Салихова Юлия Валерьевна

Подписано цифровой подписью: Салихова Юлия Валерьевна
Дата: 2026.10.20 17:01:22 +05'00'

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
Камышловского городского округа

Допущена к реализации (апробации)
решением педагогического совета
МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО
Протокол № 5 от «25» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО
«Дом детского творчества» КГО
_____Ю. В. Салихова
Приказ № 148-ОД от «31» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Йога-2»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 2 года
Объем программы: 144 часа

Составитель:
Шахова Ирина Степановна,
педагог дополнительного образования

Камышлов, 2026

Оглавление

1.	**Комплекс основных характеристик программы ……**	**3**
1.1	Пояснительная записка……	3
1.2	Цель и задачи программы……	8
1.3	Планируемые результаты……	10
1.4	Содержание программы …….	11
2.	**Комплекс организационно-педагогических условий……**	**26**
2.1	Календарный учебный график ……...	26
2.2	Условия реализации программы ……	27
2.3	Формы аттестации ……...	28
2.4	Оценочные материалы ……	30
2.5	Методические материалы ……..……	32
2.6	Список литературы ……	35
3.	**Сведения об авторе-разработчике ……**	**36**
4.	**Аннотация ……...**	**37**
	Приложения ……...	**38**

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В современном мире неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно-сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

Дети практически не играют во дворах в подвижные игры, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей через компьютеры и неограниченный доступ к телевидению. Такие тревожные показатели побуждают искать новые пути оздоровления детей.

Обновление содержания дополнительного образования предусматривает новый подход к физкультурно-спортивной работе с обучающимися, который позволяет использовать отдельные элементы и технологии спортивной тренировки в практике учреждения дополнительного образования. Среди средств, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также развитие физических качеств обучающихся, можно выделить «йогу».

Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги, дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Йога заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

По направленности дополнительная общеобразовательная программа «Йога-2» - физкультурно-спортивная, направлена на формирование интереса к овладению техники «йога», развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Конвенция о правах ребенка.

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

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

4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

5. Письмо Минобрнауки России 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»).

6. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.08.2023 г. № 932-Д «О внесении изменений в регламент проведения независимой оценки качества (независимой экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 20.04.2022 г. № 392-Д».

10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 г. № 932-Д «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом».

11. Устав МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО.

12. Образовательная программа МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО.

Актуальность настоящей программы объясняется отсутствием в городе подобных направлений деятельности и имеющимися запросами детей и их родителей о введении программы, ориентированной на снижение нервно-психических нагрузок и информационной пресыщенности в процессе обучения в школе и в быту.

Программа является общеразвивающей, что позволяет целесообразно использовать ее для разновозрастной категории детей, т.к. она направлена на получение дополнительных знаний и умений, актуальных в любом возрасте.

Педагогическая целесообразность программы заключается:

- в практическом освоении профилактических комплексов упражнений, благодаря которым укрепляется здоровье обучающихся;

- в использовании дифференцированного подхода к возрастным категориям обучающихся.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является то, что в основе ее заложена хатха-йога – учение о психофизической гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, асаны, бандхи), и психических средств (медитация и концентрация внимания во время выполнения асан, пранаямы).

На каждом занятии используются элементы релаксации – гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в формировании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах. Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье.

Вид программы – модифицированная. За основу взяты дополнительная общеобразовательная программа «Гибкая сила», автор – Каныгина А.А. (г. Санкт-Петербург) и дополнительная общеобразовательная программа «Детская йога», автор-составитель – Носова О.А. (г. Иваново).

Новизна данной программы состоит в том, что в ней заложены четыре аспекта: физиологический, эмоциональный/поведенческий, ментальный и творческий.

Физиологический аспект – гибкость, подвижность и прямая осанка – это основные требования для сбалансированного развития тела.

Эмоциональный/поведенческий аспект – нормализация поведения гиперактивного ребенка, уравновешивание эмоциональной сферы. Детям-интровертам, «закрытым», замкнутым, имеющим трудности в контакте со сверстниками занятия помогут открыться миру, раскрыть свои творческие способности.

Ментальный аспект включает развитие способности концентрироваться, запоминать, рассуждать. Здесь задействованы сознательный, подсознательный и бессознательный ум и систематическая стимуляция обоих полушарий головного мозга.

Творческий аспект подразумевает воображение, визуализацию, вокализацию и развитие личных качеств.

Программа адресована обучающимся **10-17 лет.**

На занятиях со школьниками среднего возраста (10–13 лет) внимание акцентируется на теоретических аспектах духовных практик, пользе асан с точки зрения анатомии тела (в том случае, если дети уже готовы воспринимать данную информацию). В этом возрасте образное мышление естественным образом отходит на второй план, поэтому нужно апеллировать к повседневной жизни, рассказывая, к примеру, о том, как йога помогает справиться со стрессом перед важной контрольной работой. Время выполнения асан в динамике увеличивается до 40 мин.

В общем виде занятия способствуют развитию сосредоточенности и спокойствия, преодолению неуверенности в себе и обретению душевного и физического равновесия.

Молодые люди 14–17 лет уже отличаются более высокой силой и энергией и могут постигать некоторые тонкие особенности выполнения асан. Они способны осваивать более разнообразные техники, от них уже можно требовать более высокой точности при выполнении движений. Для подростков старшего возраста интенсивность и продолжительность занятий увеличивается.

В программу мягко включаются непродолжительные медитации. Педагог помогает ребятам проработать эмоции, лучше понять себя, научиться жить в гармонии с окружающим миром.

Количество детей в группе: 10-12 человек.

Набор детей в группы осуществляется на добровольной основе.

Режим занятий: один раз в неделю по 2 учебных часа.

Срок реализации и **объем программы** рассчитан на 2 года (144 ч):

- 1-ый год обучения – 72 часа;

- 2-ой год обучения – 72 часа.

Форма реализации обучения: групповые занятия.

Форма обучения: очная. При необходимости возможно использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Уровни сложности программы

Стартовый – 1-й и 2-й год обучения. Данный уровень разработан с целью выявления индивидуальных наклонностей и способностей ребенка, формирования мотивации к выбранной сфере деятельности. Этот этап имеет ярко выраженную познавательную направленность. Задача – создание благоприятных условий для проявления у ребенка осознанной мотивации для выбора конкретного вида деятельности.

Стартовый уровень программы направлен на активизацию внутренних ресурсов организма, развитие способности переносить статические нагрузки, формирование умения самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей обучающихся через изучение базовых элементов хатха-йоги.

В процессе достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Обучающие

- познакомить обучающихся с терминами: «физические качества», «выносливость», «равновесие», «гибкость», «сила», «асана», «диафрагма»;

- способствовать изучению базовых элементов хатка-йоги, технике выполнения асан;

- обучить способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Развивающие

- развивать у обучающихся выносливость, равновесие, гибкость, силу;

- формировать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Воспитательные

- воспитывать морально-волевые качества (упорство, настойчивость, терпение, выносливость);

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;

- формировать у обучающихся культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты

Предметные

- обучающийся знаком со следующими терминами: «физические качества», «выносливость», «равновесие», «гибкость», «сила», «асана», «диафрагма»;

- умеет выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;

- владеет основами технических действий и приёмов выполнения физических упражнений.

Личностные

- имеет положительное отношение к занятиям, потребность в активном и здоровом образе жизни;

- имеет стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- умеет преодолевать трудности физического характера через упорство, настойчивость, терпение и выносливость.

Метапредметные

- умеет формулировать собственное мнение и позицию;

- умеет планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

- контролирует режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию;

- оценивает качество и уровень освоения задания.

