

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«УТВЕРЖДАЮ»

директор



А.А. Климчук

2021 г.

## СПОРТИВНАЯ ЙОГА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Парыгина Оксана Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования

с. Михайловка  
2021 г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность** данной программы в том, что она направлена на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; формирование и развитие физических способностей; обеспечение духовно-нравственного, трудового воспитания; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** - базовый.

**Отличительные особенности** программы в том, что она направлена не только на изучение и выполнение физических упражнений, но и на изучение йогических комплексов, выполнение которых требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма, что оказывает на организм умеренную нагрузку и формирование правильной осанки.

**Адресат программы** – учащиеся 7-17 лет.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **15** человек.

**Режим занятий: 2 академических часа, 3 раза** в неделю.

При отсутствии мест для зачисления в группы первого года обучения допускается прием учащихся на второй или третий год обучения при условии выполнения тестирования.

Срок обучения по программе – **3 года**, количество часов обучения на первом году обучения – **162**, количество часов обучения на втором году обучения – **216**, количество часов обучения на третьем году обучения – **216**, за 3 года обучения – **594**.

## 1.2 Цель и задачи программы

### Цель программы:

Овладение базовыми знаниями и умениями в спортивной йоге.

### Задачи программы:

#### Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

#### Развивающие:

1. Развивать начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развивать силу, выносливость.
3. Развивать координационные способности.

#### Обучающие:

1. Обучать необходимым знаниям в области физической культуры и спорта.
2. Обучать начальным знаниям и умениям в спортивной йоге.

## 1.3 Содержание программы

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Знакомство с программой</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	2	1	1	Наблюдение
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	
2.1	Строевые упражнения	10	1	9	Наблюдение

2.2	Общие подготовительные упражнения	20	1	21	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	20	1	21	Наблюдение
2.4	Развивающие упражнения	18	1	17	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>5</b>	<b>41</b>	
3.1	Упражнения для развития силы	6	1	5	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития баланса	8	1	7	Наблюдение
3.3	Упражнения художественной и ритмичной гимнастики	8	1	7	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития гибкости	8	1	7	Наблюдение
3.5	Упражнения акробатические статические	8	1	7	Наблюдение
3.6	Упражнения для мышечного отдыха	8	1	7	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	
4.1	Техническая подготовка базовая	23	8	15	Наблюдение Тестирование
4.2.	Тактическая подготовка основная	23	5	18	Наблюдение Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>	<b>20</b>	<b>142</b>	

## Содержание учебного плана 1 года обучения

### 1. Раздел: Знакомство с программой

#### 1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

*Практика.* Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра.

### 2. Раздел: Общая Физическая подготовка

## **2.1 Тема: Строевые упражнения**

*Теория.* Физическая культура как часть общей культуры общества.  
Строевые упражнения.

*Практика.* Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый - второй - рассчитайсь!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

## **2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения**

*Теория.* Что такое Спортивная йога. Значение Спортивной йоги в системе воспитания. Спортивная йога в России, история развития и направленности как спорта.

*Практика.*

1. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

2. Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

3. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

4. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

### **2.3 Тема: Координационные упражнения**

*Теория.* Гигиена физической культуры и спорта. Акробатические упражнения.

*Практика.* Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине.

### **2.4 Тема: Развивающие упражнения**

*Теория.* Понятие о травмах и их причинах.

*Практика.* Подвижные игры и эстафеты (с элементами бега, прыжков, переползаний, расстановкой и собиранием предметов).

## **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория.* Изучение упражнений для развития силы.

*Практика.* Выполнение упражнений с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на фитболе.

### **3.2 Тема: Упражнения для развития баланса**

*Теория.* Средства для развития баланса тела и ума. Основы техники выполнения упражнений на баланс.

*Практика.* Упражнения стоя на одной ноге статично. Упражнения на одной ноге в движении.

### **3.3 Тема: Упражнения художественной и ритмической гимнастики**

*Теория.* Виды, польза ритмики.

*Практика.* Вольные упражнения с применением танцевальных элементов, акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики.

