

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

Принята на заседании  
педагогического совета

от «28» 08 2025г.  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ.  
Директор МБУ ДО ЦТТДиЮ

А.Н. Порозов

Приказ № 296  
от «01» 09 2025г.

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

Возраст обучающихся: 8-12 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, 2025г.

Год разработки программы 2023.

### Лист внесения изменений в программу

<b>Дата внесения изменений</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Внесенные изменения</b>
30.08.2024	2.1.1. Материально-технические условия	Оборудование
30.08.2024	2.4.5. Воспитательные аспекты программы	Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год
25.08.2025	2.4.5. Воспитательные аспекты программы	Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год
25.08.2025	1.1. Пояснительная записка	Нормативно-правовые документы
25.08.2025	2.1.2 Информационное обеспечение	Электронные ресурсы
25.08.2025	2.5 Используемая литература	Литература для педагогов
25.08.2025	2.5 Используемая литература	Литература для обучающихся и родителей

**Содержание программы**

№ п/п	Наименование раздела	Страницы
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	12
1.3.	Содержание программы	13
1.4.	Планируемые результаты	16
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	17
2.1.	Условия реализации программы	17
2.2.	Формы аттестации и контроля	18
2.3.	Оценочные материалы	19
2.4.	Методическое обеспечение программы	26
2.5.	Список литературы	39
	Приложения	42

## 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, а также развития эмоционального интеллекта. Задача педагога - привить ребенку любовь к движению, научить управлять собственными эмоциями. Это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в физической активности и здоровом образе жизни, умение справляться со стрессовыми ситуациями и поддерживать стабильное состояние психики.

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

**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, а также формирует навыки психорегуляции эмоциональных состояний и снижение тревожности. Научные факты подтверждают, что занятия йогой могут быть полезны для детей в разных аспектах: физическом развитии, психическом состоянии и учебной деятельности.

Исследование, изучавшее влияние занятий йогой на развитие гибкости у детей показало, что за 9 месяцев занятий наблюдалось значительное улучшение показателей гибкости у большинства обучающихся. Исследование Т. А. Воловой доказало влияние занятий хатха-йогой на развитие психических процессов детей младшего школьного возраста. Результаты показали улучшение показателей кратковременной зрительной памяти, увеличение устойчивости и продуктивности внимания.

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 и эмоционального 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.

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.

Навыки правильного дыхания, работы с телом и регуляции эмоциональных состояний могут стать отправной точкой для формирования личности уже взрослого человека. В дальнейшем, независимо от выбора будущей профессии, ребенок с такими навыками будет успешен и продуктивен в любой деятельности.

Для знакомства обучающихся с такими профессиями как “инструктор по йоге”, “телесно-ориентированный терапевт” в объединении могут проводиться “Дни самоуправления”, где каждый ребенок может попробовать провести часть занятия с группой детей, а также встречи со специалистами (инструктора других направлений йоги, детские психологи).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Йога для детей» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, 12.1).
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в

рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 № 1547-р.

- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

- Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025).

- Национальный проект «Молодёжь и дети». Паспорт Федерального проекта «Все лучшее детям».

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р. Изменения, которые вносятся в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 1.07.2025 № 1745-р. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы). Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р.

- Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21 апреля 2023 г.).

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (с "Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием

человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

- Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы: методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания».

- Стратегия развития образования до 2036 года с перспективой до 2040 (проект). Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 № 314 «Об утверждении Основ государственной политики страны в области исторического просвещения».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.07.2022г. № 2036-р «Об утверждении плана проведения в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий».

- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30.11.2016 № 11.

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).

- Постановление Правительства Республики Башкортостан от 01.10.2022 № 690 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей в Республике Башкортостан до 2030 года».

- Локально нормативные акты образовательной организации.

**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.

**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 тем, что занятия йогой способствуют развитию физических качеств, повышению защитных функций организма, стабилизации эмоционального фона у детей, способствует воспитанию культуры здорового образа жизни.

**Новизна программы** предполагает:

- новые методики преподавания йоги для детей;
- сказкотерапия, музыкотерапия как ведущий метод;
- новые педагогические технологии в проведении занятий;
- нововведения в формах диагностики и подведения итогов реализации программы.

Детская йога - это путь к гармонии, а не соревнование. Здесь не ставятся спортивные цели и не измеряются успехи медалями или результатами. Задача педагога — помочь каждому ребенку почувствовать связь с собой, развить осознанность, гибкость (не только физическую, но и эмоциональную) и уверенность в своих силах. Поэтому соревнования по йоге не проводятся, но поддерживается творческое и личностное развитие детей через участие в конкурсах другого профиля: художественных, литературных, научных проектах или мероприятиях, конференциях, спартакиадах.

**Адресат программы:** программа объединения «Йога для детей» предназначена для обучающихся 8-12 лет. В основе объединения лежит принцип добровольности.

**Целевая аудитория по возрасту:** 8-12 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.

**Формы организации учебного занятия:**

- теоретические занятия (беседа, рассматривание иллюстраций и картинок, сюжетно-игровые обсуждения);

- практическая часть (практические занятия, участие в конкурсах).

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, развитие их физических и психических качеств, а также формирование основ здорового образа жизни через занятия йогой.

