



Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

УТВЕРЖДЕНО

на заседании
Педагогического совета
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Протокол №14 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Приказ №24-у от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АЭРОЙОГА»**

Физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Барановский Владислав Вадимович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Аэройога» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы: программа ориентирована на учащихся в возрасте 6-18 лет, проявляющих заинтересованность, познавательный интерес к восточным боевым искусствам

Программа составлена с целью повышения интереса детей физкультурно-спортивному направлению, содействия развитию творческого потенциала и в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами Федерального и Регионального уровня в сфере образования, Уставом Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт- Петербург» и другими локальными актами учреждения.

Актуальность программы заключается в том, что выполнение упражнений на развитие гибкости, координации и выносливости способствует повышению физической активности обучающихся. Благодаря большому разнообразию содержания и активности деятельности, занятия всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Уровень освоения материала: общекультурный

Объём и срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год (68 часа).

Цель программы укрепление физического и психического здоровья обучающихся через занятия аэройогой.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

- - познакомить с теоретическими знаниями основ аэройоги;
- - обучить технике выполнения асан;
- - обучить технике безопасности при занятиях аэройогой.

Развивающие:

- развитие физической выносливости, силы, гибкости и координации через специальные упражнения и тренировки.
- развитие силы, ловкости.
- развитие координации движений, быстроты реакции.

Воспитательные:

- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникабельности, умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения;
- сформировать у воспитанников силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность;
- воспитание дисциплинированности и умения достигать поставленных целей.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Язык реализации: программа реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: реализация программы предполагает очную форму обучения. Вместе с тем возможна реализация данной программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Программа может реализовываться с применением внеаудиторной работы, методов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием интернет-платформ и электронных ресурсов, а также других ресурсов, регламентированных локальными актами учреждения.

Условия приема на обучение: в группы для обучения принимаются все желающие. При большом количестве желающих проводится конкурсное мотивационное собеседование. В зависимости от индивидуальных возможностей, знаний, умений и творческих способностей, учащемуся могут быть предложены другие уровни и форматы обучения.

Возраст учащихся: 6 – 18 лет.

Количество учащихся: наполняемость группы - 15 человек.

Форма организации и проведения занятий: образовательная программа рассчитана на теоретические и практические занятия. Образовательно-воспитательный процесс ориентирован на выявление способностей и совершенствование положительных личностных качеств.

Педагогическое взаимодействие направлено на реализацию целевого назначения программы, организуется на основе использования традиционных форм обучения и воспитания. Основной формой организации является практикум. Объяснение нового материала осуществляется с помощью словесного и наглядного методов обучения.

В течение учебного года возможен вариант перераспределения часов в теоретической и практической частях учебного плана при сохранении общего количества часов.

Форма организации занятий:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение);
- групповая (при изучении теоретического материала);
- индивидуально-групповая (при проведении практических занятий).

Форма проведения занятий:

- учебное занятие;
- мастер-класс;
- игра.

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом без привлечения иных специалистов.

Материально-техническое оснащение программы:

Помещения: спортивный зал

Техника: гамаки (напоминают собой качели и пошиты из нейлоновой ткани повышенной прочности, с креплениями для фиксации рук и ног), гимнастические коврики, йога-гамаки.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

- знать основные асаны;
- знать об особенностях своего здоровья, об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам
- знать об индивидуальных функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- знать основные понятия йоги: асана, ом, кундалини, мантра, мудры и история;
- знать о технике безопасности на учебном занятии.

Метапредметные результаты

- развивать мотивацию и положительное отношение обучающихся к занятиям;
- развивать кондиционные (сила, быстрота, выносливость, гибкость) и координационные (ловкость, способность к устойчивому равновесию) способности;
- научить определять и формировать цель деятельности с помощью преподавателя;
- научить работать по определенному алгоритму.

