

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ТЕХНОПАРК»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета

от « 14 » 09 2023г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБУ ДО ЦТТДиЮ

«Технопарк»  
А.Н.Порозов

Приказ № 48  
от « 14 » 09 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Йога для детей»**

Возраст обучающихся: 6-8 лет  
Уровень освоения программы: стартовый  
Срок реализации программы: 1 год  
Состав группы: до 15 человек  
Форма обучения: очная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID номер в Навигаторе:

Автор-составитель:  
Голик Анастасия Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Нефтекамск, 2023

## Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страницы
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	8
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1.	Условия реализации программы	9
2.2.	Формы аттестации и контроля	9
2.3.	Оценочные материалы	10
2.4.	Методическое обеспечение программы	12
2.5.	Список литературы	18
	Приложения	20

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Подвид программы: одноуровневая.

Уровень программы: стартовый.

Школьный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребенок должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы.

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно гимнастика “Хатха-йога” способствует развитию физических качеств - гибкость, равновесие, выносливость и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога для детей» направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей посредством занятий данным видом гимнастики.

Немецкий психолог и психоаналитик В. Райх полагал, что человек создает защиты против каких-либо психологических травм, страхов, тревог и различных агрессий и это сильное эмоциональное напряжение остается в памяти тела в виде "мышечного панциря" (в современной терминологии - мышечный зажим). Такие зажимы есть у каждого человека и, в зависимости от характера, располагаются в разных местах. В них мышцы при прощупывании твёрдые и при надавливании отзываются неприятной болью, т.к. находятся в состоянии избыточного напряжения. Чем меньше подвижность и сила какой-либо части тела, тем больше в этой части тела зажимов, ригидностей (твёрдость, жёсткость), избыточных напряжений и т.п. Все эти зажимы и ригидности возникают как следствие работы автоматических психологических защит.

Мышечный зажим можно расслабить следующими способами:

- путём сознательного расслабления (типа аутогенной тренировки);
- сильного мышечного усилия или давления на зажим;
- при помощи растяжения зажатого участка тела.

Именно это и происходит с телом при выполнении асан.

Асаны – упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением. Асаны – это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее – на работу сердца, органов кровообращения и дыхания.

В асане каждая мышца либо сильно напряжена, либо сильно растянута, либо находится в состоянии абсолютного покоя - то есть в своем экстремальном положении. По мере роста навыков выполнения асан каждая мышца тела, от пяток и до ушей, получает одно из вышеперечисленных воздействий. А значит, тело избавляется от этого самого "мышечного панциря".

В телесно-ориентированной психотерапии существует такое упражнение: человеку предлагают встать в очень неудобную позу и подумать о проблемной ситуации. Очень

быстро выясняется, что одновременно думать о проблемах и удерживать равновесие невозможно - либо человек падает, либо находит ответ на мучивший его вопрос. И так, большинство асан, выполняемых из положения стоя, и многие асаны из других исходных положений тренируют способность сохранять равновесие. Причём тренируют эту способность очень и очень правильно - не через мышечные спазмы, а, наоборот, через нахождение наиболее удобного и устойчивого положения. Выполняя асаны более или менее регулярно, возможно научиться даже в неудобных с виду позах, находить устойчивость - это становится привычкой и в жизни тоже. Полученный навык в одной области распространяется и на все другие.

Йога - это навыки правильного движения.

Асаны и йоговские дыхания способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения сразу по следующим направлениям:

- улучшают качество движения (на качество движения влияет осанка, состояние опорно-двигательной системы, сила мышц, точность движения).
- учат координировать между собой все части тела.
- учат делать движения плавно и сочетать движение, дыхание и даже взгляд.
- приучают использовать мышечное усилие только тогда, когда это необходимо и ровно в том объеме, который необходим.
- увеличивают возможную амплитуду движения за счет растяжек.
- учат сохранять максимальное количество мышц при движении в расслабленном положении.

Йога – это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку, помогают развить гибкость, координацию движений, а, впоследствии, избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.

Йога даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что дети, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, меньше устают).

Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога-упражнений.