1.4. Содержание программы

Учебный план по годам обучения

№ п/п	Тема, раздел	Итого		Всего
		1-ый год	2-ой год	
1.	Вводное занятие	2	2	4
2.	Комплекс общеразвивающих упражнений с чередованием универсальной йоги	10	9	19
3.	Йога как метод формирования навыков саморегуляции. Медитация	8	9	17
4.	Комплекс асан для повышения общего иммунитета	10	10	20
5.	Комплекс асан по профилактике заболеваний органов дыхания	10	10	20
6.	Комплекс асан по профилактике заболеваний органов пищеварения	10	10	20
7.	Комплекс асан по профилактике заболеваний органов сердечно-сосудистой системы	10	10	20
8.	Комплекс асан по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата	10	10	20
9.	Итоговое занятие	2	2	4
	Итого:	**72**	**72**	**144**

Цель и задачи 1-ого года обучения

Цель: формирование мотивации обучающихся к хатха-йоге через овладение простыми упражнениями.

Задачи:

- обучить правильной постановке рук, ног, корпуса и головы при выполнении простых упражнений;
- привить элементарные навыки координации движений;
- развивать физические качества обучающихся;
- формировать у обучающихся представление о здоровом образе жизни.

Учебный план
1-ого года обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	Опрос, тестирование
2	**Комплекс общеразвивающих упражнений с чередованием универсальной йоги**	**10**	**1**	**9**	Наблюдение
3	**Йога как метод формирования навыков саморегуляции. Медитация**	**8**	**2**	**6**	Наблюдение
3.1.	Инструменты саморегуляции в йоге		1	3	Наблюдение
3.2.	Основы медитации		1	3	Наблюдение
4.	**Комплекс асан для повышения общего иммунитета**	**10**	**1**	**9**	Наблюдение
5	**Комплекс асан по профилактике заболеваний органов дыхания**	**10**	**1**	**9**	
5.1.	Строение органов дыхания. Общие и специальные дыхательные упражнения		1	5	Наблюдение
5.2.	Упражнения на очищающее дыхание			4	Наблюдение
6.	**Комплекс асан по профилактике заболеваний органов пищеварения**	**10**	**1**	**9**	
6.1.	Строение органов пищеварения. Асаны для улучшения работы органов пищеварения		1	4	Наблюдение
6.2.	Йогатерапия при проблемах пищеварительной системы			5	Наблюдение
7	**Комплекс асан по профилактике заболеваний органов сердечно-сосудистой системы**	**10**	**1**	**9**	

7.1.	Строение сердечно-сосудистой системы. Асаны для улучшения работы органов сердечно-сосудистой системы		1	5	Наблюдение
7.2.	Аутотренинг для улучшения работы органов сердечно-сосудистой системы			4	Наблюдение
8	**Комплекс асан по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата**	**10**	**1**	**9**	
8.1.	Строение опорно-двигательного аппарата. Асаны для улучшения работы опорно-двигательного аппарата		1	4	Наблюдение
8.2.	Асаны для развития гибкости и подвижности суставов			5	Наблюдение
9.	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	Опрос, тестирование
	Итого:	**72**	**10**	**62**	

Содержание программы
1-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Философия йоги. Знакомство с разными направлениями в йоге. Особенности хатха-йоги. Понятие «асана». Противопоказания для выполнения асан.

Практика: Тест на силу, гибкость и балансы.

2. Комплекс общеразвивающих упражнений с чередованием универсальной йоги

Теория: Отличие асан от физических упражнений. Алгоритм выполнения комплекса общеразвивающих упражнений для развития статики и динамики. Рекомендации по выполнению поставленных задач.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений с чередованием универсальной йоги – хождение на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стоп; махи руками, рывки руками; повороты туловища; «поза дерева» (врикшасана), «поза ребенка» (баласана), «поза бабочки» (баддха конасана), «поза собаки мордой вниз» (адхо мукха шванасана), «поза крокодила» (макарасана).

Гимнастика для глаз. Самомассаж рук.

3. Йога как метод формирования навыков саморегуляции. Медитация

3.1. Инструменты саморегуляции в йоге

Теория: Способы наблюдения за состоянием организма (врачебный контроль, самоконтроль, лабораторные исследования). Самоконтроль – одна из целей йоги. Инструменты самоконтроля в йоге (контроль над телом, контроль над поведением, контроль над мыслями, контроль над эмоциями). Инструменты саморегуляции в йоге (упражнения, позы, дыхание, медитация, питание).

Практика: Выполнение упражнений на успокоение – «поза лотоса» (падмасана), сидение на коленях и пятках (ваджрасана), лежание на спине с разведенными руками и ногами в стороны (шавасана).

Самомассаж коленей.

3.2. Основы медитации

Теория: Понятие «медитация». Техники медитации и релаксации (дыхательные упражнения, визуализация, мышечная релаксация, счет).

Практика: Самомассаж головы. Медитация с мантрой «Ом». Игра-медитация «Я вижу красоту».

4. Комплекс асан для повышения общего иммунитета

Теория: Изучение понятия «иммунитет». Иммунитет как биологическая система защиты организма от инфекций.

Влияние экологии, стресса и вредных привычек на состояние иммунитета. Значение режима дня, умеренных нагрузок, отдыха, спорта, закаливания в укреплении иммунитета. Правильное питание, витамины.

Практика: Выполнение асан для повышения общего иммунитета: «наклоны к стопам» (уттанасана), «полумостик» (ардха чандрасана), «поза рыбы» (матсиасана), «поза плуга» (халасана), «поза лотоса» (падмасана), «поза кобры» (бхуджангасана), «поза ребенка» (баласана).

Самомассаж пальцев рук. Игра-медитация «Художник».

5. Комплекс асан по профилактике заболеваний органов дыхания

5.1. Строение органов дыхания. Общие и специальные дыхательные упражнения

Теория: Анатомия и физиология органов дыхания. Причины насморка и кашля.

Практика: Выполнение общих и специальных дыхательных упражнений – «Цветочек» (чередование медленного глубокого вдоха с кратким резким выдохом), «Парашютики» (чередование краткого глубокого вдоха с замедленным выдохом), попеременное дыхание через одну и другую ноздрю (анулома вилома), попеременное дыхание с задержками между вдохом и выдохом, выдохом и вдохом (нади шодхана).

Самомассаж лица для облегчения насморка. Дыхательная медитация.

5.2. Упражнения на очищающее дыхание

Практика: Выполнение упражнений на очищающее дыхание – наклоны вперед из положения сидя (пашчиматанасана), упражнение «Воздушный шарик», растяжка «кошка-корова» (чакравакасаны).

Самомассаж пазух носа. Игра-медитация «Радуга».

6. Комплекс асан по профилактике заболеваний органов пищеварения

6.1. Строение органов пищеварения. Асаны для улучшения работы органов пищеварения

Теория: Анатомические и физиологические особенности органов пищеварения. Значение асан в системе профилактики заболеваний органов пищеварения.

Практика: Выполнение комплекса асан по профилактике заболеваний органов пищеварения – поднимание ног из положения лежа на спине (уттанпадасана), поза дерева (врикшасана), поза кузнечика (шалабхасана), поза «голова-ноги» (пашчимоттанасана).

Медитация для пищеварительной системы.

6.2. Йогатерапия при проблемах пищеварительной системы

Практика: Выполнение асан для улучшения работы органов пищеварения – «поза кошки» (марджарисана), «поза коровы» (битиласана), «поза с коленями на груди» (апанасана), «поза моста» (бандхасана), «поза лука» (дханурасана), «поза кобры» (бхуджангасана), «поза лодочки» (навасана), «поза собаки мордой вниз» (адхо мукха шванасана), «поза ребенка» (баласана), «поза согнутой свечи» (випарита карани).

