнений на растяжку со сложными элементами, изучение алгоритма выполнения упражнений в комплексе.

**Практика.** Выполнение асан в парах, стойки на растягивание мышц ( мостики, скрутки) и др. Просмотр видеоматериалов. Увеличение продолжительности выполнения асан. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

### **6. Комплекс упражнений для рук и плечей**

#### ***Первый год обучения***

**Теория.** Изучение упражнений для рук и плечей.

**Практика.** Выполнение упражнений: растяжка дельты, трицепса и боковых мышц шеи и др. Просмотр видеоматериалов.

Разведение рук стоя с сопротивлением. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### ***Второй год обучения***

**Теория.** Повторение разученных асан в первый год обучения, усложнение, разучивание новых вариантов.

**Практика.** Выполнение упражнений: двухсторонние замки за спиной и др. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### ***Третий год обучения***

**Теория.** Продолжение изучения упражнений для рук и плечей, включая более сложные элементы. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

**Практика.** Выполнение упражнений: петля, замки с наклонами, прогибами и др. Увеличение продолжительности выполнения асан. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### **Четвертый год обучения**

**Теория.** Изучения упражнений для рук и плечей со сложными элементами, изучение алгоритма выполнения упражнений в комплексе.

**Практика.** Выполнение асаны «стол», упражнений со стойкой на руках, на растягивание мышц и др. Просмотр видеоматериалов. Увеличение продолжительности выполнения асан. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

### **1. Комплекс упражнений для грудного отдела**

#### **Первый год обучения**

**Теория.** Изучение упражнений для грудного отдела, проработка межреберных мышц. Значение тренировки мышц грудного отдела.

**Практика.** Упражнения для растягивания ребер: Пашчимоттанасана – это поза, которая растягивает заднюю поверхность тела, поза вытянутого бокового угла, и др.. Просмотр видеоматериалов. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### **Второй год обучения**

**Теория.** Повторение разученных асан в первый год обучения, усложнение, разучивание новых.

**Практика.** Выполнение упражнений: наклоны, скрутки с дыханием. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### **Третий год обучения**

**Теория.** Продолжение изучения упражнений для грудного отдела, включая более сложные элементы.

**Практика.** Выполнение упражнений: вытяжения, скрутки. Увеличение продолжительности выполнения асан. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### **Четвертый год обучения**

**Теория.** Продолжение изучения упражнений для грудного отдела с усложнениями,

**Практика.** Выполнение упражнений с включение дополнительных элементов. Разработка комплекса упражнений на данную группу мышц. Увеличение продолжительности выполнения асан. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

### **2. Комплекс упражнений для живота и пресса**

#### **Первый год обучения**

**Теория.** Что дают упражнения для живота и пресса, как они воздействуют на мышцы спины? Изучение асан для укрепления пресса, растяжения мышц.

**Практика.** Выполнение упражнений: замки, поза лодки, планка и др. Просмотр видеоматериалов. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### **Второй год обучения**

**Теория.** Повторение разученных асан в первый год обучения, усложнение, разучивание новых.

**Практика.** Выполнение упражнений: волны животом, замки, повороты на вакууме, поза змеи. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### **Третий год обучения**

**Теория.** Продолжение изучения упражнений для живота и пресса с включением более сложных элементов.

**Практика.** Выполнение упражнений с замками, планка в разных вариациях. Увеличение продолжительности выполнения асан. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### **Четвертый год обучения**

**Теория.** Продолжение изучения упражнений для живота и пресса, изучение алгоритма выполнения данных упражнений в комплексе. Просмотр видеоматериалов.

**Практика.** Выполнение упражнений: тройной замок, разновидности планки усложненные и др. Разработка комплекса. Увеличение продолжительности выполнения асан. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

### **3. Комплекс упражнений на баланс**

#### **Первый год обучения**

**Теория.** Упражнения на баланс, их важность, особенности выполнения.

**Практика.** Выполнение упражнений: поза дерева, поза воина и др. Просмотр видеоматериалов. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### **Второй год обучения**

**Теория.** Повторение разученных асан в первый год обучения, усложнение, разучивание новых вариантов их выполнения. Просмотр видеоматериалов. Баланс как показатель состояния организма.

**Практика.** Выполнение упражнений: поза наклона с поднятой вверх ногой. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### **Третий год обучения**

**Теория.** Продолжение изучения упражнений на баланс с включением более сложных элементов, новых вариантов выполнения.

**Практика.** Выполнение упражнений: поза наклона с поднятой вверх ногой в полу лотосе и др. Увеличение продолжительности выполнения асан. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### **Четвертый год обучения**

**Теория.** Продолжение изучения упражнений с включением их в комплекс тренировки сохранения баланса. Просмотр видеоматериалов.