**Направленность программы «Йога для детей»** по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению - досуговой; по форме организации- групповой; по времени реализации- одногодичной.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей обучающихся.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время увеличилось число детей, страдающих различными заболеваниями, полученными в результате малоподвижного образа жизни. Йога обеспечивают формирование правильной осанки, подвижность суставов, профилактику плоскостопия, способствует укреплению иммунитета и является профилактикой простудных заболеваний, благодаря дыхательным упражнениям.

**Отличительная особенность** данной программы в том, что йога доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический

характер, в гимнастике хатха-йоги основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с физической подготовкой.

**Новизна программы** предполагает:

- новые методики преподавания;
- новые педагогические технологии в проведении занятий;
- нововведения в формах диагностики и подведения итогов реализации программы.

**Адресат программы:** программа объединения «Йога для детей» предназначена для обучающихся 6-8 лет. Также по данной программе могут обучаться дети с ОВЗ. В основе объединения лежит принцип добровольности.

**Целевая аудитория по возрасту:** 6-8 лет

**Объем программы** – 144 часа

**Срок освоения программы:** 1 год

**Особенности организации образовательного процесса:** Обучение осуществляется в группах. Состав группы - постоянный. Количественный состав группы - 15 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации деятельности:** коллективная, индивидуальная и фронтальная. В ходе процесса обучения возможна их комбинация – зависит от качества усвоения обучающимися данной программы.

Программа предусматривает учет возрастных особенностей и предусматривает поэтапный рост сложности выполняемой деятельности и постепенное совершенствование навыков работы.

**Режим занятий:** Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 2 часа.

**Формы организации учебного занятия:**

- теоретические занятия (беседа, лекция, демонстрационный материал);
- практическая часть (практические занятия, участие в конкурсах).

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

### **Задачи программы:**

#### **Личностные:**

- содействие гармоничному физическому развитию ребенка;
- совершенствование нравственно-эстетических, духовных и физических потребностей;

#### **Метапредметные:**

- содействие развитию гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья;

#### **Предметные (образовательные):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям йогой;
- становление ценностей здорового образа жизни;
- умение владеть своим телом и знать его возможности
- формирование правильной осанки.

#### **Воспитательные:**

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, играми и использование их в свободное время;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной деятельности;
- воспитание у детей устойчивой мотивации к физкультурным занятиям;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога для детей» ежегодно обновляется в связи с развитием науки, техники, социальной сферы и изменениями в законодательных актах системы образования.

### 1.3. Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Знакомство с асанами	48	8	40	Наблюдение
3	Дыхательные практики	26	2	24	Анализ выполнения элементов
4	Практики для развития баланса	12	2	10	Анализ выполнения элементов
5	Практики для развития гибкости	12	2	10	Анализ выполнения элементов
6	Игры-сказки “Знакомство с йогой”	20	2	18	Игра
7	Практики для формирования правильной осанки	12	2	10	Анализ выполнения элементов
8	Практики для профилактики плоскостопия	12	2	10	Анализ выполнения элементов
	Итого	144	22	122	

Таблица №1

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### **Тема 1. Вводное занятие (2 часа)**

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале и вне занятий, особенности внешнего вида. Знакомство детей с понятием “йога”, “асаны” (2 часа).

##### **Тема 2. Знакомство с асанами (48 часов)**

Теория: знакомство с асанами (позы в йоге) (8 часов).

Практические занятия: постановка корпуса, выстраивание позиций, упражнения (40 часов).

##### **Тема 3. Дыхательные практики (26 часов)**

Теория: знакомство с дыхательными практиками (2 часа).

Практические занятия: упражнения для дыхательной системы (24 часа).

##### **Тема 4. Практики для развития баланса (12 часов)**

Теория: знакомство с асанами для развития баланса и равновесия (2 часа).

Практические занятия: ходьба: комплексы упражнений на развитие баланса (10

часов).

**Тема 5. Практики для развития гибкости (12 часов)**

Теория: знакомство с асанами, развивающими гибкость (2 часа).

Практические занятия: растяжка, комплексы асан для развития гибкости (10 часов)

**Тема 6. Игры-сказки “Знакомство с йогой” (20 часов)**

Теория: просмотр карточек, печатного материала, рассказ педагогом тематических сказок (2 часа).

Практические занятия: составление и разучивание связок асан по мотивам сказок (18 часов).

**Тема 7. Практики для формирования правильной осанки (12 часов)**

Теория: беседа на тему «Здоровая спина» (2 часа).