### **Задачи программы:**

#### **Личностные:**

- содействие гармоничному физическому развитию ребенка;
- совершенствование нравственно-эстетических, духовных и физических потребностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, играми и использование их в свободное время;
- содействие воспитанию положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной деятельности;
- содействие воспитанию морально-волевых качеств: честности, решительности, смелости.
- формирование коммуникативных навыков и доброжелательных отношений со сверстниками;
- привитие культуры здоровья и принципов здорового образа жизни.

#### **Метапредметные:**

- содействие развитию гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья.
- развитие морально-волевых качеств: выдержки, настойчивости, потребности в ежедневной двигательной активности.

#### **Предметные:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям йогой;
- изучение техники выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формирование умения владеть своим телом и знать его возможности;
- формирование правильной осанки и равномерного дыхания;
- познакомить с профессиями сферы здоровья, образования, спорта, психологии через практику йоги.

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	Практик а	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Знакомство с асанами	40	4	36	Наблюдение
3	Дыхательные практики	14	2	12	Анализ выполнения элементов
4	Практики для развития баланса	20	4	16	Анализ выполнения элементов
5	Практики для развития гибкости	20	4	16	Анализ выполнения элементов
6	Игры-сказки “Знакомство с йогой”	16	8	8	Игра
7	Практики для формирования правильной осанки	12	2	8	Анализ выполнения элементов
8	Практики для профилактики плоскостопия	12	2	8	Анализ выполнения элементов

9	Практики для стабилизации эмоционального состояния	8	4	4	Игра
	Итого	144	32	112	

Таблица №1

### **Тема 1. Вводное занятие**

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

### **Тема 2. Знакомство с асанами**

Теория: знакомство с асанами (позы в йоге) (4 часа).

Практические занятия: постановка корпуса, выстраивание позиций, упражнения (36 часов).

### **Тема 3. Дыхательные практики**

Теория: знакомство с дыхательными практиками (2 часа).

Практические занятия: упражнения для дыхательной системы, виды йогического дыхания (12 часов).

### **Тема 4. Практики для развития баланса**

Теория: знакомство с асанами для развития баланса и равновесия (4 часа).

Практические занятия: ходьба: комплексы упражнений на развитие баланса (16 часа).

### **Тема 5. Практики для развития гибкости.**

Теория: знакомство с асанами, развивающими гибкость (4 часа).

Практические занятия: растяжка, комплексы асан для развития гибкости (16 часа)

### **Тема 6. Игры-сказки “Знакомство с йогой”**

Теория: просмотр карточек, печатного материала, рассказ педагогом тематических сказок (8 часа).

Практические занятия: составление и разучивание связок асан по мотивам сказок (8 часов).

### **Тема 7. Практики для формирования правильной осанки**

Теория: беседа на тему «Здоровая спина», правильное положение во время учебы и работы за компьютером (4 часа).

Практические занятия: комплексы асан для формирования правильной осанки и

укрепления мышц спины и шеи (12 часа).

### **Тема 8. Практики для профилактики плоскостопия**

Теория: беседа на тему “Здоровые ступни”, “Сила в ногах” (4 часа)

Практические занятия: самомассаж стоп, выполнение упражнений для профилактики плоскостопия (12 часа).

### **Тема 9. Практики для стабилизации эмоционального состояния**

Теория: беседы на тему “Наши эмоции”, “Где в теле хранятся эмоции” (4 часа)

Практические занятия: телесные практики борьбы со стрессом, приемы для устойчивого внимания, улучшения настроения (4 часа)

## 1.4. Планируемые результаты:

### **Личностные:**

- создадутся условия для гармоничного физического развития ребенка;
- усовершенствуются нравственно-эстетические, духовные и физические потребности;
- приобщатся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, играм и будут использовать их в свободное время;
- создадутся условия для воспитания положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной деятельности;
- создадутся условия для воспитания морально-волевых качеств: честности, решительности, смелости;
- сформируются коммуникативные навыки и доброжелательные отношения со сверстниками;
- будут привита культура здоровья и принципы здорового образа жизни.

### **Метапредметные:**

- создадутся условия для развития гибкости, координации движений;
- разовьются психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- укрепится физическое и психологическое здоровье.
- разовьются морально-волевые качества: выдержка, настойчивость, потребность в ежедневной двигательной активности.

### **Предметные:**

- сформируется устойчивый интерес к занятиям йогой;
- изучат технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- сформируется умение владеть своим телом и знать его возможности;
- сформируется правильная осанка и равномерное дыхание;
- познакомятся с профессиями сферы здоровья, образования, спорта, психологии через практику йоги.

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

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо соответствующее помещение. Оно соответствует санитарным нормам 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для проведения занятий используется светлый кабинет с естественным и искусственным освещением. В зале имеются фрамуги и вентиляторы для проветривания помещения. Занятия проводятся в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет имеет хорошее освещение и периодически проветривается. Температура воздуха поддерживается в соответствии с требованиями СанПиН в пределах от +17<sup>0</sup> до +20<sup>0</sup>. В наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

#### **2.1.1. Материально-технические условия**

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально - техническое обеспечение:

1. Гимнастические коврики.
2. Блоки и ремни для растяжки
3. Гимнастические палки
4. Гимнастический мат
5. Теннисные мячи для самомассажа
6. Скакалки
7. Аудиоколонка;
8. Демонстрационные карточки

#### **2.1.2. Информационное обеспечение**

Электронные образовательные ресурсы, аудиозаписи, видеоматериалы.