Самомассаж живота. Медитация «Дождь».

7. Комплекс асан по профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы

7.1. Строение сердечно-сосудистой системы. Асаны для улучшения работы органов сердечно-сосудистой системы

Теория: Физиологические особенности сердечно-сосудистой системы.

Практика: Выполнение комплекса асан при профилактике заболеваний органов сердечно-сосудистой системы – «поза сфинкса» (саламба бхуджангасана), «поза боевого лука» (дханурасана), «поза кошки» (марджарьясана), «поза построения моста» (сету бандхасана), «поза короля танцев» (натараджасана), «поза рыбы» (матсиасана), «поза верблюда» (уштрасана), «поза кобры» (бхуджангасана), «поза саранчи» (шалабхасана).

Самомассаж шейно-воротниковой зоны. Медитация «Лодка».

7.2. Аутотренинг для улучшения работы органов сердечно-сосудистой системы

Практика: Освоение аутотренинга для сердца. Выполнение упражнений – «приятное спокойствие и расслабленность», «приятная тяжесть», «приятное тепло», «медленное, спокойное и глубокое дыхание».

Самомассаж конечностей. Медитация «Прохладный лоб».

8. Комплекс асан по профилактике опорно-двигательного аппарата

8.1. Строение опорно-двигательного аппарата. Асаны для улучшения работы опорно-двигательного аппарата

Теория: Анатомические и физиологические особенности органов опорно-двигательного аппарата.

Практика: Выполнение комплекса асан по профилактике заболеваний органов опорно-двигательного аппарата – «поза кошки» (марджарьясана), «поза плуга» (халасана), «поза горы» (тадасана), «поза стула» (уткатасана), «наклон к стопам» (уттанасана), «наклон вперед сидя» (пашимотанасана), «поза вытянутого треугольника» (уттхита триконасана), «поза кузнечика» (шалабхасана), «поза героя» (вирабхадрасана).

Самомассаж локтей. Игра-медитация «Облака».

8.2. Асаны для развития гибкости и подвижности суставов

Практика: Выполнение комплекса асан для развития гибкости и подвижности суставов – «поза лодки» (парипурна навасана), «поза обезьяны» (хануманасана), «поза бабочки» (баддха конасана), «поза жука» (ананда баласана), «поза павлина» (упавиштха конасана), «поза чайки» (эка пада раджакапотасана), «поза фламинго» (упрощенная уттхита хаста падангустхасана).

Самомассаж колена. Медитация «Лесная поляна».

9. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов работы за год. Актуализация полученных знаний. Теоретическое тестирование.

Практика: Тест на гибкость. Тест на силу. Тест на координацию.

Требования к уровню подготовки обучающихся 1-ого года обучения

К концу 1-ого года обучающиеся будут

знать:

- названия выполняемых упражнений (асан);
- правила выполнении поз (асан);
- комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений (асан), учитывающих состояние здоровья;
- простейшие техники медитации и релаксации.

Уметь:

- выполнять асаны;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- оценивать качество и уровень освоения задания.

Цель и задачи 2-ого года обучения

Цель: развитие и совершенствование физических данных, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

- познакомить обучающихся с терминами: «физические качества», «выносливость», «равновесие», «гибкость», «сила», «асана», «диафрагма»;
- обучить способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- формировать у обучающихся культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Учебный план
2-ого года обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	Опрос, тестирование
2	**Комплекс общеразвивающих упражнений с чередованием универсальной йоги**	**9**	**1**	**8**	Наблюдение
3	**Йога как метод формирования навыков саморегуляции. Медитация**	**9**	**1**	**8**	Наблюдение
3.1.	Психологическая саморегуляция. Асаны для успокоения и снятия напряжения		1	4	Наблюдение
3.2.	Способы саморегуляции в стрессовых ситуациях			4	Наблюдение
4.	**Комплекс асан для повышения общего иммунитета**	**10**	**1**	**9**	Наблюдение
5	**Комплекс асан по профилактике заболеваний органов дыхания**	**10**	**1**	**9**	
5.1.	Особенности профилактики заболеваний органов дыхания. Статические дыхательные упражнения		1	3	Наблюдение
5.2.	Динамические дыхательные упражнения			4	Наблюдение
5.3.	Дренирующие дыхательные упражнения при кашле			2	Наблюдение
6.	**Комплекс асан по профилактике заболеваний органов пищеварения**	**10**	**1**	**9**	
6.1.	Асаны для улучшения пищеварения			5	Наблюдение
6.2.	Комплекс асан для снижения веса		1	4	Наблюдение

7	**Комплекс асан по профилактике заболеваний органов сердечно-сосудистой системы**	**10**		**10**	Наблюдение
8	**Комплекс асан по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата**	**10**	**2**	**8**	
8.1.	Комплекс асан по профилактике сколиоза		1	4	Наблюдение
8.2.	Комплекс асан по профилактике плоскостопия		1	4	Наблюдение
9	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	Опрос, тестирование
	Итого:	**72**	**9**	**63**	

Содержание программы
2-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Появление йоги в России. Йога – спорт. Правила техники выполнения асан. Критерии освоения асаны.

Практика: Тест на гибкость. Тест на силу. Тест на координацию движений.

2. Комплекс общеразвивающих упражнений с чередованием универсальной йоги

Теория: Особенности выполнения общеразвивающих упражнений. Особенности выполнении асан в йоге.

Практика: Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений с чередованием универсальной йоги – хождение на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стоп; махи руками, рывки руками; повороты туловища; чтение мантры «Ом»; «поза дерева» (врикшасана), «поза ребенка» (баласана), «поза бабочки» (баддха конасана), «поза собаки мордой вниз» (адхо мукха шванасана), «поза крокодила» (макарасана).

Гимнастика для глаз. Самомассаж ушей.

3. Йога как метод формирования навыков саморегуляции. Медитация

3.1. Психологическая саморегуляция. Асаны для успокоения и снятия напряжения

Теория: Понятие о психологической саморегуляции. Стрессоустойчивость. Способы управления эмоциями. Способы управления мышечным тонусом.

Практика: Выполнение упражнений на успокоение – «поза лесоруба» (каштха такшанасана), «поза мыши» (баласана), «поза льва» (симхасана), «поза тряпичной куклы» (уттанасана), «поза приветствия солнца» (сурья намаскар).

Самомассаж головы. Медитативные техники – «Внутренняя улыбка», «Танк».

3.2. Способы саморегуляции в стрессовых ситуациях

Теория: Сила слова. Аффирмации как позитивные утверждения, используемые при медитации. Мысленные образы. Метод визуализации при медитации. Особенности дыхательной медитации.

Практика: Подбор аффирмаций для закрепления требуемого образа или установки. Создание мысленного желаемого образа с помощью визуализации. Наблюдение за дыханием при медитации.

Аффирмации – «У меня много талантов», «Я способный», «Я верю в себя». Медитативное упражнение «Ковер». Визуализация «Океан».

Медитация «Сад моей души». Освоение техники дыхания «Перышко» («вихрь для перышка», «летающее перышко», «передай перышко»).

4. Комплекс асан для повышения общего иммунитета

Теория: Способы укрепления иммунитета. Распорядок дня. Здоровый сон. Здоровое питание.

Практика: Совершенствование выполнения асан для повышения общего иммунитета: «наклоны к стопам» (уттанасана), «полумостик» (ардха чандрасана), «поза рыбы» (матсиасана), «поза плуга» (халасана), «поза лотоса» (падмасана), «поза кобры» (бхуджангасана), «поза ребенка» (баласана).

Игра-медитация «Я – красивая чаша». Самомассаж ног.