Практические занятия: комплексы асан для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины и шеи (10 часов).

**Тема 8. Практики для профилактики плоскостопия (12 часов)**

Теория: беседа на тему “Здоровые ступни” (2 часа)

Практические занятия: самомассаж стоп, выполнение упражнений для профилактики плоскостопия (10 часов).

#### 1.4. Планируемые результаты

*По окончании первого года обучения обучающиеся будут знать:*

- правила техники безопасности в зале;
- основные асаны (позы в йоге);
- приемы дыхательной гимнастики;

*По окончании первого года обучения обучающиеся будут уметь:*

- выполнять асаны для развития силы, гибкости, выносливости и баланса;
- соединять асаны в комплексы;
- контролировать и координировать своё тело;
- выполнять самоммассаж ступней и дыхательную гимнастику

Диагностический материал первого года обучения (**приложение 1**)



## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Условия реализации программы

#### 2.1.1. Материально-технические условия

Для организации занятий необходимо соответствующее помещение. Оно соответствует санитарным нормам 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для проведения занятий используется светлый кабинет с естественным и искусственным освещением. Занятия проводятся в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет имеет хорошее освещение и периодически проветривается. Температура воздуха поддерживается в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 в пределах от +17<sup>0</sup> до +20<sup>0</sup>.

**Оборудование:** Для успешной реализации программы необходимо следующее материально - техническое обеспечение:

1. Спортивный зал, коврики.
2. Аудио и видеоаппаратура;
3. Фонотека музыкальных произведений;
4. Тренировочная одежда и обувь.

#### 2.1.2. Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы, аудиозаписи, видеоматериалы.

#### 2.1.3. Кадровое обеспечение

Реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования. Имеет высшее профессиональное образование. Регулярно повышает свою квалификацию на курсах для работников образования.

### 2.2. Формы аттестации и контроля

Освоение программы предусматривает проведение первичной, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

<i>Вид контроля</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<b>Вводный контроль</b> стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне.	Тестирование
<b>Текущий контроль</b> Проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом; по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы.	Самостоятельная работа
<b>Промежуточная аттестация</b> Проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или образовательной программы в целом.	Практическое занятие
<b>Итоговая аттестация</b>	Практическое занятие.

Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявления конечных результатов освоения программы.	
---	--

**Формы отслеживания результатов:** аналитическая справка, материалы анкетирования и тестирования.

**Формы предъявления и демонстрации результатов:** аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, открытое занятие.

### 2.3. Оценочные материалы

*Диагностический инструментарий, применяемый для определения уровня обученности и уровня воспитанности обучающихся*

Система оценки «внешнего» результата образовательной деятельности.

Критерии и показатели уровня освоения детьми содержания дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Критерии	Показатели	Индикаторы	Баллы	Методы диагностики
<b>Теоретическая подготовка</b>				
Уровень теоретических знаний по основным разделам УТП программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- не усвоил теоретическое содержание программы	0	Наблюдение, тестирование, конкурс, викторина
		- овладел менее чем 0,5 объема знаний, предусмотренных программой	1	
		- объем усвоенных знаний составляет более 0,5	2	
		- освоил весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	3	
Уровень владения специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- не употребляет специальные термины	0	Наблюдение, собеседование, викторина, тест конкурс
		- знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять	1	
		- сочетает специальную терминологию с бытовой	2	
		- специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	3	
<b>Практическая подготовка</b>				
Уровень умений и навыков, предусмотренных программой (по разделам УТП)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- не овладел умениями и навыками	0	Наблюдение, контрольное задание
		- овладел менее чем 0,5 предусмотренных умений и навыков	1	
		- объем усвоенных умений и навыков составляет более 0,5	2	
		- овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	3	
Уровень владения	Отсутствие затруднений в	- не пользуется специальными приборами и инструментами	0	

специальным оборудованием и оснащением	использовании специального оборудования и оснащения	- испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	1	Наблюдение, контрольное задание
		- работает с оборудованием с помощью педагога	2	
		- работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей	3	
Уровень креативности	Наличие творческого подхода при выполнении практических заданий	- начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	0	Наблюдение, контрольное задание
		- репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца	1	
		- творческий уровень (I) – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога	2	
		- творческий уровень(II) – выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно	3	

Система оценки «внутреннего» результата образовательной деятельности.  
Критерии и показатели оценки динамики личностного роста обучающихся.