1. <https://yoga-academy.online/blog/zanyatiya-yogoy-dlya-detey>
2. <https://www.jv.ru/video/course/7>

#### **2.1.3. Кадровое обеспечение**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование с квалификационными требованиями в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. №761н» об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

## 2.2. Формы аттестации и контроля

Освоение программы предусматривает проведение входного контроля, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

<i><b>Вид контроля</b></i>	<i><b>Формы и методы контроля</b></i>
<p><b>Вводный контроль</b></p> <p>Стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне.</p>	<p>Проведение тестов на определение уровня развития физических качеств</p>
<p><b>Текущий контроль</b></p> <p>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.</p>	<p>Самостоятельная работа</p>
<p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>Проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися</p>	<p>Практическое занятие</p>

результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или образовательной программы в целом.	
<b>Итоговая аттестация</b> Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявления конечных результатов освоения программы.	Практическое занятие.

**Формы отслеживания результатов:** наблюдение, беседа с детьми, отзывы родителей, аналитическая справка.

**Формы предъявления и демонстрации результатов:** открытое занятие, итоговые занятия и показательные выступления, творческие отчёты.

### 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 теоретическ	Соответстви	- не усвоил теоретическое содержание программы	0	Наблюдение, тестирование,

их знаний по основным разделам УТП программы	теоретических знаний программным требованиям	- овладел менее чем 0,5 объема знаний, предусмотренных программой	1	конкурс, викторина
		- 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	Соответствие практически умений и навыков	- не овладел умениями и навыками	0	Наблюдение, контрольное задание
		- овладел менее чем 0,5 предусмотренных умений и навыков	1	

программой (по разделам УТП)	программны м требованиям	- объем усвоенных умений и навыков составляет более 0,5	2	
		- овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	3	
Уровень владения специальны м оборудован ием и оснащением	Отсутствие затруднений в использован ии специальног о оборудовани я и оснащения	- не пользуется специальными приборами и инструментами	0	Наблюдение, контрольное задание
		- испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	1	
		- работает с оборудованием с помощью педагога	2	
		- работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей	3	
Уровень креативност и	Наличие творческого подхода при выполнении практически х 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	Активен, проявляет устойчивый познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Малоактивен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание.  Результативность низкая.	Пропускает занятия, мешает другим.

	деятельность других.			
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, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, соблюдает правила поведения, требует соблюдения правил другими.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при	Уклоняется от поручений, выполняет поручения недобросовестно. Часто не дисциплинирован, нарушает правила поведения, не всегда реагирует на

			наличии контроля и требовательности педагога или товарищей.	воспитательные воздействия.
4.Нравственность, 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 скромн, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто говорит неправду, неискренен.
5.Креативность, склонность к исследовательской и проектной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектные разработки. Является автором проекта, может создать творческую команду и организовать ее деятельность.	Выполняет исследовательские, проектные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но, в основном, использует	Может работать в творческой группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но, в основном, использует традиционные	В творческую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий, как правило, репродуктивный.

	Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	традиционные способы решения.	способы решения.	
--	--	-------------------------------	------------------	--

В объединении «Йога для детей» оценка выносливости, гибкости и баланса проводится с помощью тестов, которые помогают выявить уровень развития этих физических качеств у детей.

**1. Для оценки выносливости используются:**

- - Тест Крауса Вебера. Даются 3 упражнения, каждое выполняется только 1 раз:
  - поднять туловище из положения лёжа на животе, туловище закреплено, держать 10 секунд ((поза “Саранча”);
  - из исходного положения лёжа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой, держать 10 секунд;
- Тест на выносливость мышц брюшного пресса. Определяется число переходов из положения лёжа на спине (руки на пояс или вытянуты вперёд) в положение сидя и обратно (ноги фиксированы в коленях). Темп медленный, не более 16 раз в минуту. В норме дети 8-12 лет выполняют упражнение 15–20 раз.

**2. Для оценки гибкости используются:**

- Тест «Шпагат». Обучающийся разводит ноги как можно шире (в стороны, левую или правую ногу вперёд) с опорой на руки. Уровень подвижности в тазобедренных суставах оценивают по расстоянию от пола до таза: чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
- Тест «Прокручивание рук». Участник берёт за концы гимнастическую палку, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивается по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.

**3. Для оценки равновесия (баланса) используются:**

- Проба Ромберга «Аист». Ребёнок снимает обувь и занимает исходное положение: стойка на одной ноге, вторая сгибается в колене и прижимается стопой к внутренней

стороне колена опорной ноги, руки на поясе. По готовности ребёнок отрывает пятку опорной ноги от пола, в это же время запускается секундомер. Оценка — фиксируется время устойчивого стояния на одной ноге (результат в секундах);

• Тест «Ласточка». Испытуемый стоит на толчковой ноге, другая отведена назад в тазобедренном суставе на 90°, туловище в наклоне вперёд, руки в стороны, глаза открыты. Оценка — определяется время удержания равновесия в данной позе.

