



«СОГЛАСОВАНО»
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 25 августа 2025 г.

ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
«УТВЕРЖДЕНО» Приказом Директора
ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
№ 138-ОД от 26 августа 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*

Название программы развития в Дипломе Летово:

Спорт и здоровье

Направленность: физкультурно-спортивная

Название программы:

Йога

Уровень: Базовый

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель (разработчик)
Христюхина Валерия Евгеньевна

г. Москва, 2025

Пояснительная записка

Актуальность и новизна

Дети в возрасте 13-18 лет – как антенны, чутко ловящие состояния, реакции, правила взаимодействия. Ребенок в этом возрасте ориентирован на взрослых. Он полностью открыт. У него много энергии, также как и сильного стремления к сепарации, он чувствителен и доверчив. А значит педагог в этом возрасте, играет одну из важнейших ролей в формировании личности ребёнка. Актуальная задача состоит в том, чтобы наполнить детей максимально полезной и интересной информацией, обучить не только физическим движениям, но и воспитать эстетические, моральные и волевые качества. Программа направлена на этот возраст телесного развития, когда внешней доминантной психической деятельности ребёнка является обучение, а внутренней-обретение взрослых смыслов жизни.

В школе «Летово» ученики много времени уделяют обучению и проводят время за выполнением классных и домашних работ. Поэтому, целесообразно заняться дополнительным укреплением здоровья ребят на занятиях йогой. Занятия обще - физической подготовкой помогут укрепить организм ,а занятия йогой будут учить ребят собранности и умению приводить себя в спокойное состояние, что так необходимо при больших объёмах информации.

Данная программа адаптированная для детей, построена на основе традиционных динамических упражнений с игровыми вставками. Такая система с удовольствием воспринимается ребятами и позволяет развить силу, гибкость, выносливость, расширить диапазон движений, улучшить координацию и владение телом. Замечено, что занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребёнка.

Категория обучающихся

Программа реализуется в разновозрастных группах. Группы комплектуются из обучающихся 13-17 лет.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 144 часа для каждой группы, по 4 часа в неделю.

Цель программы: Создание условий для физического развития детей, формирования гармонически развитой, активной личности, развития навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучения способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- 1.Расширить представление о факторах, оказывающих влияние на здоровье
- 2.Научить самостоятельному выстраиванию рационально организации режима дня, учёбы и отдыха и двигательной активности;

3.Расширить понимание о положительном влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

Образовательные:

- 1.Научить осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- 2.Закрепить правила личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- 3.Научить упражнениям сохранения зрения.
- 4.Показать действенные методы саморегуляции (растяжкам, асанам, комплексам асан, дыхательным упражнениям, релаксации);
- 5.Привить навык самостоятельных занятий.

Воспитательные:

- 1.Воспитать интерес к регулярным занятиям;
- 2.Сформировать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
- 3.Прививать дружелюбие и толерантность в отношениях к другим.
- 4.Обучить навыкам спортивного поведения.

Целью реализации программы является обеспечение планируемых результатов по достижению ученикам целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. Следовательно, ученики школы «Летово» должны иметь: устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

**Планируемые результаты обучения
(предметные, личностные и метапредметные)**

Предметные результаты

По итогам реализации программы обучающиеся будут **знать**:

- основные техники и названия из практики «Йога»
- технику безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- Названия изученных элементов;
- Название подготовительных асан;

По окончанию обучения ребенок должен **уметь**:

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

- Различать изменения в теле;
- Контролировать свое дыхание и исполнять элементы йоги;
- Понимать изменение в своём психоэмоциональном состоянии;
- Свободно самостоятельно переходить из одной асаны в другую;
- Выполнять упражнения с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к собственному здоровью;
- Развитие навыков саморегуляции, умения управлять эмоциями и стрессом;
- Повышение уровня осознанности и концентрации внимания;
- Формирование привычки к систематическим занятиям физической активностью;
- Осознание гармонии между физическим и психологическим состоянием;
- Развитие внутренней дисциплины и умения сохранять баланс в учебной и личной жизни.