Личностные результаты

- сформированное внимательное отношение к ценности собственного здоровья;
- воспитывать трудолюбие, внимание, сознательную дисциплину, настойчивость, волевые качества;
- воспитывать ценность здорового образа жизни;
- развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

- развитые навыки самоуправления и самоконтроля, управления эмоциональным состоянием, самостоятельное принятие решений;

Результатом освоения программы учебного курса является готовность обучающихся к участию в соревнованиях школьного уровня, в товарищеских матчах между другими школами Санкт-Петербурга.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

- теоретические основы аэройоги: асана, ом, кундалини, мантра, мудры и история;
- технику выполнения асан;
- технику безопасности при занятиях аэройогой;
- умение работать по определенному алгоритму;
- знакомство с основными дыхательными техниками йоги;
- овладение навыками релаксации и медитации;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2024-2025 учебный год

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	3	0	3	Опрос
2.	Практическая подготовка	1	13	14	Педагогическое наблюдение
3.	Основные техники выполнения асан	10	8	18	Срезовые задания
4.	Балансы в положении стоя с одной ногой в гамаке	11	22	33	Самостоятельная работа
	Всего:	25	43	68	

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Приказ №24-у от 30.08.2024



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Аэройога»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	25.05.2025	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу (1 академический час - 45 минут)



Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«АЭРОЙОГА»**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 1 год

Группа: 1-4 класс

Разработчик программы:
Барановский Владислав Вадимович,
педагог дополнительного образования

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения материала: общекультурный.

Цель программы укрепление физического и психического здоровья обучающихся через занятия аэройогой.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

- - познакомить с теоретическими знаниями основ аэройоги;
- - обучить технике выполнения асан;
- - обучить технике безопасности при занятиях аэройогой.

Развивающие:

- развитие физической выносливости, силы, гибкости и координации через специальные упражнения и тренировки.
- развитие силы, ловкости.
- развитие координации движений, быстроты реакции.

Воспитательные:

- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникабельности, умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения;
- сформировать у воспитанников силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность;
- воспитание дисциплинированности и умения достигать поставленных целей.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

- знать основные асаны;
- знать об особенностях своего здоровья, об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам
- знать об индивидуальных функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- знать основные понятия йоги: асана, виньяса, кундалини, мантра, мудры и история;
- знать о технике безопасности на учебном занятии.

Метапредметные результаты

- развивать мотивацию и положительное отношение обучающихся к занятиям;
- развивать кондиционные (сила, быстрота, выносливость, гибкость) и координационные (ловкость, способность к устойчивому равновесию) способности;
- научить определять и формировать цель деятельности с помощью преподавателя;
- научить работать по определенному алгоритму.

Личностные результаты

- сформированное внимательное отношение к ценности собственного здоровья;
- воспитывать трудолюбие, внимание, сознательную дисциплину, настойчивость, волевые качества;
- воспитывать ценность здорового образа жизни;
- развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- развитие навыков самоуправления и самоконтроля, управления эмоциональным состоянием, самостоятельное принятие решений;

Результатом освоения программы учебного курса является готовность обучающихся к самостоятельной практике аэройоги, умению создавать и выполнять собственную программу, согласно принципа аэройоги.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

- теоретические основы аэройоги: асана, ом, кундалини, мантра, мудры;
- технику выполнения асан;

- технику безопасности при занятиях аэройогой;
- умение работать по определенному алгоритму;
- знакомство с основными дыхательными техниками йоги;
- овладение навыками релаксации и медитации;
- приобретение знаний о влиянии йоги на организм человека

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Содержание программы обучения, расписание, инструктаж по технике безопасности, правила поведения в спортивном зале, гамак и способы его крепления, основные его характеристики, форма для занятий.

2. История аэройоги.

Теория: Что такое аэройога и в чем ее смысл. Особенности и уникальность методики. Видоизменение аэройоги с течением времени.

3. Терминология в йоге и аэройоге.