## **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;
- календарный учебный график на каждую учебную группу (Приложение к программе).

Отбор методов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе "Йога для детей" обусловлен следующими факторами:

1. Возрастные особенности детей: (учёт возрастных физических возможностей, психоэмоциональное развитие, особенности восприятия информации);
2. Интегративный подход: (сочетание физических упражнений с дыхательными практиками, элементы релаксации и визуализации).

### **2.4.1. Описание методов и приемов обучения**

Словесные методы и приемы: используются для объяснения, создания настроения, управления вниманием (беседа, объяснение, рассказ);

Наглядные: (демонстрационные пособия, макеты, карточки, игрушки, мягкие модули).

Практические: выполнение упражнений (асан).

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;
- подвижные и малоподвижные игры, сюрпризные моменты;

- сюжетно-ролевые игры и сказочные путешествия, где используются 5–6 основных асан.

- контроль, самоконтроль, взаимная оценка качества выполнения асан.

Подражание — названия асан, изображающих позы, даются в доступной и понятной детям форме. Например: «кузнечик», «фламинго», «лягушка», «кошка», «дерево». Это развивает внимание и наблюдательность ребёнка.

**Сказкотерапия** — это не просто чтение сказок, а целостный психолого-педагогический метод, который в сочетании с йогой становится мощным инструментом гармоничного развития ребенка. В детской йоге она выступает не как дополнение, а как ведущий метод-проводник, структурирующий занятие и делающий его по-настоящему волшебным, понятным и глубоким для ребенка.

Ключевые преимущества сказкотерапии:

-Язык, понятный ребенку. Через метафоры сказки дети легко воспринимают сложные понятия йоги;

-Мотивация и вовлеченность. Ребенок не просто выполняет скучные упражнения. Он проживает приключение: путешествует по джунглям, спасает принцессу, летит на ковре-самолете. Йога становится игрой, а асаны — естественными движениями героя.

- Глубокая релаксация и работа с эмоциями. Сказка создает безопасное пространство для проживания эмоций;

- Развитие нравственности и экологического сознания. Сказки несут в себе вечные ценности: доброта, помощь слабому, честность, уважение к природе;

- Связь дыхания и сюжета. Дыхательные упражнения перестают быть абстрактными. «Надуваем животик, как воздушный шарик, чтобы взлететь», «дуем, как ветер, чтобы разогнать тучи», «дышим тихо-тихо, как спящий дракон».

- Образность движений — упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Например, имитация поз и движений различных животных;

- Придумывание комплексов — для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сюжетом, на основе изученных упражнений под музыку или словесное сопровождение (сказка).

**Музыкотерапия**- не просто фоновая музыка, а осознанное и методичное использование музыкальных элементов (звуков, ритма, мелодии, тишины, голоса, простых инструментов) для усиления эффекта от йогойской практики, достижения

терапевтических и развивающих целей.

Преимущества музыкотерапии:

1.Регуляция эмоционального состояния:

-Энергичная, ритмичная музыка (барабаны, марш) помогает выпустить пар, провести активную разминку;

-Плавная, лирическая мелодия (флейта, арфа, фортепиано) настраивает на успокоение, выполнение асан на баланс и гибкость;

-Звуки природы (шум океана, пение птиц, треск костра) создают глубокий эффект погружения и используются для релаксации.

2. Развитие чувства ритма и координации.

3.Усиление концентрации и внимания. Следование за изменяющимся темпом музыки, ее громкостью (от громкой к тихой) учит ребенка управлять своим вниманием.

4. Стимуляция воображения и образного мышления. Музыка — мощный катализатор фантазии. Под нее легко создать целый мир для йога-приключения.

5. Социализация и невербальная коммуникация. Совместное создание музыки (например, в кругу с простыми инструментами: барабанчики, маракасы, колокольчики) после практики йоги сплачивает группу, учит слушать друг друга.

*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.

*Технология игровой деятельности.* Занятия строятся в форме сюжетно-ролевых, подвижных и дидактических игр. Асаны преподносятся через образы животных и предметов, что способствует развитию воображения, памяти и интереса к физическим упражнениям.

*Здоровьесберегающие технологии.* Включают сочетание физических упражнений с дыхательной гимнастикой, релаксацией, самомассажем. Особое внимание уделяется профилактике нарушений осанки, развитию гибкости, укреплению иммунитета и формированию навыков саморегуляции.

*Технология индивидуализации и дифференцированного обучения.* Учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей, уровень их физической подготовки и психоэмоционального состояния. Педагог подбирает задания с учётом возможностей каждого ребёнка, поощряет самостоятельность и инициативу.

*Технология развивающего обучения.* Направлена на развитие физических,

интеллектуальных и творческих способностей. Дети учатся осознавать своё тело, координировать движения, концентрировать внимание, проявлять фантазию при составлении собственных комплексов упражнений.

*Технология коммуникативного обучения.* Формирует навыки взаимодействия в группе, работы в парах и подгруппах. Используются упражнения на доверие, сотрудничество, развитие доброжелательных отношений.

*Технология педагогической мастерской.* Позволяет детям самостоятельно или совместно с педагогом открывать новые знания о своём теле, возможностях йоги, правилах здорового образа жизни через практическую деятельность и обсуждение.