Качества личности	Степень проявления			
	Ярко проявляются 3 балла	Проявляются 2 балла	Слабо проявляются 1 балл	Не проявляются 0 баллов
1.Активность, организаторские способности	Активен, проявляет устойчивый познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается высоких результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет устойчивый познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Малоактивен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание.  Результативность низкая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2.Коммуникативные умения, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты конструктивным способом, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию и, как правило, успешно выступает перед аудиторией	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3.Ответственность,	Выполняет поручения охотно, ответственно,	Выполняет поручения	Неохотно выполняет	Уклоняется от поручений,

самостоятельно сть, дисциплиниро анность	часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, соблюдает правила поведения, требует соблюдения правил другими.	охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности педагога или товарищей.	выполняет поручения недобросовестн о. Часто не дисциплинирова н, нарушает правила поведения, не всегда реагирует на воспитательные воздействия.
4.Нравственнос ть, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям.	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромен, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелате лен, груб, пренебрежителе н, высокомерен с товарищами и старшими, часто говорит неправду, неискренен.
5.Креативность, склонность к исследовательск ой и проектной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектные разработки. Является автором проекта, может создать творческую команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательски е, проектные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но, в основном, использует традиционные способы решения.	Может работать в творческой группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но, в основном, использует традиционные способы решения.	В творческую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий, как правило, репродуктивны й.

## 2.4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Данный раздел содержит комплекс организационно-педагогических условий:

- принципы построения программы, описание используемых методик и технологий;
- описание форм работы и форм проведения занятий;
- условия реализации программы (помещения, оборудование, приборы, информационные ресурсы, соответствие теплового режима, уровня освещения, влажности, состояние вентиляционных систем);
- оценочные материалы - пакет диагностических методик, позволяющий определить достижение обучающимися планируемых результатов;
- календарный учебный график на каждую учебную группу (Приложение к программе).

### 2.4.1. Описание методов и приемов обучения

Методы влияния на рациональную сферу личности детей:

- Информационные (показ движения с объяснением, рассказ, беседа, личный пример).

Методы влияния на эмоционально-волевую сферу личности детей:

- Поощрение (одобрение, благодарность, награда, ответственное поручение, моральная поддержка в трудную минуту, доверие, восхищение, забота и внимание).

Методы организации жизнедеятельности детей:

- упражнение;
- конкурс;
- игра;
- контроль, самоконтроль, взаимная оценка качества выполнения асан.

*Программа построена на принципах:*

Доступности – при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, один и тот же материал по-разному преподают, в зависимости от возраста и субъективного опыта детей. Материал располагается от простого к сложному. При необходимости допускается повторение части материала через некоторое время.

Наглядности – человек получает через органы зрения почти в 5 раз больше информации, чем через слух, поэтому на занятиях используются как наглядные материалы, так и обучающие программы.

Сознательности и активности – для активизации деятельности детей используются такие формы обучения, как занятия-игры, конкурсы, совместные обсуждения поставленных вопросов и дни свободного творчества.

*Программа предусматривает использование следующих форм работы:*

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседа, лекция, видеопросмотры);
- практическая часть (практические занятия, участие в конкурсах).

Специфика занятий йогой связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным.

#### **2.4.2. Описание образовательных технологий**

Опорными элементами технологии проведения занятий является:

- постановка задачи;
- мотивация творческой деятельности;
- объяснение нового материала;
- практическая деятельность обучающихся под контролем педагога;
- самостоятельная работа обучающихся по новому материалу.

**Применяемые технологии:** групповое обучение, игровые, здоровьесберегающие, дистанционные.

*Групповые технологии* – обучение проходит в разновозрастных группах, объединяющих старших и младших общим делом. Применяются при создании крупных проектов, коллекций. Коллективная деятельность организуется, если при наименьших затратах времени и сил нужно выполнить трудоёмкую работу.

*Игровые технологии* – это игры, способствующие развитию качеств, присущих творческой личности. Эмоциональность, память, наблюдательность, любознательность, чувство юмора, развиваются через коллективные игры, которые сплачивают группу, поднимают настроение, активизируют детей.