Теория: Терминология. Основные понятия йоги.

Раздел 2. Практическая подготовка

4. Дыхательная гимнастика.

Теория: Виды дыхательной гимнастики

5. Дыхание, обучение дыханию в движении.

Практика: Техники дыхания в движении.

6. Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.

Практика: Разминка в гамаке

7. Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.

Практика: Гимнастические упражнения: суставная гимнастика

8. Дыхание, обучение дыханию в движении.

Практика: Закрепление техник дыхания в движение. Практика углубления комплексов.

9. Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.

Практика: Гимнастические упражнения: тонизирующие

10. Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.

Практика: Гимнастические упражнения: ритмические

11. Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.

Практика: Гимнастические упражнения: атлетические

12. Дыхание, обучение дыханию в движении.

Практика: Закрепление техник дыхания в движение. Практика углубления комплексов.

13. Общая физическая подготовка: развитие силы.

Практика: Упражнения с собственным весом, подтягивания, отжимания, приседания

14. Общая физическая подготовка: развитие выносливости.

Практика: Интервальная тренировка, с повторением ранее изученных упражнений

15. Общая физическая подготовка: развитие ловкости.

Практика: Прыжки через коврик в висе под лопатки

16. Общая физическая подготовка: развитие ловкости.

Практика: Быстрые перемещения из одной асаны в другую

17. Общая физическая подготовка: развитие координации, равновесия.

Практика: Балансировка стоя в гамаке

Раздел 3 Основные техники выполнения асан

18. Основы техники выполнения асан

Теория: Виды асан, техника безопасности, показания и противопоказания

19. Основы техники выполнения асан: Асаны стоя

Теория: Виды асан стоя , техника безопасности, показания и противопоказания

20. **Основы техники выполнения асан: Асаны сидя**

Теория: Виды асан сидя, техника безопасности, показания и противопоказания

21. **Основы техники выполнения асан: Асаны лежа на животе**

Теория: Виды асан лежа на животе, техника безопасности, показания и противопоказания

22. **Основы техники выполнения асан: Асаны лежа на спине**

Теория: Виды асан лежа на спине, техника безопасности, показания и противопоказания

23. **Основы техники выполнения асан: Асаны стоя в гамаке**

Теория: Виды асан стоя в гамаке, техника безопасности, показания и противопоказания

24. **Основы техники выполнения асан: Асаны сидя в гамаке**

Теория: Виды асан сидя в гамаке, техника безопасности, показания и противопоказания

25. **Основы техники выполнения асан: Асаны лежа в гамаке**

Теория: Виды асан лежа в гамаке, техника безопасности, показания и противопоказания

26. **Основы техники выполнения асан: Асаны лежа в гамаке**

Практика: Основы техники выполнения перевернутых поз

27. **Прогибы и наклоны с гамаком.**

Теория: Отстройки прогибов позвоночника

28. **Изучение элементов комплекса «Сурья Намаскар»**

Теория: Влияние комплекса «Сурья Намаскар» на организм человека

29. **Изучение асаны «Адхо Мукха шванасана» и «Урдхва Мукха шванасана».**

Практика: Отстройки асан: адхо и урдхва мукхашванасана. Разбор ошибок.

30. **Изучение асан Вирабхадрасана 1, 2, 3**

Практика: Демонстрация асан «Вирабхадрасана». Разбор вариаций выполнения.

31. **Закрепление асан Вирабхадрасана 1, 2, 3**

Практика: Отстройки асан: Вирабхадрасана 1, 2, 3

32. **Углубленное изучение комплекса «Сурья Намаскар» с гамаком.**

Практика: Влияние комплекса «Приветствие солнцу» на тонкое тело

33. **Укрепление мышц кора, асана «Навасана» на полу с поддержкой гамака.**

Инструктаж по ТБ.