5. Комплекс асан по профилактике заболеваний органов дыхания

5.1. Особенности профилактики заболеваний органов дыхания. Статические дыхательные упражнения

Теория: Понятие «профилактика заболеваний органов дыхания». Значение профилактики заболеваний органов дыхания.

Практика: Выполнение статистических дыхательных упражнений. Дыхательная медитация (сама вритти). Самомассаж носовых пазух.

5.2. Динамические дыхательные упражнения

Практика: Выполнение динамических дыхательных упражнений. Дыхательная медитация (капалабхати, бхастрика).

Самомассаж лба. Медитация «Лес».

5.3. Дренирующие дыхательные упражнения при кашле

Практика: Выполнение дренирующих дыхательных упражнений. Дыхательная медитация (полное йоговское дыхание, удджайи с задержкой на вдохе).

Самомассаж грудной клетки. Медитация «Пляж».

6. **Комплекс асан по профилактике заболеваний органов пищеварения**

6.1. Асаны для улучшения пищеварения

Практика: Совершенствование выполнения асан для улучшения работы органов пищеварения – «поза кошки» (марджарисана), «поза коровы» (битиласана), «поза с коленями на груди» (апанасана), «поза моста» (бандхасана), «поза лука» (дханурасана), «поза кобры» (бхуджангасана), «поза лодочки» (навасана), «поза собаки мордой вниз» (адхо мукха шванасана), «поза ребенка» (баласана), «поза согнутой свечи» (випарита карани).

Самомассаж живота. Медитация «Рассвет».

6.2. Асаны для снижения веса

Теория: Причины набора веса. Влияние лишнего веса на здоровье человека. Способы снижения веса.

Практика: Выполнение асан, рекомендованных для снижения веса (динамические скрутки, силовые статические асаны, балансы, упоры).

Медитация «Речной поток».

7. Комплекс асан по профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы

Практика: Совершенствование выполнения комплекса асан при профилактике заболеваний органов сердечно-сосудистой системы – «поза сфинкса» *(*саламба бхуджангасана), «поза боевого лука» (дханурасана), «поза кошки» (марджарьясана), «поза построения моста» (сету бандхасана), «поза короля танцев» (натараджасана), «поза рыбы» (матсиасана), «поза верблюда» (уштрасана), «поза кобры» (бхуджангасана), «поза саранчи» (шалабхасана).

Самомассаж рук. Медитация «Солнечный свет».

8. Комплекс асан по профилактике опорно-двигательного аппарата

8.1. Комплекс асан по профилактике сколиоза

Теория: Понятие «сколиоз». Признаки сколиоза. Причины сколиоза.

Практика: Выполнение комплекса асан, рекомендованных при профилактике сколиоза – «поза горы» (тадасана), «поза дерева» (врикшасана), «поза треугольника» (уттхита триконасана), «поза воина» (вирабхадрасана), «поза половины луны» (ардха чандрасана).

Самомассаж плечей. Медитация «На вершине горы».

8.2. Комплекс асан по профилактике плоскостопия

Теория: Понятие «плоскостопие». Признаки плоскостопия. Причины плоскостопия.

Практика: Выполнение комплекса асан, рекомендованных по профилактике плоскостопия – поднимание вытянутых ног лежа (урдхва прасарита падасана), «поза алмаза» (ваджрасана), «поза героя» (вирасана), «поза вытянутого бокового угла» (паршвоттанасана), «поза горы» (тадасана), «короткая стопа» (пада-бандха).

Самомассаж стоп. Медитация «Я иду босиком по траве».

9. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов работы за год. Актуализация полученных знаний. Теоретическое тестирование.

Практика: Тест на гибкость. Тест на силу. Тест на координацию.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1-ый год обучения	2-ой и последующий годы обучения
Комплектование учебных групп. Проведение родительских собраний	12.08-10.09 (24 календарных дня) **Допустимо до 30.09**	12.08-10.09 (24 календарных дня)
Начало учебного года	10.09 **Допустимо с 01.10**	10.09
Продолжительность учебного года	36 учебных недель (257 календарных дней)	36 учебных недель (257 календарных дней)
Конец учебного года	24.05	24.05
Диагностика обучающихся		
Стартовая диагностика	10.09-24.09 **Допустимо 01.10-12.10**	10.09-24.09
Текущая диагностика	По окончанию разделов, тем	По окончанию разделов, тем
Промежуточная диагностика	20.12-30.12	24.04-25.04
Итоговая диагностика	По окончанию реализации программы 24.04-24.05	По окончанию реализации программы 24.04-24.05
Каникулы		
Зимние каникулы	01.01-07.01 (7 календарных дней)	01.01-07.01 (7 календарных дней)
Летние каникулы	25.05-09.09 (108 календарных дней)	25.05-09.09 (108 календарных дней)

В каникулярное время с обучающимися проводятся досуговые массовые мероприятия по общему плану мероприятий учреждения, а также мероприятия по плану воспитательной работы объединения.

Календарный учебный график по предмету

Год обучения	Кол-во учебных часов								
	Сен	**Окт**	**Нояб**	**Дек**	**Янв**	**Фев**	**Мар**	**Апр**	**Май**
1-ый	6	10	8	9	7	8	9	9	6
2-ой	6	10	8	9	7	8	9	9	6

В каникулярное время с обучающимися проводятся досуговые массовые мероприятия по общему плану мероприятий учреждения, а также мероприятия по плану воспитательной работы объединения.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в отдельном **учебном кабинете**, отвечающем санитарно-гигиеническим нормам.

Материально-техническое обеспечение:

- аудиоаппаратура с флеш-носителем;
- музыкальная фонотека;
- гимнастические коврики, блоки, ремни для йоги.

Информационное обеспечение:

https://yogalib.ru/ Электронная библиотека по йоге;

https://russianyogafederation.ru/ Портал федерации йоги России;

https://www.yoga.ru/ Сайт сети специализированных центров йоги YOGA PRACTIKA;

https://all-yoga.ru/ Энциклопедия йоги;

https://yogameditationhome.com/ База видео-уроков;

https://www.youtube.com/channel/UC7wsOPRntlcsBgK-fz7lEiw База видео-уроков;

https://www.youtube.com/user/chilelavida/videos?fbclid=IwAR1H_4840a4Z5JLM40TXjOyG35iAViT3Z95HrnnmavIQSRgwMfuAnr7N6pQ База видео-уроков.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программе, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

2.3. Формы аттестации

В ходе реализации программы ведется систематический учет знаний и умений обучающихся, их личностного развития. Для оценки результативности применяется аттестация (входная диагностика, промежуточная и итоговая) и текущий контроль.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и физической подготовленности обучающихся, а также наличия или отсутствия нарушений осанки. Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль – систематическая проверка учебных достижений, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой в виде педагогического наблюдения и устного опроса. Проведение педагогического наблюдения обусловлено необходимостью понимания соответствия предлагаемого к изучению материала и реальными возможностями детей к его усвоению.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной дополнительной общеобразовательной программы по итогам учебного периода (определенного этапа обучения). Форма: выполнение практических заданий педагога.

Итоговая аттестация проводится по завершению всего образовательного курса программы с целью обнаружения динамики в физическом развитии обучающегося. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май). Формы: опрос, выполнение практических заданий педагога.