### **3.4. Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Виды гибкости.

*Практика.* Растяжка с ремнем. Лежачие упражнения: махи ногами к голове и удержание ремнем; опускание ноги ремнем к полу в положении лежа. Растяжка без ремня с захватом руками ноги и притяжением ее к голове (в положении: стоя, сидя, лежа).

### **3.5. Тема: Упражнения акробатические статические**

*Теория.* Понятие и виды акробатических упражнений.

*Практика.* Простые по координации и мышечным усилиям упражнения для учащихся первого года обучения. Простые стойки на лопатках, на голове с опорой, на руках, мосты, шпагаты.

### **3.6. Тема: Упражнения для мышечного отдыха**

*Теория.* Виды мышечного отдыха. Польза.

*Практика.* Расслабление тела в положении лежа с музыкальным сопровождением. Упражнения на дыхание: вдох (полной грудью) – выдох (максимальное расслабление). Уникальность подобной практики дыхания состоит в том, что прежде, чем расслабить мышцы тела необходимо расслабить мышцы головы.

## **4. Раздел: Техническая подготовка**

### **4.1 Тема: Техническая подготовка базовая**

*Теория.* История возникновения йоги, польза, противопоказания.

*Практика.* Комплекс основных базовых упражнений в Спортивной йоге на позвоночный столб, руки и ноги. Комплекс «базовые упражнения в Спортивной йоге».

### **4.2 Тема: Техническая подготовка основная**

*Теория.* Польза основных комплексов для тела.

*Практика.* Изучение йогических комплексов с большим уклоном в спортивное исполнение: комплекс «Сурья намаскар», комплекс «Чандра намаскар», комплекс «Шпагаты».

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать анатомию своего тела.

Обучающийся будет правильно распределять нагрузку на тело и суставы.

### **Учебный план 2 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Техника безопасности на занятиях</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Подвижные игры	2	1	1	Наблюдение
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	

2.1	Строевые упражнения	14		14	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	15	1	14	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	19	1	18	Наблюдение
2.4	Развивающие упражнения	20	2	18	Наблюдение
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>66</b>	<b>6</b>	<b>60</b>	
3.1	Упражнения для развития силы	12	1	11	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития баланса	10	1	9	Наблюдение
3.3	Упражнения художественной и ритмической гимнастики	10	1	9	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития гибкости	11	1	10	Наблюдение
3.5	Упражнения акробатические	12	1	11	Наблюдение
3.6	Упражнения для мышечного отдыха	11	1	10	Наблюдение
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>12</b>	<b>68</b>	
4.1	Техническая базовая подготовка	48	6	42	Наблюдение Тестирование
4.2.	Тактическая основная подготовка	32	6	26	Наблюдение Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>23</b>	<b>193</b>	

## **Содержание учебного плана 2 года обучения**

### **1. Раздел: Техника безопасности на занятиях**

#### **1.1 Тема: Подвижные игры.**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

*Практика.* Подвижные игры.

### **2. Раздел: Общая Физическая подготовка**

#### **2.1 Тема: Строевые упражнения**

*Теория.* Гигиена физической культуры и спорта.

*Практика.* Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

## **2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения**

*Теория.* Спортивная йога в России, виды, направленности.

*Практика.*

1. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
2. Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
3. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
4. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

## **2.3 Тема: Координационные упражнения**

*Теория.* Гигиена физической культуры и спорта. Акробатические упражнения.

*Практика.* Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине.

## **2.4 Тема: Развивающие упражнения**

*Теория.* Понятие о травмах и их причинах. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях футболом.

*Практика.* Подвижные игры и эстафеты (с элементами бега, прыжков, переползаний, расстановкой и собиранием предметов).

### **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

#### **3.1 Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория.* Изучение упражнений для развития силы.

*Практика.* Выполнение упражнений с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на фитболе.

#### **3.2 Тема: Упражнения для развития баланса**

*Теория.* Средства для развития баланса тела и ума. Основы техники выполнения упражнений на баланс.

*Практика.* Упражнения стоя на одной ноге статично. Упражнения на одной ноге в движении. Упражнения на одной ноге и одной руке.

#### **3.3 Тема: Упражнения художественной и ритмической гимнастики**

*Теория.* Виды, польза ритмики.