Практика: Укрепление мышц: прямая мышца живота, косые мышцы живота, мышц кора. Инструктаж по технике безопасности

34. **Укрепление мышц кора, асана «Навасана» в гамаке**

Практика. Укрепление мышц: прямая мышца живота, косые мышцы живота, мышц кора

35. **Изучение нижних упоров «Планка» и ее вариации с гамаком**

Практика: Упражнения на укрепления запястьев, мышц кора рук и ног

Раздел 4 Балансы в положении стоя с одной ногой в гамаке

36. **Балансы в положении стоя в гамаке**

Практика: Отстройки прогибов с гамаком изучение позы «верблюда» и ее вариаций

37. **Дыхание, изучение техники «Альтернативное дыхание», комплекс «Сурья намаскар».**

Практика: Закрепления на практики комплекса «Сурья намаскар». Изучение полного йоговского дыхания

38. **Изучение перевернутых поз – летучая мышь, полный вертикальный вис, бабочка**

Практика: Упражнения на укрепление мышц спины, вис под крестец и его вариации

39. **Растяжка с гамаком, практика на улучшение подвижности тазобедренных суставов**

Практика: На коврике с гамаком , виньяса на укрепление ног и мышц кора

40. **Виньяса на укрепление всего тела изучение виса под подвздошные кости и его вариаций**

Практика: Демонстрация и повторение виса под подвздошные кости и его вариаций

41. **Инструктаж по ТБ. Наклоны из положения сидя в гамаке, прогибы из положения сидя в гамаке**
Теория: Повторение теории о наклонах и прогибах из положения сидя. Инструктаж по технике безопасности
42. **Наклоны из положения сидя в гамаке, прогибы из положения сидя в гамаке**
Практика: Разбор положения «Сетубандха сарвангасана в гамаке».
43. **Укрепление мышц кора, асана «Навасана» в гамаке и ее вариации.**
Практика: Повторение положения «Навасана». Изучение упрощений и усложнений асан на мышцы кора.
44. **Изучение нижних упоров – планка, «Чатуранга дандасана». Вариации с гамаком.**
Теория: Закрепление материалов про нижние упоры. Силовые положения тела.
45. **Балансы в положении стоя в гамаке с ручками и без него.**
Практика: Закрепление материала о положениях стоя в гамаке. Устойчивость на одной ноге.
46. **Дыхание, изучение техники «Бхастрика», комплекс «Сурья намаскар».**
Теория: О дыхательных упражнениях. Беседа о наблюдении за самочувствием. Основы медитации
47. **Практика на улучшение подвижности ТБС (тазобедренных суставов) и вытяжение мышц ног, основы аэростретчинга**
Практика: Разбор вариаций движений для развития тазобедренных суставов. Закрепления материалов о растяжке с гамаком.
48. **Изучение скруток гамаком, укрепление мышц ног.**
Практика: Скрутки с гамаком.. Закрепление комплекса на укрепление мышц ног
49. **Комплекс на укрепление спины.**
Теория: Поза треугольника и ее вариации.
50. **Дыхание, обучение дыханию в движении.**
Теория: Дыхание в практики йоги. Изучение дыхания «Уджайя».
51. **Прогибы с гамаком, компенсаторные асаны для прогибов.**
Практика: Изучение позы танцора и возможных компенсаций к ней
52. **Прогибы в гамаке лежа на животе и компенсаторные положений после прогибов.**
Практика: Освоение асан «Лук», «саранча» и компенсаций к ним
53. **Усиление перевернутых поз .**
Практика: Летучая мышь и ее усиление – упражнение на пресс, стойка на руках, поза голубя , обезьяна в штанах.
54. **Комплекс «Сурья Намаскар»**
Практика: Отработка перевернутых поз . Летучая мышь и ее усиление – упражнение на пресс, стойка на руках, поза голубя , обезьяна в штанах.
55. **Разбор шпагата.**
Теория: Основы правильного отстроения поз и упражнений при растяжке с гамаком
56. **Разбор шпагата.**
Практика: Комплекс упражнений на растяжку подводящих к шпагату
57. **Усиление перевернутых поз.**
Теория: Вис под подвздошные кости и его усиление – упражнения на укрепление мышц спины, поза кренделя, вертикальный шпагат с гамаком
58. **Общеукрепляющий комплекс.**
Практика: Отработка Виса под подвздошные кости и его усиление – упражнения на укрепление мышц спины, поза кренделя, вертикальный шпагат с гамаком
59. **Важность нервно-мышечного расслабления.**
Теория: Изучение пользы Шавасаны и йога нидры
60. **Йога нидра – практика на расслабление.**