**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	<p><b>Открытия нового знания (изучения нового материала)</b> <i>Цели:</i></p> <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>беседа, экскурсия, проблемное занятие, мультимедиа, игра, самостоятельная работа, занятия смешанного типа.</p>
2	<p><b>Рефлексия (закрепления изученного материала)</b></p> <p><i>Цели:</i></p>	<p>собеседование, консультация, самостоятельная работа,</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>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</p>	<p>конкурс, конференция, экскурсия, консультация, занятие-игра, обсуждение, защита проектов, исследовательских работ, беседа.</p>

	общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.	
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, смотр знаний, творческий отчет, защита проектов, конкурсы.</p>

#### 2.4.4. Особенности структуры учебного занятия

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

##### 1. Подготовительная часть:

- Задача — подготовить организм ребёнка к предстоящей физической нагрузке.
- настрой на занятие (медитативная практика и объяснение педагогом цели и задач занятия);
- самомассаж;
- разминка по основным центрам движений.

##### 2. Основная часть:

Выполнение комплексов асан, обучение новым упражнениям, закрепление изученных. Дыхательные упражнения, направленные на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета. Гимнастика для глаз и упражнения для развития мелкой и крупной моторики.

Сюжетно-ролевые игры и сказочные путешествия, в которых используются 5–6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.

##### 3. Заключительная часть:

Релаксационная гимнастика под спокойную музыку или медитативные практики.  
Подведение итогов. Рефлексия.

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

Воспитательная работа в объединении ведется согласно учебно-воспитательному плану МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк», который является нормативно-правовой основой для организации воспитательной работы и основой для формирования модели воспитательной деятельности.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках направлений воспитательной работы МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк», каждое из которых представлено в соответствующих модулях воспитания: «Учебное занятие», «Воспитательная среда и гражданско-патриотическое воспитание», «Профилактика и безопасность», «Профессиональное самоопределение», «Работа с родителями».

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

**Целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы:** понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего

физического состояния; стремление к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

### **Формы и методы воспитания.**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Обучающиеся получают информацию об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучают биографию деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, героев и защитников Отечества и т. д. — источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Дети получают эти сведения посредством работы с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в коллективных творческих делах, квизах, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений с защитой проектов.

**Анализ результатов воспитания** проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания

по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Для реализации программы «Йога для детей» разработан календарный план воспитательной работы.

### Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

#### Модуль «Воспитательные возможности занятия»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Участники
1	Участие в конкурсах и научно-практических конференциях различного уровня, экскурсии, квизы, акции, мастер-классы	В течение учебного года	Обучающиеся объединения
2	Организация открытых воспитательных мероприятий в объединениях	В течение учебного года	Обучающиеся объединения
3	Дни самоуправления	В течение учебного года	Обучающиеся объединения

#### Модуль «Сфера социализации личности»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Участники
1	Городская акция «Поздравление с Днем воспитателя, с Днем учителя!»	22 – 26 сентября	ДОО, ОО, ОДО
2	Городской конкурс рисунков «Мой край родной, всегда ты сердцу дорог», посвященный Дню Республики Башкортостан	29 сентября-6 октября	ДОО, ОО, ОДО
3	Городская акция «Папе с любовью» в рамках Года семьи в России	9-15 октября	ДОО, ОО, ОДО
4	Городской творческий конкурс «Народов много – страна одна», посвященный Дню народного единства	20 -24 октября	ДОО, ОО, ОДО

5	Городской конкурс видеороликов «Для мамы...», посвященный Дню Матери и в рамках Года семьи в России	17-21 ноября	ОО, ОДО
6	Городской творческий конкурс «Мир, полный доброты» в рамках Года заботы о людях с ограниченными возможностями здоровья	24 – 28 ноября	ДОО, ОО, ОДО
7	Городской конкурс творческих работ «Живёт на свете красота...», посвященный Международному женскому дню	24 февраля – 4 марта	ОО, ОДО
8	Городской творческий конкурс «Салют Победы», посвященный 81-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	27 апреля – 6 мая	ДОО, ОО, ОДО
9	Городской фотоконкурс «Детство – лучшая планета!», посвященный Дню защиты детей	18– 22 мая	ДОО, ОО, ОДО
10	Городская акция «Россия в сердце навсегда» в рамках празднования Дня России	01-05 июня	ДОО, ОО, ОДО
11	Городская акция «РОССБЕГ»	12 июня	ДОО, ОО, ОДО

### Модуль «Профессиональное самоопределение»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Участники
1	Фото-челлендж “Первый шаг” (знакомство с профессией инструктора по йоге)	октябрь	Обучающиеся объединений
2	Встреча со специалистами смежной области (инструктор йоги, детский психолог)	декабрь	Обучающиеся объединений
3	Спартакиада здоровья	март	Обучающиеся объединений
4	Конкурс фото и видео-работ “Путь к себе”	май	Обучающиеся объединения