*Практика.* Вольные упражнения с применением танцевальных элементов, акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики.

#### **3.4. Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Виды гибкости.

*Практика.* Растяжка с ремнем. Лежачие упражнения: махи ногами к голове и удержание ремнем; опускание ноги ремнем к полу в положении лежа. Растяжка без ремня с захватом руками ноги и притяжением ее к голове (в положении: стоя, сидя, лежа).

#### **3.5. Тема: Упражнения акробатические**

*Теория.* Понятие и виды сложных акробатических упражнений.

*Практика.* Более сложные по сравнению с первым годом упражнения по координации и мышечным усилиям. Более сложные стойки на лопатках, на голове с опорой, на руках, мосты, более сложные шпагаты.

#### **3.6. Тема: Упражнения для мышечного отдыха**

*Теория.* Виды мышечного отдыха. Польза.

*Практика.* Расслабление тела в положении лежа с музыкальным сопровождением. Упражнения на дыхание: вдох (полной грудью) – выдох (максимальное расслабление). Уникальность подобной практики дыхания состоит в том, что прежде, чем расслабить мышцы тела необходимо расслабить мышцы головы.

#### **4. Раздел: Техническая подготовка**

##### **4.1 Тема: Техническая подготовка базовая**

*Теория.* Основные противопоказания в Спортивной йоге. Техника безопасности выполнения.

*Практика.* Комплекс основных базовых упражнений в Спортивной йоге: базовые упражнения в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа.

##### **4.2 Тема: Техническая подготовка основная**

*Теория.* Польза основных комплексов для тела.

*Практика.* Изучение йогических комплексов с большим уклоном в спортивное исполнение: комплекс «Сложные шпагаты», базовый комплекс «стойки на голове».

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

**Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать анатомию своего тела.

Обучающийся будет правильно распределять нагрузку на тело и суставы.

**Учебный план 3 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Техника безопасности на занятиях</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Подвижные игры	2	1	1	Наблюдение
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>53</b>	<b>2</b>	<b>51</b>	
2.1	Строевые упражнения	10		10	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	18	1	17	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	25	1	24	Наблюдение
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>76</b>	<b>6</b>	<b>70</b>	
3.1	Упражнения для развития силы	14	1	13	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития баланса	12	1	11	Наблюдение
3.3	Упражнения художественной и ритмической гимнастики	13	1	12	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития гибкости	12	1	11	Наблюдение
3.5	Упражнения акробатические	13	1	12	Наблюдение
3.6	Упражнения для мышечного отдыха	12	1	11	Наблюдение
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>85</b>	<b>16</b>	<b>69</b>	

4.1	Техническая подготовка базовая	45	7	38	Наблюдение Тестирование
4.2.	Тактическая подготовка основная	40	9	31	Наблюдение Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	

## Содержание учебного плана 3 года обучения

### 1. Раздел: Техника безопасности на занятиях

#### 1.1. Тема: Подвижные игры.

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

*Практика.* Подвижные игры.

### 2. Раздел: Общая Физическая подготовка

#### 2.1. Тема: Строевые упражнения

*Теория.* Гигиена физической культуры и спорта.

*Практика.* Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

#### 2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения

*Теория.* Спортивная йога в России, виды, направленности.

*Практика.*

1. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

2. Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

3. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

4. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

### **2.3 Тема: Координационные упражнения**

*Теория.* Гигиена физической культуры и спорта. Акробатические упражнения.

*Практика.* Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине.

## **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1. Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория.* Изучение упражнений для развития силы.

*Практика.* Выполнение упражнений с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на фитболе.

### **3.2 Тема: Упражнения для развития баланса**

*Теория.* Средства для развития баланса тела и ума. Основы техники выполнения упражнений на баланс.

*Практика.* Упражнения стоя на одной ноге статично. Упражнения на одной ноге в движении. Упражнения на одной ноге и одной руке статично и в движении.

### **3.3 Тема: Упражнения художественной и ритмической гимнастики**

*Теория.* Виды, польза ритмики.

*Практика.* Вольные упражнения с применением танцевальных элементов, акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики.

### **3.4. Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Виды гибкости.

*Практика.* Растяжка с ремнем. Упражнения с гимнастическими резинками.