Практика: Отработка скруток с гамаком.

61. **Усиление перевернутых поз .**

Теория: Бабочка и ее усиление - движения руками, вытяжение поясницы , скрутки.

62. **Вариации позы «Собака мордой вниз»**

Практика: Отработка перевернутых поз . Бабочка и ее усиление - движения руками, вытяжение поясницы , скрутки

63. **Дыхание и медитация. Особенности и польза**

Практика: Обучение дыханию в движении. Медитация «концентрация на дыхании»

64. **Прогибы в положении лежа на спине в гамаке**

Теория: «Собака мордой вверх» и ее вариации, компенсаторные асаны для прогибов – поза плуга и карнапидасана

65. **Общеукрепляющий комплекс с использованием: скруток, прогибов, наклонов и отведением бедер, для развития тазобедренных суставов.**

Теория: Комплекс на укрепление спины с использованием перевернутых поз.

66. **Общеукрепляющий комплекс с использованием: скруток, прогибов, наклонов и отведением бедер, для развития тазобедренных суставов.**

Практика: Изучение поз – вампир, стойка на плечах, плуг с гамаком

67. **Общеукрепляющий комплекс с использованием: скруток, прогибов, наклонов и отведением бедер, для развития тазобедренных суставов.**

Практика: Отработка Комплекса на укрепление спины с использованием перевернутых поз.

68. **Заключительное занятие. Комплекс «Сурья намаскар.**

Практика: Обучающиеся показывают свои любимые позы аэройоги

**Календарно-тематический план
на 2024-2025 учебного года**

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	05.09.2024	
2	История аэройоги.	1	06.09.2024	
3	Терминология в йоге и аэройоге.	1	12.09.2024	
4	Дыхательная гимнастика.	1	13.09.2024	
5	Дыхание, обучение дыханию в движении.	1	19.09.2024	
6	Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.	1	20.09.2024	
7	Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.	1	26.09.2024	
8	Дыхание, обучение дыханию в движении.	1	27.09.2024	
9	Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.	1	03.10.2024	
10	Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.	1	04.10.2024	

11	Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.	1	10.10.2024	
12	Дыхание, обучение дыханию в движении.	1	11.10.2024	
13	Общая физическая подготовка: развитие силы.	1	17.10.2024	
14	Общая физическая подготовка: развитие выносливости.	1	18.10.2024	
15	Общая физическая подготовка: развитие ловкости.	1	24.10.2024	
16	Общая физическая подготовка: развитие ловкости.	1	25.10.2024	
17	Общая физическая подготовка: развитие координации, равновесия.	1	31.10.2024	
18	Основы техники выполнения асан	1	07.11.2024	
19	Основы техники выполнения асан: Асаны стоя	1	08.11.2024	
20	Основы техники выполнения асан: Асаны сидя	1	14.11.2024	
21	Основы техники выполнения асан: Асаны лежа на животе	1	15.11.2024	
22	Основы техники выполнения асан: Асаны лежа на спине	1	21.11.2024	
23	Основы техники выполнения асан: Асаны стоя в гамаке	1	22.11.2024	
24	Основы техники выполнения асан: Асаны сидя в гамаке	1	28.11.2024	
25	Основы техники выполнения асан: Асаны лежа в гамаке	1	29.11.2024	
26	Основы техники выполнения асан: Асаны лежа в гамаке	1	05.12.2024	
27	Прогибы и наклоны с гамаком.	1	06.12.2024	
28	Изучение элементов комплекса «Сурья Намаскар»	1	12.12.2024	
29	Изучение асаны «Адхо Мукха шванасана» и «Урдхва Мукха шванасана».	1	13.12.2024	
30	Изучение асан Вирабхадрасана 1, 2, 3	1	19.12.2024	
31	Закрепление асан Вирабхадрасана 1, 2, 3	1	20.12.2024	
32	Углубленное изучение комплекса «Сурья Намаскар» с гамаком.	1	26.12.2024	
33	Укрепление мышц кора, асана «Навасана» на полу с поддержкой гамака.Инструктаж по ТБ.	1	27.12.2024	
34	Укрепление мышц кора, асана «Навасана» в гамаке	1	09.01.2025	
35	Изучение нижних упоров «Планка» и ее вариации с гамаком	1	10.01.2025	
36	Балансы в положении стоя в гамаке	1	16.01.2025	
37	Дыхание, изучение техники «Альтернативное дыхание», комплекс «Сурья намаскар».	1	17.01.2025	