*Здоровьесберегающие технологии.* Важное значение в проведении занятий имеет организация динамических пауз. Введение этих упражнений в процесс занятия обеспечивает своевременное снятие физической усталости и оживление работоспособности детей. Занятия строятся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, степени подготовленности, имеющихся знаний и навыков.

*Дистанционное обучение* - способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

Особенности дистанционного обучения:

- необходимость стартового набора, в который входит комплект качественного технического обеспечения с выходом в Интернет;
- интерактивность образовательного процесса, заключающаяся в непрерывном взаимодействии всех участников обучающего процесса, где каждый учащийся в любой период обучения имеет доступ ко всем материалам обучения и к самому педагогу, который, в свою очередь открыт для обучающегося, как источник опыта в определенной области;
- индивидуализация образовательного процесса, вытекает из принципа интерактивности, так как в дистанционном обучении открывается возможность индивидуализировать и персонифицировать процесс обучения.

Основные формы занятий:

- электронные кейсы;
- форум-занятия (дистанционные занятия, конференции, игры, практические работы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет).

Основные средства:

- аудио учебно-информационные материалы;
- видео учебно-информационные материалы;
- компьютерные обучающие системы;

Платформы для дистанционного обучения:

- Skype
- Zoom
- YouTube

**Способы определения результативности:**

- педагогическое наблюдение;
- результаты промежуточного тестирования на предмет усвоения материала;
- участие воспитанников в мероприятиях (соревнованиях, конференции);
- активность обучающихся на занятиях.

#### **2.4.3. Перечень видов учебных занятий**

№	Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
1	<b>Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели:</b>	беседа, лекция,

	<p><i>Деятельностная:</i> научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины.</p> <p><i>Содержательная:</i> сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.</p>	<p>путешествие, экскурсия, игра, самостоятельная работа:, занятия смешанного типа.</p>
2	<p><b>Рефлексия (закрепления изученного материала)</b></p> <p><i>Цели:</i></p> <p><i>Деятельностная:</i> формировать у обучающихся способность к рефлексии коррекционно-контрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта.</p> <p><i>Содержательная:</i> закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.</p>	<p>собеседование, самостоятельная работа, практическая работа экскурсия, диалог, ролевая игра комбинированное занятие.</p>
3	<p><b>Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний)</b></p> <p><i>Цели:</i></p> <p><i>Деятельностная:</i> научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы.</p> <p><i>Содержательная:</i> научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.</p>	<p>конкурс, урок-игра, обсуждение, защита проектов, исследовательских работ, беседа.</p>
4.	<p><b>Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний)</b></p> <p><i>Цели:</i></p> <p><i>Деятельностная:</i> научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль.</p> <p><i>Содержательная:</i> проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка учащихся.</p>	<p>устные опросы, викторина, творческий отчет, защита проектов, конкурсы.</p>

#### 2.4.4. Особенности структуры учебного занятия

**Учебное занятие** состоит из нескольких обязательных структурных элементов:

- приветствие: организация рабочего места, проверка отсутствующих, настрой на работу;
- сообщение новых знаний или постановка проблемы: сообщается тема занятия, цель и задачи;
- основная часть: вводный инструктаж, показ и разучивание танцевальных связок, наблюдение, тренировочные упражнения.

- подведение итогов: просмотр и анализ выполнения асан, рефлексия.

#### **2.4.5. Воспитательные аспекты программы**

Воспитание обучающихся обеспечивается в процессе реализации программы путем взаимодействия педагога и обучающихся на основе диалогичности общения, создания на занятиях различных воспитательных ситуаций, рефлексивной деятельности.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Для активизации учебно-воспитательного процесса с обучающимися применяются следующие формы работы:

*«Командообразование» (тимбилдинг)* - это стратегический инструмент формирования детского объединения, представляющий собой систему упражнений, заданий, игр, направленных на достижение общего командного результата. Цель – формирование навыков командного взаимодействия у обучающихся посредством применения элементов технологии тимбилдинга.

*«Мозговой штурм»* - метод, при котором принимается любой ответ обучающихся на заданный вопрос, важно не давать оценку высказываемым точкам зрения сразу, а принимать все и записывать мнение каждого. *«Мозговая атака»* применяется, когда нужно выяснить отношение участников к определенному вопросу по безопасности дорожного движения.