### Модуль «Профилактика и безопасность»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Участники
1	Городской конкурсе плакатов «Мы здоровью скажем, да!» в рамках месячника профилактики наркозависимости обучающихся	7 – 14 октября	ОО, ОДО
2	Городской этап республиканского конкурса на лучшую организацию антинаркотической профилактической работы в образовательных организациях РБ	декабрь- январь	ОО, ОДО
3	Городской флешмоб «Выбираем спорт!» в рамках Недели здоровья	7-14 апреля	ДОО, ОО, ОДО
4	Городской челлендж «Правильный ДВИЖ» в рамках профилактической акции «Внимание – дети!»	25-29 мая	ДОО, ОО, ОДО

### Модуль «Развивающий досуг»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Участники
1	Игра “Санта-йога”	декабрь	Обучающиеся объединения
2	Конкурс рисунков “Зоо йога”	февраль	Обучающиеся объединения
1	Итоговое мероприятие «Созвездие талантов»	19 мая	Обучающиеся объединения

### Модуль «Работа с родителями»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Участники
1	Дни открытых дверей, знакомство с объединениями	сентябрь	родители

2	Организация выездного Дня открытых дверей на Тропе здоровья	сентябрь	родители
3	Организационное родительское собрание	октябрь	родители
4	Открытое занятие “Йога с мамой”	ноябрь	Обучающиеся объединения и родители
5	Индивидуальные консультации для родителей	в течение учебного года	родители
6	Ведение родительских чатов в социальных сетях и мессенджерах	в течение учебного года	родители
7	Итоговое родительское собрание	май	родители

#### **Модуль «Каникулярный досуг»**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Участники
1	Организация летнего лагеря «Инженерные каникулы» различной тематической направленности	Май-июнь	Обучающиеся объединений
2	Организация экскурсий и мастер-классов во время осенних, зимних и весенних каникул	Октябрь, январь, март	Обучающиеся объединений

## 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. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
6. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р.
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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 молодёжи» (далее - СП 2.4.3648-20).
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 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ».

13. Федеральный Закон РФ от 14 июля 2022 г. № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи».
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
15. Устав МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк».
16. Комплексная программа развития МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк» на 2025-2028 г.г.
17. Образовательная программа МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк» на 2025-2028г.г.

### **Литература для педагогов**

1. Сергеев С.; Бокатов А. “Детская йога” АБС-Пресс, 2022.
2. Научите ребенка йоге. Легкие и веселые позы для здоровья и радости ваших детей, Луиза Робертс, 2022.
3. Йога для детей. Шкатулка с историями: 20 идей для занятий с детьми от 3 до 9 лет, И. Биндер; под редакцией Е. В. Ермаковой, Национальное образование, 2021.
4. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. (ФГОС), Иванова Т.Г., Детство-Пресс, 2023.
5. Йога-игры, Надежда Мурзина, Ribero, 2022.
6. Массаж гимнастика йога для детей раннего возраста, Вайнер Дора, Корона-Принт, 2020.
7. Игнатъева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2023. -Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
8. Элсуорт Абигейл “Анатомия йоги” Эксмо, 2025.
9. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 1993.
10. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2022.

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

1. “Йога-сказка. Упражнения, дыхание, расслабление и медитация для детей”, Одеваль Филиппа, Поппури, 2020.
2. “Йога вечером для хорошего сна”, Гейтс Мариам, Поппури, 2020.

3. “Восстановительная йога для начинающих: легкие позы для расслабления и исцеления”, Кларк Джулия, Поппури, 2021.

#### **Электронные ресурсы**

1. <https://rutube.ru/video/e6770c7a9fd9935106dc949e6e661127/?ysclid=mnba71244402449432>
2. [https://vk.com/video-100103586\\_456240553?ysclid=mnba7i5q71605084732](https://vk.com/video-100103586_456240553?ysclid=mnba7i5q71605084732)
3. <https://www.jv.ru/video/video/1655?ysclid=mnba7um8jn568684438>

## Входной контроль

- Диагностика физической подготовки ребёнка

### 1. Для оценки выносливости используются:

- - Тест Крауса Вебера. Даются 3 упражнения, каждое выполняется только 1 раз:

- поднять туловище из положения лёжа на животе, туловище закреплено, держать 10 секунд ((поза “Саранча”);

- из исходного положения лёжа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой, держать 10 секунд;

- Тест на выносливость мышц брюшного пресса. Определяется число переходов из положения лёжа на спине (руки на пояс или вытянуты вперёд) в положение сидя и обратно (ноги фиксированы в коленях). Темп медленный, не более 16 раз в минуту. В норме дети 8-12 лет выполняют упражнение 15–20 раз.

### 2. Для оценки гибкости используются:

- Тест «Шпагат». Обучающийся разводит ноги как можно шире (в стороны, левую или правую ногу вперёд) с опорой на руки. Уровень подвижности в тазобедренных суставах оценивают по расстоянию от пола до таза: чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

- Тест «Прокручивание рук». Участник берёт за концы гимнастическую палку, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивается по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.

### 3. Для оценки равновесия (баланса) используются:

- Проба Ромберга «Аист». Ребёнок снимает обувь и занимает исходное положение: стойка на одной ноге, вторая сгибается в колене и прижимается стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе. По готовности ребёнок отрывает пятку опорной ноги от пола, в это же время запускается секундомер. Оценка — фиксируется время устойчивого стояния на одной ноге (результат в секундах);

- Тест «Ласточка». Испытуемый стоит на толчковой ноге, другая отведена назад в тазобедренном суставе на 90°, туловище в наклоне вперёд, руки в стороны, глаза открыты. Оценка — определяется время удержания равновесия в данной позе.