38	Изучение перевернутых поз – летучая мышь, полный вертикальный вис, бабочка	1	23.01.2025	
39	Растяжка с гамаком, практика на улучшение подвижности тазобедренных суставов	1	24.01.2025	
40	Виньяса на укрепление всего тела изучение виса под подвздошные кости и его вариаций	1	30.01.2025	
41	Наклоны из положения сидя в гамаке, прогибы из положения сидя в гамаке	1	31.01.2025	
42	Наклоны из положения сидя в гамаке, прогибы из положения сидя в гамаке	1	06.02.2025	
43	Укрепление мышц кора, асана «Навасана» в гамаке и ее вариации.	1	07.02.2025	
44	Изучение нижних упоров – планка, «Чатуранга дандасана». Вариации с гамаком.	1	20.02.2025	
45	Балансы в положении стоя в гамаке с ручками и без него.	1	21.02.2025	
46	Дыхание, изучение техники «Бхастрика», комплекс «Сурья намаскар».	1	27.02.2025	
47	Практика на улучшение подвижности ТБС (тазобедренных суставов) и вытяжение мышц ног, основы аэростретчинга	1	28.02.2025	
48	Изучение скрутокс гамакомп, укрепление мышц ног.	1	06.03.2025	
49	Комплекс на укрепление спины.	1	07.03.2025	
50	Дыхание, обучение дыханию в движении.	1	13.03.2025	
51	Прогибы с гамаком, компенсаторные асаны для прогибов.	1	14.03.2025	
52	Прогибы в гамаке лежа на животе и компенсаторные положений после прогибов.	1	20.03.2025	
53	Усиление перевернутых поз .	1	21.03.2025	
54	Комплекс «Сурья Намаскар»	1	03.04.2025	
55	Разбор шпагата.	1	04.04.2025	
56	Разбор шпагата.	1	10.04.2025	
57	Усиление перевернутых поз.	1	11.04.2025	
58	Общеукрепляющий комплекс.	1	17.04.2025	
59	Важность нервно-мышечного расслабления.	1	18.04.2025	
60	Йога нидра – практика на расслабление.	1	24.04.2025	
61	Усиление перевернутых поз .	1	25.04.2025	
62	Вариации позы «Собака мордой вниз»	1	29.04.2025	

63	Дыхание и медитация. Особенности и польза	1	02.05.2025	
64	Прогибы в положении лежа на спине в гамаке	1	08.05.2025	
65	Общеукрепляющий комплекс с использованием: скруток, прогибов, наклонов и отведением бедер, для развития тазобедренных суставов.	1	15.05.2025	
66	Общеукрепляющий комплекс с использованием: скруток, прогибов, наклонов и отведением бедер, для развития тазобедренных суставов.	1	16.05.2025	
67	Общеукрепляющий комплекс с использованием: скруток, прогибов, наклонов и отведением бедер, для развития тазобедренных суставов.	1	22.05.2025	
68	Заключительное занятие. Комплекс «Сурья намаскар.	1	23.05.2025	
	Итого:	68		



Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«АЭРОЙОГА»**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Группа: 5-11 класс

Разработчик программы:
Барановский Владислав Вадимович,
педагог дополнительного образования

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения материала: общекультурный.