### **3.5. Тема: Упражнения акробатические**

*Теория.* Виды сложных акробатических упражнений. Правила выполнения.

*Практика.* Более сложные по сравнению с первым и вторым годом упражнения по координации и мышечным усилиям. Более сложные стойки на лопатках, на голове с опорой, на руках, мосты, более сложные шпагаты.

### **3.6. Тема: Упражнения для мышечного отдыха**

*Теория.* Виды мышечного отдыха. Польза.

*Практика.* Расслабление тела в положении лежа с музыкальным сопровождением. Упражнения на дыхание: вдох (полной грудью) – выдох (максимальное расслабление). Уникальность подобной практики дыхания состоит в том, что прежде, чем расслабить мышцы тела необходимо расслабить мышцы головы.

## **4. Раздел: Техническая подготовка**

### **4.1 Тема: Техническая подготовка базовая**

*Теория.* Основные противопоказания в Спортивной йоге. Техника безопасности выполнения.

*Практика.* Комплекс основных базовых упражнений в Спортивной йоге: базовые упражнения в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа.

### **4.2 Тема: Техническая подготовка основная**

*Теория.* Польза основных комплексов для тела.

*Практика.* Изучение йогических комплексов с большим уклоном в спортивное исполнение: комплекс «Сложные шпагаты», основной комплекс «стойки на голове с опорой», комплекс «стойки на руках».

## **Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

**Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

**Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать анатомию своего тела.

Обучающийся будет правильно распределять нагрузку на тело и суставы, выполнять йогические комплексы.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение:

- фитбол – 10 штук;
- ремни гимнастические – 10 штук;
- резинки гимнастические – 10 штук;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические коврики – 10 штук.

### **2.2 Методические материалы**

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма,

разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие

ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по качеству выполнения.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 3 раза: по окончании первого, второго и третьего года обучения.

Проведение аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Год обучения	месяц	Контрольные упражнения
1 год	май	1. Базовый шпагат: продольный (правый, левый). 2. Знать базовые практики йоги: Сурья намаскар, Чандра намаскар
2 год	май	1. Базовый шпагат: продольный (правый, левый), поперечный. 2. Стойка на голове с опорой. 3. Мосты: у стены, на предплечьях, мост без поддержки.
3 год	май	1. Базовый шпагат: продольный (правый, левый), поперечный. Шпагат продольный у стены (левый, правый). 2. Стойка на голове с опорой (стена). Стойка на голове без опоры (на руках). Комплекс перевернутых поз. 3. Мосты: у стены, на предплечьях, мост без поддержки.

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		27	36	36
Количество учебных дней		81	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	08.11.2021-30.12.2021	01.09.2022-30.12.2022	01.09.2023-30.12.2023
	2 полугодие	10.01.2022-31.05.2022	10.01.2023-31.05.2023	10.01.2024-31.05.2024
Возраст детей, лет		7-17	7-17	7-17
Продолжительность занятия, час		2	2	2
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		162	216	216

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1 час	сентябрь
2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	1 час	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения»	1 час	ноябрь

	на дорогах и в транспорте»		
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	1 час	декабрь
5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	1 час	январь
6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	2 часа	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	1 час	март
8	Всемирный день здоровья	2 часа	7 апреля
9	Всемирный день охраны труда	1 час	28 апреля
10	Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы	2 часа	9 мая

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Ссылки на печатные источники:

1. Беллинг. Ноа Йога. Гармония души и тела / Ноа Беллинг. - М.: Контэнт, 2007. - **778** с.
2. Варнава Е. Йога для стройности и похудения / Елена Варнава. - М.: Эксмо, 2013. - 264 с.
3. Игнатъева Т. Йога - искусство быть стройным / Татьяна Игнатъева. - М.: Питер, 2008. - 118 с.
4. Йога для всех. - М.: Современная школа, 2007. - 608 с.
5. Кристенсен Э. Целебная йога для сердца / Элис Кристенсен. - М.: Эксмо, 2003. - 240 с.
6. Шевцова И. Йога. Начало / Ирина Шевцова. - М.: Вектор, 2012. - 192 с.