2.4. Оценочные материалы

Изучаемый параметр	Формы и методы диагностики	Инструментарий
1-ый год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня развития физических способностей	Выполнение практического задания	Приложение № 1 «Тестовая карта»
Промежуточная аттестация (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня развития физических качеств, оценка динамики	Выполнение практического задания	Приложение № 1 «Тестовая карта»
Определение уровня социальной компетентности	Педагогическое наблюдение	Приложение № 3 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Итоговая аттестация (24.04-24.05)		
Практическая часть: определение уровня развития физических качеств, оценка динамики	Практическое задание	Приложение № 1 «Тестовая карта»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	Педагогическое наблюдение	Приложение № 3 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
2-ой год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня развития физических способностей	Выполнение практического задания	Приложение № 1 «Тестовая карта»
Промежуточная аттестация (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня развития физических качеств, оценка динамики	Выполнение практического задания	Приложение № 1 «Тестовая карта»

Определение уровня социальной компетентности	Педагогическое наблюдение	Приложение № 3 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Итоговая аттестация (24.04-24.05)		
Теоретическая часть: определение уровня теоретических знаний	Тест-опрос	Приложение № 2 «Тестирование для разных возрастных групп»
Практическая часть: определение уровня развития физических качеств, оценка динамики	Практическое задание	Приложение № 1 «Тестовая карта»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	Педагогическое наблюдение	Приложение № 3 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»

2.5. Методические материалы

Хатха-йога, как нетрадиционная система тренировок имеет ряд особенностей преподавания.

В преподавании хатха-йоги важно не только умело подбирать наиболее эффективные асаны и их комплексы, но и знать другие смежные науки: биомеханику, биохимию, анатомию и физиологию, психологию и педагогику, спортивную медицину, уметь использовать полученные знания в учебно-тренировочном процессе.

Владение терминологией в хатха-йоге носит особый характер. Обучающийся должен быть заранее ознакомлен с основными терминами, использующимися на занятиях, а словесные указания педагога должны быть понятными и лаконичными. По мере овладения техники выполнения асан, значение терминов возрастает. Они начинают играть роль условных сигналов при образовании временных рефлекторных связей. При этом, все обучающиеся должны одинаково воспринимать этот сигнал, независимо от степени овладения техникой асаны.

К терминологии хатха-йоги предъявляется следующий ряд требований:

1. Краткость – позволяет заменить длинное описание выполнение асаны и указать только на необходимые детали упражнения или возможные ошибки.

2. Точность – способствует созданию отчетливого представления о выполняемом комплексе асан.

3. Доступность – достигается благодаря богатому лексикону педагога и степени владения знаниями родного языка, объяснению общедоступными или часто используемыми словами. Более сложные позы и комплексы невозможно описать бытовыми выражениями. Объяснение асаны должно содержать минимальное количество слов, которые можно понять без дополнительного объяснения.

Для успешного формирования двигательных навыков и умений необходимо грамотно подбирать и применять методы обучения. Существует три основных метода обучения: наглядный, словесный и практический.

К наглядному методу обучения относят показ физических упражнений, использование наглядных пособий и т.д. Благодаря наглядному методу у детей формируется четкое зрительное представление о физическом упражнении. Показывая правильную технику выполнения асаны, нужно обращать внимание на отдельные элементы данной позы. Показ асаны должен быть на высоком техническом уровне, чтобы у ребенка создался правильный зрительный образ упражнения.

После формирования у детей зрительного и мышечно-двигательного представления, целесообразно использовать словесный метод, который позволяет активизировать мышление обучающегося. Посредством слова, педагог управляет происходящим процессом, дает задания, оценивает и анализирует результаты, управляет поведением обучающихся. К словесному методу относят: команды, инструктаж, беседу, комментария и замечания.

У детей достаточно быстро создаются нейромышечные связи и ассоциации с двигательным умением, но без практики и повторения упражнения они не эффективны, поэтому необходимо использовать практический метод. Только практическое применение упражнения способно дать желаемые результаты и закрепить разучиваемый материал.

В практике физического воспитания существуют методы обучения двигательным действиям. К ним относят: целостный метод, расчленено-конструктивный метод и метод сопряженного воздействия. В хатха-йоге использование целостного метода обучения возможно на любом этапе обучения. Благодаря целостному методу асана разучивается полностью без расчленения на основные части. Этот метод разучивания хорош для асан, не требующих координации и больших усилий. На начальных этапах обучения хатха-йоге целесообразно применять расчленено-конструктивный метод. Он представляет собой расчленение асаны на основные части и элементы

двигательного действия с поочередным разучиванием и соединением асаны в единое целое. Такой метод применяется в основном для разучивания сложных асан и их комплексов. Метод сопряженного воздействия заключается в том, что совершенствование асаны происходит только в условиях, требующих увеличения физической нагрузки, например, отягощения или увеличения амплитуды движений посредством мышечных усилий. Данный метод способствует совершенствованию, как техники выполнения позы, так и физических способностей.

Педагогические технологии

Одно из ведущих мест в образовательном процессе занимают *здоровьесберегающие технологии*, которые обеспечивают профилактику (сохранение) и развитие здоровья обучающихся, способствуют ведению особого стиля жизни.

Практика показывает, что применение *игровых технологий* с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности, особенно для детей 10-11 лет.

Для активизации учебного процесса внедряются *информационные технологии*, которые позволяют педагогу проводить видеозанятия, мастер-классы, создавать презентации учебного материала.

С помощью применения *технологии уровневой дифференциации* можно укрепить здоровье и развивать физические качества обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха.

2.6. Список литературы

Для педагога

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер ; пер. с англ. Г. Гнчаренко ; науч. ред. А. Радзиевский. – Киев : Олимп. лит., 2001. – 423 с.

2. Айенгар Б. К. С Древо жизни. Ежедневная практика / Альпина Нонфикшн, 2017. – 237 с.

3. Айенгар Б.К. Йога. Путь к здоровью /Флинта, 2017. – 336 с.

4. Айенгар Б. К. С Йога сутры. Патанджали. Прояснение / 2017. – 392 с.

5. Зевестер, Э. А. Йога для детей // ЛФК и массаж. Спортивная медицина. 2008. № 11. С. 31 – 34 с.

6. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс] : [с основами динамической и спортивной морфологии] : учеб. для вузов физической культуры / М. Ф. Иваницкий. - 12-е изд. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с.

7. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / О. П. Кокоулина. - Москва : ЕАОИ, 2011. - 144 с.

8. Коултер, Д. Анатомия хатха-йоги. Руководство для студентов, преподавателей, практикующих. Отдельное издание / пер. с англ. Ю.Синявская / Постум, 2015. – 752с.

9. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

Для родителей и обучающихся

1. Берк Э. Я люблю йогу! 15 простых упражнений для детей для здорового тела и хорошего настроения. – Эксмо, 2022. – 64 с.

2. Занкина В. Йога в кармане. Детская практика. – Альпина нон-фикшн, 2012 г. – 160 с.

3. Сведения об авторе

1. **ФИО:** Шахова Ирина Степановна.
2. **Место работы, должность:** МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО, педагог дополнительного образования.
3. **Квалификационная категория:** отсутствует.
4. **Профессиональное образование (образовательное учреждение, год окончания, специальность, квалификация):** Профессиональный лицей
г. Камышлова, 1997 г., направление подготовки – «закройщик»; квалификация – «портной четвертого разряда», «закройщик пятого разряда».

Профессиональная переподготовка: программа «Организация деятельности педагога дополнительного образования в области физической культуры и спорта», 2023 г. (300 ч), ООО «Центр повышения квалификации и переподготовки «Луч знаний», г. Красноярск.

5. **Педагогический стаж работы:** отсутствует.

4. Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Йога-2» – **модифицированная**, по направленности – физкультурно-спортивная**.** Рассчитана на детей **от 10 до 17 лет**. Предполагает курс обучения продолжительностью **2 года.**

Цель программы: развитие физических способностей обучающихся через изучение базовых элементов йоги.