*Ситуационно-ролевая игра*, которая задает определенную жизненную дорожную ситуацию, максимально приближенную к реальности, и роль каждого участника в этой ситуации. Основная цель – выполнить свою игровую задачу максимально безопасными для себя и окружающих способами.

*Квиз-игра*. В процессе игры участники усваивают не только знания и умения по правилам дорожного движения, навыки культурного поведения на дороге, в транспорте, на улице, у них тренируются логика, внимание, а также компетенции умения работать в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, педагог может сделать вывод о сформированности у обучающихся необходимых жизненно важных качеств.

Воспитательные мероприятия:

1. Мероприятия по безопасности дорожного движения в рамках профилактической акции «Внимание – дети!».

- Беседы на тему безопасности дорожного движения.
- Просмотр и обсуждение профилактических социальных видеороликов.

2. Мероприятия по пропаганде Здорового образа жизни среди обучающихся:

- «Скажи наркомании – «Нет»!
- «Вредные привычки – как от них избавиться»

(групповые и индивидуальные беседы, тестирование, конкурс рисунков).

3. Мероприятия, посвященные празднованию Нового года.

- Новогоднее мероприятие для обучающихся в объединении.
- Участие в новогоднем оформлении учебного кабинета.

4. Беседы с обучающимися воспитывающего и общеразвивающего направления с учетом регионального компонента:

- День Республики Башкортостан.



- День национального костюма.
- 5. Мероприятия по военно-патриотическому воспитанию:
  - День народного единства.
  - День Защитника Отечества.
  - День Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.
- 6. Посещение художественных выставок различного уровня.
- 7. Участие в работе летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей.

## 2.5. Список литературы

### Нормативно-правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Конвенция ООН о правах ребенка.
3. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
4. Закон Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан».
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р).
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (далее - Приказ № 533);
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р;
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
10. Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
13. Федеральный закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ (ред.от 28.12.2016г.) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
15. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны

Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».

17. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
18. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан» утв. постановлением Правительства Республики Башкортостан от 21 февраля 2013 года №54.
19. Комплексная программа развития МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк» на 2022-2024г.г.
20. Образовательная программа МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк» на 2022-2024г.г.
21. Устав МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк».

#### **Литература для педагогов**

1. Азаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/ Л.Д. Назаренко.- М.: Владос, 2018.-240с.
2. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся.Гимнастика/ В.. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: Просвещение, 2018.-781 с.
3. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
4. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
5. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 1993
6. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009

#### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Глейberman, А.Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman.- М.: Физкультура и спорт, 2013.-264 с.
2. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога». М.:Ника – центр, 2006.
3. Улыбайтесь от души!: Сценарии игровых, конкурсno-развлекательных программ для детей младшего школьного возраста// Сценарии и репертуар. — 2013. -№11.- 97с.

#### **Электронные ресурсы**

1. Электронный ресурс. Доступ к ресурсу: <http://www.openclass.ru>
2. Электронный ресурс. Доступ к ресурсу: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013006577>

### **Первичная аттестация.**

- Диагностика физической подготовки ребёнка

### **Промежуточная аттестация.**

- Как называются позы в йоге? (асаны)
- Какие асаны для отдыха вы знаете? (“Ночь” “Поза ребенка”)
- Правильное дыхание осуществляется через нос или через рот? (через нос)
- Назовите одну позу для развития баланса (поза “Дерево”, поза “Гора”)
- В каком положении находится спина во время выполнения позы “Лотос”? (прямая)

#### Практические задания:

- Знание и правильное выполнение основных асан.
- Знание и правильное выполнение самомассажа ступней.
- Знание правильного йогического дыхания

### **Итоговая аттестация.**

Форма проверки- практическое занятие

#### **Задания для диагностической работы:**

1. Знание названий основных асан йоги
2. Знание основных асан для развития гибкости
3. Знание основных асан для развития баланса
4. Знание основных асан для развития выносливости
5. Знание техники правильного дыхания
6. Знание техники выполнения самомассажа ступней ног

Работа оценивается баллами. Критерии оценки:

**ХВ (хорошо владеет) ОУУ** - 7-10 баллов

**ЧВ (частично владеет) ОУУ** - 4-6 баллов

**НВ - не владеет ОУУ** - 1-3 балла