**Практика.** Выполнение упражнений: поза светлячка, журавля и др. Увеличение продолжительности выполнения асан. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

### **4. Комплекс упражнений общеукрепляющий**

#### **Первый год обучения**

**Теория.** Соединение вышеперечисленных упражнений в общий комплекс. Изучение переходов между упражнениями. Алгоритм выполнения комплекса.

**Практика.** Отработка комплекса на практике. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### **Второй год обучения**

**Практика.** Отработка комплекса на практике. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### **Третий год обучения**

**Практика.** Отработка комплекса на практике. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

#### **Четвертый год обучения**

**Практика.** Отработка комплекса на практике. Выполнение переходов, соединение в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

### **11. Показательные выступления**

#### **Второй – четвертый года обучения**

Выступления с исполнением упражнений или комплекса упражнений на мероприятиях и концертах ЦДТ «Россияне», общеобразовательных школ и других учреждений.

Подготовка мини-выступлений по пропаганде здорового образа жизни, занятий спортом.

### **12. Инструкторская практика**

#### **Второй год обучения**

**Теория.** Как «чувствовать» свой организм? Определение напряженных мышц, зажимов при выполнении асан, упражнений, переходов.

**Практика.** Практика самонаблюдения и саморегуляции: выполнение произвольных движений, чтобы прочувствовать свое тело до начала занятия, и в конце занятия. Определение, в какой части тела мышцы более зажаты, умение достигать расслабление в асанах

Самостоятельная работа по подбору упражнений для устранения зажатости при выполнении асан, упражнений, переходов.

#### **Третий год обучения**

**Теория.** Определение «сбоев» организма. Как правильно чередовать напряжение и расслабление?

**Практика.** Практика самонаблюдения и саморегуляции: выполнение произвольных движений, чтобы прочувствовать свое тело до начала занятия, и в конце занятия.

Работа в Йога -Данс: определение зажатости и других проблемных зон при выполнении асан, упражнений и переходов между ними.

Самостоятельный подбор упражнений для устранения зажатости с применением дыхания на снятие напряжения.

#### **Четвертый год обучения**

**Теория.** Комплекс для разминки и «проработки» организма. Самостоятельная работа по подбору небольшого комплекса для себя и партнера в паре и соединение его в связку.

**Практика.** Представление комплексов. Коллективное обсуждение правильности выбранной последовательности, выполнения асан, и правильности дыхания, переходов, умение взаимодействовать с партнерами. Умение подбирать переходы, соединяющие асаны в связку. Отработка с дыханием, под счет. Выполнение связки под музыку.

## **IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### ***Методическое обеспечение***

При реализации содержания программы используются следующие *методы обучения*:

- по источнику получения знаний: словесный, наглядный и практический методы;
  - по характеру познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный;
  - по характеру стимулирования интереса учащихся: игровой, исследовательский.
- воспитания:*
- по формированию взглядов, оценок учащегося: рассказ, объяснение, беседа, демонстрация;
  - по организации деятельности: упражнение, ситуация-оценка, анализ исполнения;
  - по характеру воздействия на обучающегося: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

При выполнении физических упражнений необходимо строго придерживаться принципов: от простого – к сложному, от легкого – к трудному, от неизвестного – к известному.

Программа предусматривает ступенчатый подход к освоению упражнений, обучение более сложным элементам возможно после овладения предыдущими, более легкими упражнениями.

В течение периода обучения по программе ведется контроль правильности выполнения упражнений, навыков овладения материалом.

### ***Наглядно-дидактический материал***

- Пособия
- Тематические плакаты
- Видеоматериалы

### ***Материально-техническое обеспечение***

Для реализации дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы необходимо:

- помещение – хореографический класс, костюмерная, раздевалки;
- оборудование, необходимое для проведения занятий – станки, зеркала, костюмы, стулья для учащихся, спортивные коврики, маты, вешалки для хранения костюмов;
- технические средства обучения – компьютер, мультимедиа-проектор, телевизор или экран, музыкальный центр, DVD- проигрыватель;
- специальная одежда учащихся – одежда для занятий - спортивная форма.
- Тренажеры: роллеры, балансировочные диски

## V. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В качестве диагностики результативности усвоения учебного материала на каждом году обучения проводится мониторинг, результаты которого заносятся в соответствующую таблицу:

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Уровень</b>	<b>Форма</b>
Качественное и дыхание	2 полных цикла дыхания, ощущение тепла в животе	Высокий	Выполнение контрольных упражнений
	3 полных цикла дыхания, ощущение тепла в животе	Средний	
	От 4 и выше полных циклов дыхания.	Низкий	
Уровень растяжки	Хорошая динамика изменений показателей замеров на шпагаты	Высокий	Контрольные замеры
	Средняя динамика изменений показателей замеров на шпагаты	Средний	
	Низкая динамика изменений показателей замеров на шпагаты	Низкий	
Самочувствие	Отсутствие болей в мышцах, Хороший сон	Высокий	Беседа, опрос
	Наличие незначительных болей в мышцах.	Средний	
	Боли в мышцах после нагрузок	Низкий	
Устойчивый интерес к деятельности	Активный интерес к занятиям, самостоятельные занятия дома, желание изучать дополнительную литературу, просматривать дополнительные материалы	Высокий	Опрос, статистика посещения занятий
	Неустойчивый интерес к занятиям, не всегда активное стремление изучать дополнительную литературу, просматривать дополнительные материалы	Средний	
	Слабый интерес к занятиям, отсутствие стремления изучать дополнительную литературу, просматривать дополнительные материалы	Низкий	

## **VI. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Айенгар, С. Гита Йога: Жемчужина для женщин [Электронный ресурс] / С. Айенгар. – Режим доступа: [http://yogayar.ru/images/Geeta\\_Iyengar%20Yoga\\_for\\_women.pdf](http://yogayar.ru/images/Geeta_Iyengar%20Yoga_for_women.pdf) (Дата обращения: 17.07.18).
2. Байбординова, Л.В., Куприянова, Г.В., Степанов, Е.Н., Золотарева, А.В., Кораблева, А.А. Технологии педагогической деятельности. 3 часть: Проектирование и программирование: учебное пособие / под ред. Л.В. Байбординовой [Текст] / Л.В. Байбординова и др. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2012. – 303с.
3. Бойко, В. С. Йога в вопросах и ответах [Текст] / В.С. Бойко. – М.: Старкрайт, 2002. – 280с.
4. Бокатов, А., Сергеев, С. Детская йога [Текст] / А. Бокатов, С. Сергеев. – М.: Ника-центр, 2008. – 408с.
5. Каминофф, Л., Мэтьюз, Э. Анатомия йоги [Текст] / Л. Каминофф, Э. Мэтьюз. – М.: Попурри, 2014. – 320с.
6. Ольшевская, Н. 365 золотых упражнений по дыхательной гимнастике [Текст] / Н. Ольшевская. – М.: Аст Сова, 2010. – 320с.
7. Педагогический контроль в процессе воспитания: Методические рекомендации [Текст] / Под ред. Е.Н. Степанова [Текст]. – М.: Сфера, 2008. – 160с.
8. Саноян, Г. Физкультура активной жизни [Текст] / Г. Саноян. – СПб: Авиатэкс, 2009. – 160с.
9. Секреты йоги. Информационный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://yogasecrets.ru/praktikuem-asani/yoga-dlya-podrostkov> (Дата обращения: 17.07.18).
10. Электронная библиотека по йоге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.yogalib.ru> (Дата обращения: 17.07.18).

### **Видеоматериалы:**

1. Гарценштейн, Леонид. Йога-терапия позвоночника. Часть 1 – 6 [Электронный ресурс] / Леонид Гарценштейн. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=WtOD8F7gXJY> (Дата обращения: 17.07.18).
2. Портал « Гибкое тело» [электронный ресурс]. – <http://gibkoetelo.ru> (Дата обращения: 17.07.18).
3. Смирнов, Вячеслав. Канал «Йога и система оздоровления» [Электронный ресурс] / Вячеслав Смирнов. – [https://www.youtube.com/channel/UCEqWV2gQvit\\_oadVVxPmupnw](https://www.youtube.com/channel/UCEqWV2gQvit_oadVVxPmupnw) (Дата обращения: 17.07.18).
4. Позы йоги для двоих [Электронный ресурс]- <https://yogictv.ru/pozy-jogi-dlya-dvoih/>(Дата обращения: 11.05.19).
5. Парные тренировки: лучших упражнения для пар Источник: <https://muskul.pro/training/parnye-trenirovki-luchshih-uprazhneniya-dlya-par> [электронный ресурс].
6. Йога для жизни и жизнь с йогой [электронный ресурс]. <https://d-yatsenko.livejournal.com/16833.html> /(Дата обращения: 11.05.19).