### **Промежуточная аттестация.**

- Диагностика физической подготовки ребёнка (по пробам входного контроля)

Беседа:

- 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.**

- Диагностика физической подготовки ребёнка (по пробам входного контроля)

#### **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**

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Принят на заседании  
педагогического совета

от «28» августа 2025г.  
Протокол № 1

Утверждаю.  
Директор  
МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк»  
А.Н. Порозов  
Приказ № 296  
от «01» сентября 2025г.



**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Йога для детей», 2025-2026 учебный год**

1. Объединение «Йога для детей»
2. Возраст обучающихся 8-12 лет
3. Количество часов в неделю – 18 ч.
4. Педагог дополнительного образования: Голик А.В.
5. Составлен на основе Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Устава МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк», Образовательной программы МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк» на 2025-2028г.г., Комплексной программы развития МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк» на 2025-2028г.г.
6. Методическая литература:
  1. Сергеев С.; Бокагов А. «Детская йога» АБС-Пресс, 2022.
  2. Научите ребенка йоге. Легкие и веселые позы для здоровья и радости ваших детей, Луиза Робертс, 2022.
  3. Йога для детей. Шкатулка с историями: 20 идей для занятий с детьми от 3 до 9 лет, И. Биндер; под редакцией Е. В. Ермаковой, Национальное образование, 2021.
  4. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. (ФГОС), Иванова Т.Г., Детство-Пресс, 2023.
  5. Йога-игры, Надежда Мурзина, Ribero, 2022.
  6. Массаж гимнастика йога для детей раннего возраста, Вайнер Дора, Корона-Принт, 2020.
7. Календарный учебный график составила педагог: Голик А.В.

**Календарный учебный график, группа 1, год обучения 1**

Тема занятия №	Дата по плану	Дата фактически	Время проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1</b>			Вторник Пятница 16:30-17:00 17:05-17:35			<b>Вводное занятие</b>		
1.1	2.09			Фронтальная беседа	2	Инструктаж по ТБ Знакомство детей с понятием йога, история возникновения йоги, йога в современном мире	Технопарк, каб. 104	Беседа
<b>2</b>					<b>40</b>	<b>Знакомство с асанами</b>		
2.1	5.09			Беседа	2	Понятие “асана”. Виды асан: динамические, статические.	Технопарк, каб. 104	Беседа
2.2	9.09			Беседа	2	Безопасное выполнение асан	Технопарк, каб. 104	Беседа
2.3	12.09 16.09			Тренировочное занятие	4	Базовые асаны в йоге в положении стоя	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
2.4	19.09 23.09			Тренировочное занятие	4	Базовые асаны в положении сидя	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
2.5	26.09 30.09			Тренировочное занятие	4	Базовые асаны в положении лёжа	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
2.6	3.10			Игра	2	Комплекс асан “Маленький йог”	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
2.7	7.10			Тренировочное занятие	2	Техника переходов из одной асаны в другую	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
2.8	10.10 14.10			Тренировочное занятие	4	Связки асан из положения сидя и стоя	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
2.9	17.10			Тренировочное	4	Связки асан из положения сидя и лёжа	Технопарк,	Анализ

	21.10			занятие			каб. 104	выполнения
2.10	24.10 28.10			Тренировочное занятие	4	Йога-флоу, особенности построения связок	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
2.11	31.10 7.11			Тренировочное занятие	4	Связки асан	Технопарк, каб. 104	Беседа
2.12	11.11 14.11			Тренировочное занятие	4	Связки асан	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
<b>3</b>					<b>14</b>	<b>Дыхательные практики</b>		
3.1	18.11 21.11			Беседа	4	Виды дыхательных практик. Безопасность во время выполнения	Технопарк, каб. 104	Беседа
3.2	25.11 28.11 2.12			Тренировочное занятие	6	Физиологическое дыхание, вдох-выдох через нос; вдох через нос, выдох через рот Дыхательная гимнастика.	Технопарк, каб. 104	Наблюдение
3.3	5.12 9.12			Тренировочное занятие	4	Контроль за дыханием во время выполнения асан и связок.	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
<b>4</b>					<b>20</b>	<b>Практики для развития баланса</b>		
4.1	12.12 16.12			Беседа	4	Знакомство с асанами на развитие баланса. Безопасное выполнение асан	Технопарк, каб. 104	Беседа
4.2	19.12 23.12 26.12 30.12			Тренировочное занятие	8	Асаны для удержания баланса стоя	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
4.3	13.01 16.01 20.01 23.01			Тренировочное занятие	8	Стойки на рука	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
<b>5</b>					<b>20</b>	<b>Практики для развития гибкости</b>		
5.1	27.01 30.01			Беседа	4	Знакомство с асанами на развитие гибкости. Безопасное выполнение асан.	Технопарк, каб. 104	Беседа
5.2	3.02			Тренировочное	8	Упражнения для развития гибкости.	Технопарк,	Анализ