Задачи: познакомить обучающихся с терминами «физические качества», «выносливость», «равновесие», «гибкость», «сила», «асана», «диафрагма»; способствовать изучению базовых элементов хатка-йоги, технике выполнения асан; обучить способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья; воспитывать морально-волевые качества (упорство, настойчивость, терпение, выносливость), формировать у обучающихся культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни; развивать у обучающихся выносливость, равновесие, гибкость, силу; формировать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

В содержание программы включены следующие разделы: «Комплекс общеразвивающих упражнений с чередованием универсальной йоги», «Йога как метод формирования навыков саморегуляции. Медитация», «Комплекс асан для повышения общего иммунитета», «Комплекс асан по профилактике заболеваний органов дыхания», «Комплекс асан по профилактике заболеваний органов пищеварения», «Комплекс асан по профилактике заболеваний органов сердечно-сосудистой системы», «Комплекс асан по профилактике опорно-двигательного аппарата».

Формы реализации программы: групповые занятия.

Ожидаемые результаты реализации программы: повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей, стабилизация эмоционального фона, наличие первоначальных навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Приложение 1

Тестовая карта

ФИ обучающегося: _____

Возраст: _____

Дата проведения тестирования

Начало года: _____

Конец года: _____

№	Контрольное упражнение		Результат			
			Начало года	Промежуточная аттестация	Конец года	Стабильность/ динамика
1	Гибкость позвоночника: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	3 б.				
2	Силовая выносливость мышц спины: положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°, мин (1 минута и менее - 1 балл; 2 минуты и менее – 2 балла; более 2 минут – 3 балла)	3 б.				
3	Силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах, мин	3 б.				
4	Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги, мин.	3 б.				

	(менее 30 сек – 1 балл; 30-50 сек – 2 балла; более 50 сек – 3 балла)					
Итог		12 б.				

Нормативы сдачи физических испытаний

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье						
	Мальчики			Девочки		
10-12 лет	3 см – 1 б	5 см – 1 б	9 см – 2 б	4 см – 1 б	6 см – 1 б	13 см – 1 б
13-15 лет	4 см – 2 б	6 см – 2 б	11 см – 2 б	5 см – 2 б	8 см – 2 б	15 см – 2 б
16-17 лет	6 см – 3 б	8 см – 3 б	13 см – 3 б	7 см – 3 б	9 см – 3 б	16 см – 3 б
Силовая выносливость мышц спины						
	Мальчики			Девочки		
10-12 лет	1 минута и менее	2 минуты и менее	Более 2 минут	1 минута и менее	2 минуты и менее	Более 2 минут
13-15 лет	1 минута и менее	2 минуты и менее	Более 2 минут	1 минута и менее	2 минуты и менее	Более 2 минут
16-17 лет	2 минуты и менее	3 минуты и менее	Более 3 минут	2 минуты и менее	3 минуты и менее	Более 3 минут
Силовая выносливость мышц брюшного пресса						
	Мальчики			Девочки		
10-12 лет	1 минута и менее	2 минуты и менее	Более 2 минут	1 минута и менее	2 минуты и менее	Более 2 минут
13-15 лет	1 минута и менее	2 минуты и менее	Более 2 минут	1 минута и менее	2 минуты и менее	Более 2 минут
16-17 лет	2 минуты и менее	3 минуты и менее	Более 3 минут	2 минуты и менее	3 минуты и менее	Более 3 минут
Проба на равновесие						
	Мальчики			Девочки		
10-12 лет	Менее 30 сек	30 – 50 сек	Более 50 сек	Менее 30 сек	30 – 50 сек	Более 50 сек
13-15 лет	30 – 50 сек	50-80 сек	Более 80 сек	30 – 50 сек	50-80 сек	Более 80 сек
16-17 лет	50-80 сек	80-120 сек	Более 120 сек	50-80 сек	80-120 сек	Более 120 сек

Высокий уровень: 12-9 баллов.
Средний уровень: 8-5 баллов.
Низкий уровень: 4 балла и ниже.

Приложение 2

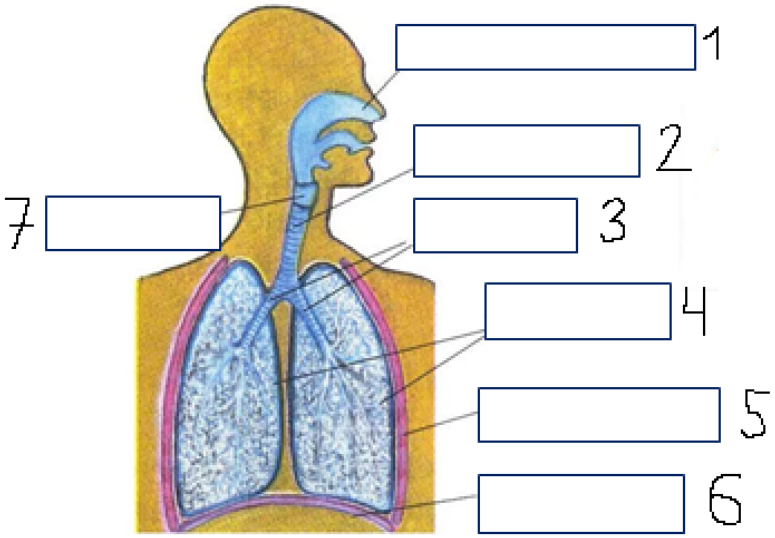
Тестирование для разных возрастных групп

Тестирование для обучающихся младшей возрастной группы

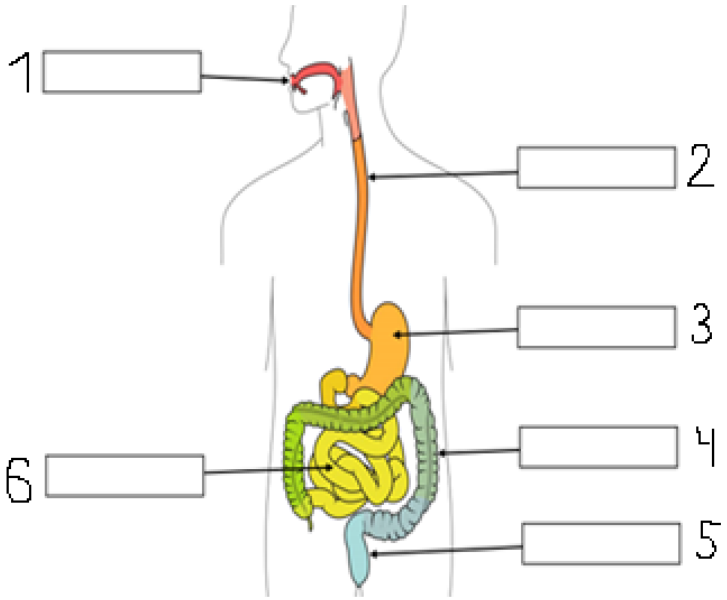
1. Какую работу выполняет скелет?

А) при помощи скелета мы выполняем движения;
Б) некоторые кости скелета защищают внутренние органы от повреждений;
В) придаёт форму телу.