## VI. ПРИЛОЖЕНИЕ

### Этапы разминки в начале каждого занятия

<b>Этап</b>	<b>Особенности этапа</b>
<b>Начальная часть разминки</b>	
<b>Дыхательные упражнения, успокаивающие</b>	Короткий вдох и медленный выдох. Дыхание всегда выполняем животом.
<b>Дыхательные упражнения на активизацию организма</b>	Длинный вдох и короткий выдох под счет
<b>Упражнения из комплекса йоги.</b>	Дыхание животом, вдох равен выдоху. Поднятие, опускание плечей, вращение. Потягиваем грудь вперед-назад. Таз потягиваем вперед-назад, боковая растяжка мышц; Сжатие-расслабление: кистей рук, плеч, мышц вдоль позвоночника, бедер, коленей, стоп.
<b>Интенсивная часть разминки</b>	Упражнения из комплекса йоги, направленные на интенсивный прогрев мышц. Упражнения на баланс.
<b>Завершающий этап Заминка</b>	Упражнения из комплекса йоги на растяжку мышц.

## **Задание на формирования естественнонаучной функциональной грамотности для обучающихся 12-14 лет «Вис головой вниз»**

**1. Компетенции, на формирование которых направление задание – установление закономерностей, научное объяснение явлений.**

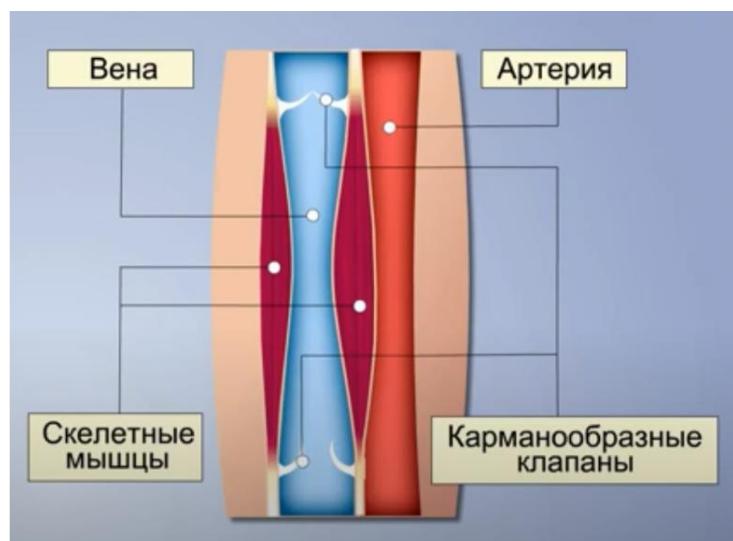
*Научная закономерность задания – влияние особенностей строения кровеносной системы верхней и нижней части тела на физические реакции человека.*

**2. Ключевые понятия – строение кровеносной системы верхней и нижней части тела, венозные клапаны.**

### **3. История с проблемной ситуацией**

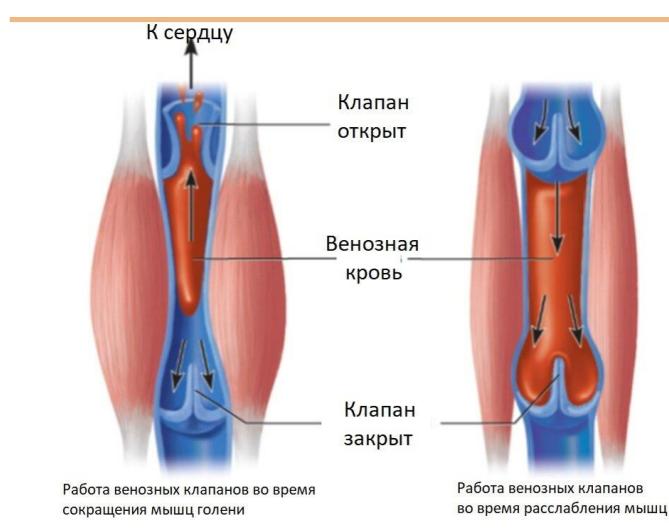
Даша очень любит занятия спортом, и часто выполняет разные упражнения на турниках на школьной площадке. Но, она заметила, что, когда долго висит на турнике вниз головой, ее лицо краснеет. Даша стала переживать: можно ли ей выполнять это упражнение?

Чтобы разобраться с эти вопросом, она начинает изучать причины покраснения лица при висе вниз головой.



Даша знакомится со строением сосудов и узнает, что вены окружены скелетными мышцами и артериями.

Внутри крупных вен располагаются карманообразные клапаны, которые препятствуют движению крови вниз, куда она стремится под воздействием силы тяжести.



Когда скелетные мышцы расслабляются, в вены поступает кровь из капилляров.

Когда скелетные мышцы сокращаются, они сдавливают вену и проталкивают часть крови вверх, к сердцу.

Ту часть крови, которая устремляется вниз, блокируют клапаны.

Венозные клапаны не дают крови стекать вниз под