	6.02 10.02 13.02			занятие		Упражнения для позвоночника	каб. 104	выполнения
5.3	17.02 20.02 24.02 27.02			Тренировочное занятие	8	Упражнения для развития растяжки мышц ног	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
<b>6</b>					<b>16</b>	<b>Игры-сказки “Знакомство с йогой”</b>		
6.1	3.03			Совместное чтение	2	Чтение печатного материала, демонстрация наглядного материала, карточек.	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
6.2	6.03 10.03			Игра	4	Комплекс асан по сказкам “Приключения жука” Комплекс “Поездка в Африку”, “Планета звуков”	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
6.3	13.03			Совместное чтение	2	Чтение печатного материала, демонстрация наглядного материала, карточек.	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
6.4	17.03 24.03			Игра	4	Комплекс “Поездка в зоопарк” “Поездка в Индию”, “Весенняя йога”	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
6.5	27.03 31.03			Совместное чтение, игра	4	Чтение печатного материала, демонстрация наглядного материала, карточек. Игра “Сочини сказку”	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
<b>7</b>					<b>12</b>	<b>Практики для формирования правильной осанки</b>		
7.1	3.04 7.04			Беседа	4	Беседа на тему “Правильная осанка - залог здоровья”. Правильное положение спины во время учебы.	Технопарк, каб. 104	Наблюдение
7.2	10.04 14.04			Тренировочное занятие	4	Асаны для формирования правильной осанки	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения

7.3	17.04 21.04.			Тренировочное занятие	4	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с блоками и ремнями для гимнастики.	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
<b>8</b>					<b>12</b>	<b>Практики для профилактики плоскостопия</b>		
8.1	24.04 28.04			Объяснение, беседа	4	Техники выполнения самомассажа стоп, упражнений для профилактики плоскостопия	Технопарк, каб. 104	Беседа
8.2	5.05 8.05			Тренировочное занятие	4	Самомассаж стоп, упражнения с палочками для стоп, массажными ковриками	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
8.3	12.05 15.05			Тренировочное занятие	4	Самомассаж стоп. Закрепление пройденного	Технопарк, каб. 104	Анализ выполнения
<b>9</b>					<b>8</b>	<b>Практики для стабилизации эмоционального состояния</b>		
9.1.	19.05 22.05			Тренировочное занятие	4	Дыхательные техники	Технопарк, каб. 104	
9.2.	26.05 29.05			Тренировочное занятие	4	Игры - Медитации	Технопарк, каб. 104	Игра
					<b>144</b>	<b>Итого</b>		

**Сведения о результативности  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
за 2025-2026 учебный год**

19-23 августа	Городская патриотическая фотоакция «Символ славы и побед», приуроченная ко дню государственного флага Российской Федерации	1 место (Голик Кондрат)
20 сентября	Городской этап Республиканского Туристического слета среди команд педагогических работников образовательных учреждений. Этап «Преодоление водной преграды»	1 место команда
20 сентября	Городской молодёжный форум «Вы-Движение-12» на базе МАУ ДОЛ «Бригантина»	спикер практикума «Код здоровья»
01-14 октября	Городской конкурс медиаторчества «Спасём жизнь вместе!» в рамках месячника профилактики наркозависимости.	3 место (Шамыкаева Анастасия)
14-28 октября	IV городской конкурс профессионального мастерства педагогов дополнительного образования «Грани педагогического мастерства»	1 место
03 декабря	Городской фестиваль «Мир добрых сердец» для детей инвалидов.	организатор
05 декабря	Городской мастер-класс по йоге для обучающихся ГБОУ Нефтекамской КШИ, посвященный Международному дню волонтера	мастер-класс
06 февраля	Городская научно-практическая конференция педагогических работников образовательных организаций в 2025-2026 учебном году «Образование: современная теория и инновационная практика»	1 место
3-14 февраля	Городской конкурс фотооткрыток «Мужество, сила, смелость», посвященный Дню защитника Отечества	1 место (Усачева Екатерина)
25 февраля – 5 марта	Городской конкурс творческих работ «Живёт на свете красота...», посвященный Международному женскому дню	2 место (Галимова Жасмина), 3 место (Фархетдинов Ратмир), участники (Шаймарданова Альвина, Шамсутдинова Диана, Дроздова Анастасия)

1-10 марта	Городской семейный конкурс «Весны очарование»	2 место (Усачёв Илья)
27 марта	XVIII научно-практическая конференция обучающихся «Взгляд в будущее»	3 место (Имамова Евгения)
03 апреля	Городская базовая площадка МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк» «Практическая реализация профориентации в сотрудничестве с общеобразовательными организациями»	мастер-класс «Как повысить свое субъективное благополучие в профессии?»
06 апреля	Городская онлайн-спартакиада, посвященная всемирному Дню здоровья	1 место (Васиева Ева)
10 апреля	X городская научно-практическая конференция обучающихся организаций дополнительного образования «Наука. Творчество. Исследование», посвященная Году семьи в Российской Федерации	3 место (Имамова Евгения)
1-10 апреля	Городской конкурс детских рисунков «Путь к звездам!», посвященный Дню Космонавтики	1 место (Дроздова Анастасия)
7-11 апреля	Городской флешмоб «Выбираем спорт!» в рамках Недели здоровья	1 место (коллективная работа)