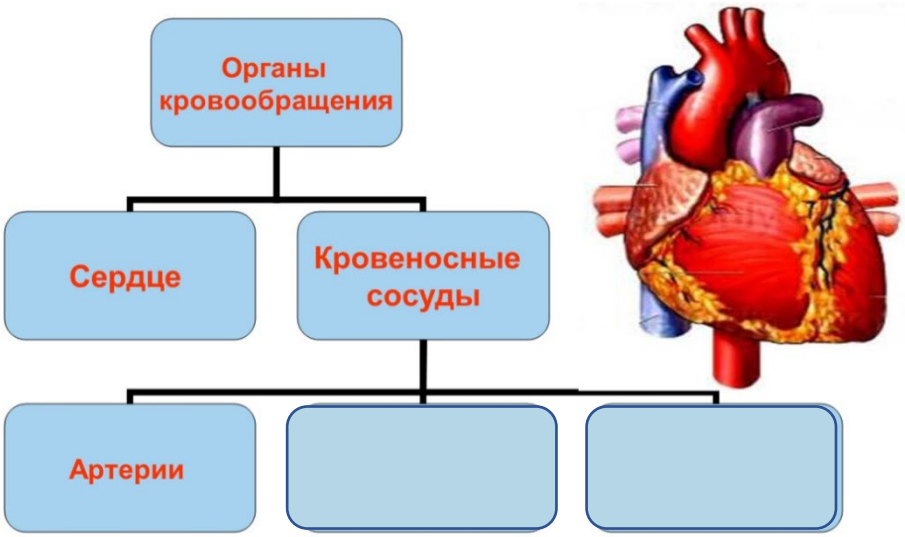
2. Напиши названия органов дыхания



3. Напиши названия органов пищеварительной системы



4. Заполни недостающие элементы органов кровообращения



5. Пищеварительная система начинается в:

А) ротовой полости;
Б) пищеводе;
В) желудке.

6. Процесс расщепления сложных органических веществ (белков, жиров, углеводов) на простые, которые могут всасываться в кровь и лимфу и усваиваться в организме – это…
А) дыхание;
В) пищеварение;
Б) всасывание.

7. Через гортань проходит:
А) воздух;
Б) еда;
В) воздух и пища.

8. В какую систему органов входят носовая полость, трахея, бронхи и лёгкие?
А) дыхательную;
Б) пищеварительную;
В) кровеносную;
Г) нервную.

9. Отметьте строку, где перечислены только органы пищеварительной системы.

А) лёгкие, печень, желудок;
Б) печень, желудок, кишечник;
В) кишечник, пищевод, почки;
Г) почки, сердце, глотка.

10. Какой из органов человеческого организма приводит в движение нашу кровь?

А) сердце;
В) желудок;
Б) легкие;
Г) печень.

11. Способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления мышц называется….

А) координация;
Б) выносливость;
В) гибкость;
Г) сила.

12. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией

А) ловкость Б) скорость В) сила Г) гибкость Д) выносливость Е) равновесие

1) кузнец 2) гимнастка 3) турист 4) пловец 5) жонглёр 6) велосипедист

13. В какой части занятия проводится разминка:

А) в начале;
Б) в конце;
В) в середине.

14. Где зародилась йога:

А) Китай;
Б) Индия;
В) Египет.

15. Йогой лучше всего заниматься:

А) в носках где угодно;
Б) в кроссовках в зале;
В) босиком на специальном коврике.

16. Как переводится «Триконасана»:
А) поза треугольника;
Б) поза квадрата;
В) поза Круга.

17. Какая из асан выполняется стоя:
А) вирасана;
Б) врикшасана;
В) анантасана.

18. Люди практикуют йогу на протяжении:
А) семи столетий;
Б) трехсот лет;
В) 5 тысяч лет.

19. Существуют ли противопоказания для занятий йогой:
А) нет;
Б) да.

20. Поза Лотоса – это перевод на русский язык асаны под названием:
А) подмосана;
Б) падмасана;
В) педмесана.
Ключ:

1. Б	2. 1. носовая полость, 2. гортань, 3. бронхи, 4. легкие, 5. грудная клетка, 6. диафрагма 7. трахея.	3. 1. ротовая полость, 2. пищевод, 3. желудок, 4.тонкая кишка 5. прямая кишка 6. толстая кишка.	4. вены капилляры	5. А	6. В	7. А	8. А	9. Б	10. А
11. Б	12. 541236	13. А	14. Б	15. В	16. А	17. Б	18. В	19. В	20. Б

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Высокий уровень: 20-16 баллов.
Средний уровень: 15-10 баллов.
Низкий уровень: 9 баллов и ниже.

Тестирование для обучающихся средней возрастной группы

1.Мышечное утомление наступает быстрее:
А) при динамической работе;
Б) смене поз;
В) умственной работе;
Г) статической работе.

2. В какую систему органов входят носовая полость, трахея, бронхи и лёгкие?
А) дыхательную; Б) пищеварительную; В) кровеносную; Г) нервную.

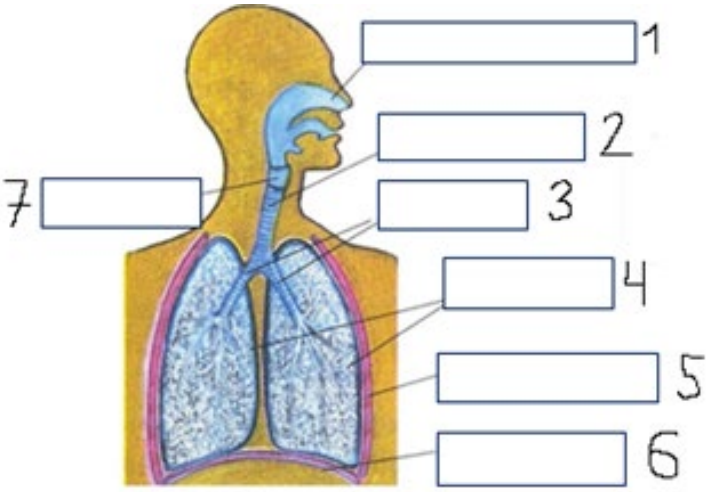
3. Для чего человеку нужна пища?
А) с пищей человек получает питательные вещества;
В) с пищей человек получает необходимый для жизни кислород;
Г) с пищей человек получает воду и витамины.

4. Отметьте строку, где перечислены только органы пищеварительной системы.
А) лёгкие, печень, желудок;
Б) печень, желудок, кишечник;
В) кишечник, пищевод, почки;
Г) почки, сердце, глотка.

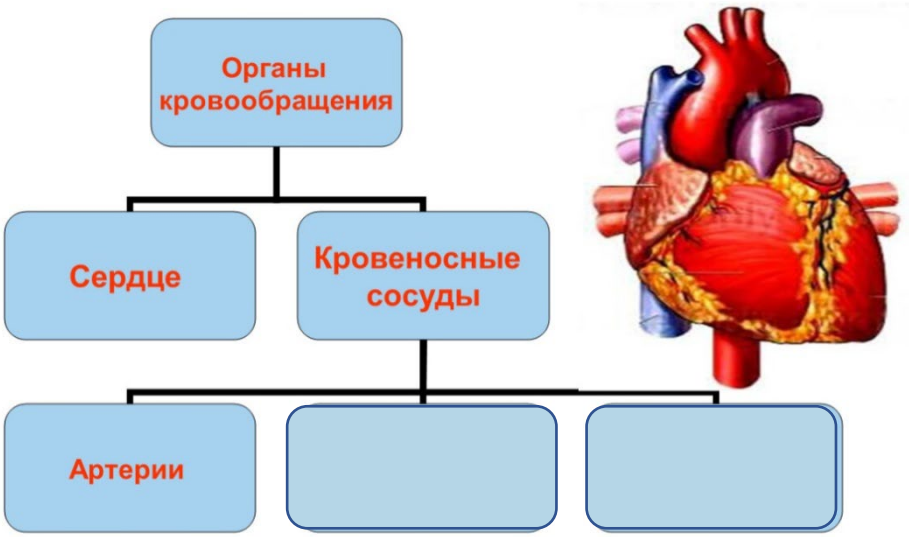
5. Определите последовательность отделов пищеварительной системы:
А) рот – пищевод – глотка – желудок – кишечник;
Б) рот – глотка – пищевод – желудок – кишечник;
В) рот – глотка – желудок – пищевод – кишечник;
Г) рот – желудок – пищевод – кишечник – глотка.