Цель программы укрепление физического и психического здоровья обучающихся через занятия аэройогой.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

- - познакомить с теоретическими знаниями основ аэройоги;
- - обучить технике выполнения асан;
- - обучить технике безопасности при занятиях аэройогой.

Развивающие:

- развитие физической выносливости, силы, гибкости и координации через специальные упражнения и тренировки.
- развитие силы, ловкости.
- развитие координации движений, быстроты реакции.

Воспитательные:

- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникабельности, умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения;
- сформировать у воспитанников силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность;
- воспитание дисциплинированности и умения достигать поставленных целей.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

- знать основные асаны;
- знать об особенностях своего здоровья, об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам
- знать об индивидуальных функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- знать основные понятия йоги: асана, виньяса, кундалини, мантра, мудры и история;
- знать о технике безопасности на учебном занятии.

Метапредметные результаты

- развивать мотивацию и положительное отношение обучающихся к занятиям;
- развивать кондиционные (сила, быстрота, выносливость, гибкость) и координационные (ловкость, способность к устойчивому равновесию) способности;
- научить определять и формировать цель деятельности с помощью преподавателя;
- научить работать по определенному алгоритму.

Личностные результаты

- сформированное внимательное отношение к ценности собственного здоровья;
- воспитывать трудолюбие, внимание, сознательную дисциплину, настойчивость, волевые качества;
- воспитывать ценность здорового образа жизни;
- развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- развитие навыков самоуправления и самоконтроля, управления эмоциональным состоянием, самостоятельное принятие решений;

Результатом освоения программы учебного курса является готовность обучающихся к самостоятельной практике аэройоги, умению создавать и выполнять собственную программу, согласно принципа аэройоги.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

- теоретические основы аэройоги: асана, ом, кундалини, мантра, мудры;
- технику выполнения асан;

- технику безопасности при занятиях аэройогой;
- умение работать по определенному алгоритму;
- знакомство с основными дыхательными техниками йоги;
- овладение навыками релаксации и медитации;
- приобретение знаний о влиянии йоги на организм человека

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Содержание программы обучения, расписание, инструктаж по технике безопасности, правила поведения в спортивном зале, гамак и способы его крепления, основные его характеристики, форма для занятий.

2. История аэройоги.

Теория: Что такое аэройога и в чем ее смысл. Особенности и уникальность методики. Видоизменение аэройоги с течением времени.

3. Терминология в йоге и аэройоге.

Теория: Терминология. Основные понятия йоги.

Раздел 2. Практическая подготовка

4. Дыхательная гимнастика.

Теория: Виды дыхательной гимнастики

5. Дыхание, обучение дыханию в движении.

Практика: Техники дыхания в движении.

6. Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.

Практика: Разминка в гамаке

7. Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.

Практика: Гимнастические упражнения: суставная гимнастика

8. Дыхание, обучение дыханию в движении.

Практика: Закрепление техник дыхания в движение. Практика углубления комплексов.

9. Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.

Практика: Гимнастические упражнения: тонизирующие

10. Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.

Практика: Гимнастические упражнения: ритмические

11. Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.

Практика: Гимнастические упражнения: атлетические

12. Дыхание, обучение дыханию в движении.

Практика: Закрепление техник дыхания в движение. Практика углубления комплексов.

13. Общая физическая подготовка: развитие силы.

Практика: Упражнения с собственным весом, подтягивания, отжимания, приседания

14. Общая физическая подготовка: развитие выносливости.