Метапредметные навыки

- Самоорганизация
- Коммуникация
- Сотрудничество

Учебный (тематический) план и содержание программы

| №№ п/п | Название разделов и тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|--------------------------------|---|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| Раздел 1. Теоретические основы | | | | | Педагогическое наблюдение, опрос |
| Вводное занятие | Техника безопасности и правила поведения | 2 | 1 | 1 | |
| 1.1 | Изучение основной терминологии из йоги и понимания основ дыхания | 12 | 4 | 8 | |
| Раздел 2. Практические навыки | | | | | Педагогическое |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|-----|----|-----|--|
| 2.1 | Приемы разогрева физического аппарата | 10 | 2 | 8 | наблюдение, опрос |
| 2.2 | Элементы хатка-йоги | 12 | 2 | 10 | |
| 2.3 | Начальные связки из элементов йоги | 16 | 2 | 14 | |
| 2.4 | Приёмы работы с дыхательным аппаратом | 10 | 2 | 8 | |
| 2.5 | Подвижно-музыкальные игры | 8 | 2 | 6 | |
| 2.6 | Приемы развития физических данных | 14 | 4 | 10 | |
| 2.7 | Комбинации и связки из динамической йоги | 16 | 4 | 12 | |
| Раздел 3. Диагностика результатов | | | | | Педагогическое наблюдение, опрос, тест |
| 3.1 | Самостоятельное выполнение комбинаций | 34 | 4 | 30 | |
| 3.2 | Промежуточный срез результатов | 4 | 2 | 2 | |
| 3.3 | Итоговое занятие | 6 | 1 | 5 | |
| Всего часов | | 144 | 30 | 114 | |

Содержание программы

Вводное занятие

Теория: На вводном занятии обучающиеся узнают технику безопасности в танцевальных залах и правила поведения/взаимодействия в коллективе.

Практика: Устный тест по технике и безопасности в танцевальных залах и правила поведения/взаимодействия в коллективе.

Раздел 1. Теоретические основы

Тема 1.1 Изучение основной терминологии из йоги и понимания основ дыхания

Теория: Данный раздел включает в себя темы, направленные на изучения основ йоги, элементов статической йоги, изучение правильного дыхания в движении, изучение конкретных приемом овладения своим телом, и понимание, как правильно разогреть физический аппарат. Темы по изучению гимнастических элементов и улучшения физической подготовки. Овладение знаниями о правильном дыхании во время тренировок.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Раздел 2. Практические навыки

Тема: 2.1 Приемы разогрева физического аппарата

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на разогрев физического аппарата и понимание строение организма человека.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 2.2 Элементы хатка-йоги

Теория: Раздел включает в себя обучение терминологии и тем из хатка-йоги, направленных на понимание правильных статических и динамических позиций.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 2.3 Начальные связки из элементов йоги

Теория: Раздел включает в себя обучение терминологии и тем из общей йоги, начального уровня, направленных на понимание правильных статических и динамических позиций.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 2.4 Приёмы работы с дыхательным аппаратом

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на развитие дыхательного аппарата и подвижность всего тела, по средствам теоретических и практических аспектов данной темы.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 2.5 Подвижно-музыкальные игры

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на формирование и совершенствование музыкального слуха.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 2.6 Приемы развития физических данных

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на развитие физических данных.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 2.7 Комбинации и связки из динамической йоги

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на знание терминологии и умение на словах объяснить, как выглядят комбинации и связки из динамической йоги.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Раздел 3 Диагностика результатов

Тема: 3.1 Самостоятельное выполнение комбинаций

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на фиксацию результатов и понимание, как выполняются отдельные асаны и комбинации из них.

Практика: Самостоятельное выполнение комбинаций.

Тема: 3.2 Промежуточный срез результатов

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на понимание обучающихся своих возможностей, по средствам промежуточного среза результатов.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 3.3 Итоговое занятие

Теория: Раздел включает темы направленные на понимание обучающихся своих возможностей, по средствам итогового среза результатов.

Практика: Открытые уроки для родителей, фестивали, тренинги.

Материалы для оценки результатов программы

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточный и итоговый контроль. В начале года проводится входное тестирование. Контроль предусматривает

один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных занятий;
- контрольного тестирования;
- открытого занятия;

В процессе используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия; игры, праздники, конкурсы и другие.

А также различные методы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.), наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом), практический (показ, техника выполнения).

Организационно-педагогические условия реализации программы. Особенности работы по программе

- Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок, палас, ковры для йоги, аудио и видеоаппаратура;
- Наличие у детей специальной формы для занятий;
- Музыкальное сопровождение (наличие аудиозаписей, диски, USB);

Список используемой литературы

- 1.Ranjani, H., et al. The impact of yoga on stress, metabolic parameters, and cognition in adolescents aged 13–15 years // Indian Journal of Pediatrics. — 2023. — Vol. 90 (7). — С. 1234–1242.
- 2.Mona, M., et al. A randomized controlled study of the efficacy of yoga on adolescent mental health // Journal of Adolescent Health. — 2024. — Vol. 74. — С. 567–574
3. Иванова Л. Ю. «Физкультурно-спортивная активность россиян: задачи повышения и динамика за 20 лет (аналитический обзор)» // Социология медицины. — 2024.
4. Никитская М. Г., Толстых А. В. Учебная мотивация старших подростков в разных образовательных средах // Психологическая наука и образование. — 2025. — № 3. — С. 45-57.