6. Какую функцию выполняют питательные вещества:
А) двигательную;
Б) транспортную;
В) строительную и энергетическую.

7. Напиши названия органов дыхания



8. Заполни недостающие элементы органов кровообращения



9. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией
А) ловкость Б) скорость В) сила Г) гибкость Д) выносливость
Е) равновесие

1) кузнец 2) гимнастка 3) турист 4) пловец 5) жонглёр 6) велосипедист

10. Где зародилась йога:
А) Китай;
Б) Индия;
В) Египет.

11. Как переводится «Триконасана»:
А) поза треугольника;
Б) поза квадрата;
В) поза круга.

12. Йога-понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных:
А) физических практик;
Б) природных практик.

13. Поза Лотоса — это перевод на русский язык асаны под названием:
А) подмосана;
Б) падмасана;
В) педмесана.

14. Как занятия йогой влияют на человека:
А) на каждого по-разному;
Б) никак не влияют;
В) заряд позитивной энергией.

15. Как называется упражнение на фото?



А) майюрасана;
Б) титибхасана;
В) лоласана;
Г) бакасана.

16. Как называется упражнение на фото?



А) эка пада Пинча маюрасана;
Б) паривритта эка хаста навасана;
В) сету бандхасана;
Г) нираламба вьяграсана.

17. Как называется упражнение на фото?



А) эка пада уткатасана;
Б) нираламба вьяграсана;
В) падахастасана;
Г) эка пада пинча маюрасана.

18. Как называется упражнение на фото?



А) супта матсиендрасана;
Б) эка пада урдхва дханурасана;
В) маха халасана;
Г) джану ширшасана.

19. Йога:
А) физическая практика;
Б) духовная практика;
В) оба варианта верны;
Г) нет правильного ответа.

20. В какое время суток можно заниматься йогой:
А) в любое время;
Б) только вечером;
В) только утром.

Ключ:

1. Г	2. А	3. А	4. Б	5. Б	6. В	7. 1. носовая полость, 2. гортань, 3. бронхи, 4. легкие, 5. грудная клетка, 6. диафрагма 7. трахея.	8. вены, капилляры	9. 541236	10. Б
11.А	12. Б	13. Б	14.В	15. Б	16. Б	17. Б	18. А	19. В	20. А

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Высокий уровень: 20-16 баллов.
Средний уровень: 15-10 баллов.
Низкий уровень: 9 балла и ниже.

Тестирование для старшей группы

1. Люди практикуют йогу на протяжении:
А) двух столетий;
Б) одной тысячи лет;
В) 5 тысяч лет.

2. Какое значение имеет слово «йога»:
А) упражнение;
Б) занятие;
В) тренировка.

3. Йога:
А) физическая практика;
Б) духовная практика;
В) оба варианта верны;
Г) нет правильного ответа.

4. Дыхательная система включает:
А) лёгкие и дыхательные пути;
Б) грудную клетку и лёгкие;
В) кожу и дыхательные пути.

5. Вход в гортань закрывается:
А) щитовидным хрящом;
Б) надгортанником;
В) языком.

6. Газообмен – это процесс...
А) поглощения кислорода;
Б) выделения углекислого газа;
В) совокупность процессов обмена газами между организмом и средой обитания.

7. Взаимосвязь дыхательной и кровеносной систем выражается в том, что они...
А) состоят из органов;
Б) удаляют из клеток углекислый газ;
В) обеспечивают газообмен в легких и тканях.

8. При вдохе...
А) диафрагма не изменяется;
Б) мышцы диафрагмы расслабляются;
В) сокращаются межреберные мышцы и мышцы диафрагмы.

9. Какую функцию выполняют питательные вещества:
А) двигательную;
Б) транспортную;
В) строительную и энергетическую.

10.Сосуды, несущие кровь от сердца называются:
А) артерии;
Б) вены;
В) капилляры;
Г) аорта.

11.Мышечное утомление наступает быстрее:
А) при динамической работе;
Б) смене поз;
В) умственной работе;
Г) статической работе.

12. Скелет и мышцы не выполняют функцию:
А) защитную;
Б) двигательную;
В) опорную;
Г) транспорта веществ.

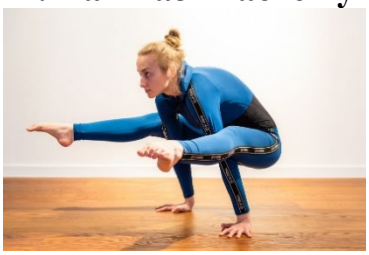
13.Скелетные мышцы прикрепляются к костям с помощью:
А) сухожилий;
Б) связок;
В) соединительнотканной оболочки.

14. Поза Лотоса на родном йоге языке:
А) сарвангасана;
Б) падмасана;
В) шавасана.

15. Занятие йогой обязательно заканчивается:
А) бакасаной;
Б) ширшасаной;
В) шавасаной.

16. Что означает Сатья?
А) не вреждение;
Б) не воровство;
В) воздержание;
Г) правдивость.

17. Как называется упражнение на фото?



А) майюрасана;
Б) титибхасана;
В) лоласана;
Г) бакасана.

18.Как называется упражнение на фото?



А) эка пада пинча маюрасана;

Б) паривритта эка хаста навасана;

В) сету бандхасана;

Г) нираламба вьяграсана.

19. Как называется упражнение на фото?



А) эка пада уткатасана;

Б) нираламба вьяграсана;

В) падахастасана;

Г) эка пада пинча маюрасана.

20. Как называется упражнение на фото?



А) супта матсиендрасана;

Б) эка пада урдхва дханурасана;

В) маха халасана;

Г) джану гиршасана.

Ключ:

1. В	2. А	3. В	4. А	5. Б	6. В	7. В	8. В	9. В	10. А
11. Г	12. Г	13. Б	14. Б	15. В	16. Г	17. Б	18. Б	19. Б	20. А

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Высокий уровень: 20-16 баллов.
Средний уровень: 15-10 баллов.
Низкий уровень: 9 балла и ниже.

Приложение 3

Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности

Группа _____Фамилия_____ Имя _____ Лет _____ Дата _____

1. Коммуникативность												**Результат**
1	Любит быть на людях	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Замкнутый, общается с узким кругом старых друзей
2	Открытый	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Скрытный
3	Обращается за помощью к другим детям	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Остается с затруднениями один
4	Обращается к взрослому за помощью	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Остается с затруднениями один
5	Яркая мимика, жесты	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Слабовыраженная мимика, жестикуляция
6	Эмоционален в контакте	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не проявляет эмоций
7	Готов к коллективной деятельности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Предпочитает индивидуальную работу
8	Глубокое общение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Общение носит поверхностный характер
	Общий результат											
2. Толерантность												**Результат**
1	Спокойный, уступчивый, доброжелательный стиль поведения	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Агрессивный
2	Разрешает конфликты конструктивным путем	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Разрешает конфликты неконструктивным путем (драка, обида)
3	Чувство юмора	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Отсутствие чувства юмора
4	Чуткость	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Равнодушие
5	Доверие к другим	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недоверие к другим
6	Терпение к различиям	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Выраженная потребность в определенности
7	Доброжелательность	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Негативное отношение к окружающим
8	Умение слушать	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Неумение слушать

8-6 - высокий, 5-4 – средний, 3-1 - низкий

9-7 – высокий, 6-4 – средний, 3-1 – низкий

9	Способность к сопереживанию											Эмоциональная холодность	
	Общий результат												
													Результат

Карта мониторинга развития социальной компетентности в группе

Группа _____
Объединение _____
Педагог _____
Дата проведения_____

№ п/п	ФИ обучающегося	Составляющие социальной компетентности			Показатель социальной компетентности
		коммуникативность	толерантность	рефлексивность	
	Средний по группе				