Практика: Интервальная тренировка, с повторением ранее изученных упражнений

15. Общая физическая подготовка: развитие ловкости.

Практика: Прыжки через коврик в висе под лопатки

16. Общая физическая подготовка: развитие ловкости.

Практика: Быстрые перемещения из одной асаны в другую

17. Общая физическая подготовка: развитие координации, равновесия.

Практика: Балансировка стоя в гамаке

Раздел 3 Основные техники выполнения асан

18. Основы техники выполнения асан

Теория: Виды асан, техника безопасности, показания и противопоказания

19. Основы техники выполнения асан: Асаны стоя

Теория: Виды асан стоя , техника безопасности, показания и противопоказания

20. **Основы техники выполнения асан: Асаны сидя**

Теория: Виды асан сидя, техника безопасности, показания и противопоказания

21. **Основы техники выполнения асан: Асаны лежа на животе**

Теория: Виды асан лежа на животе, техника безопасности, показания и противопоказания

22. **Основы техники выполнения асан: Асаны лежа на спине**

Теория: Виды асан лежа на спине, техника безопасности, показания и противопоказания

23. **Основы техники выполнения асан: Асаны стоя в гамаке**

Теория: Виды асан стоя в гамаке, техника безопасности, показания и противопоказания

24. **Основы техники выполнения асан: Асаны сидя в гамаке**

Теория: Виды асан сидя в гамаке, техника безопасности, показания и противопоказания

25. **Основы техники выполнения асан: Асаны лежа в гамаке**

Теория: Виды асан лежа в гамаке, техника безопасности, показания и противопоказания

26. **Основы техники выполнения асан: Асаны лежа в гамаке**

Практика: Основы техники выполнения перевернутых поз

27. **Прогибы и наклоны с гамаком.**

Теория: Отстройки прогибов позвоночника

28. **Изучение элементов комплекса «Сурья Намаскар»**

Теория: Влияние комплекса «Сурья Намаскар» на организм человека

29. **Изучение асаны «Адхо Мукха шванасана» и «Урдхва Мукха шванасана».**

Практика: Отстройки асан: адхо и урдхва мукхашванасана. Разбор ошибок.

30. **Изучение асан Вирахадрасана 1, 2, 3**

Практика: Демонстрация асан «Вирахадрасана». Разбор вариаций выполнения.

31. **Закрепление асан Вирахадрасана 1, 2, 3**

Практика: Отстройки асан: Вирахадрасана 1, 2, 3

32. **Углубленное изучение комплекса «Сурья Намаскар» с гамаком.**

Практика: Влияние комплекса «Приветствие солнцу» на тонкое тело

33. **Укрепление мышц кора, асана «Навасана» на полу с поддержкой гамака.**

Инструктаж по ТБ.

Практика: Укрепление мышц: прямая мышца живота, косые мышцы живота, мышц кора. Инструктаж по технике безопасности

34. **Укрепление мышц кора, асана «Навасана» в гамаке**

Практика. Укрепление мышц: прямая мышца живота, косые мышцы живота, мышц кора

35. **Изучение нижних упоров «Планка» и ее вариации с гамаком**

Практика: Упражнения на укрепления запястьев, мышц кора рук и ног

Раздел 4 Балансы в положении стоя с одной ногой в гамаке

36. **Балансы в положении стоя в гамаке**

Практика: Отстройки прогибов с гамаком изучение позы «верблюда» и ее вариаций

37. **Дыхание, изучение техники «Альтернативное дыхание», комплекс «Сурья намаскар».**

Практика: Закрепления на практики комплекса «Сурья намаскар». Изучение полного йоговского дыхания

38. **Изучение перевернутых поз – летучая мышь, полный вертикальный вис, бабочка**

Практика: Упражнения на укрепление мышц спины, вис под крестец и его вариации

39. **Растяжка с гамаком, практика на улучшение подвижности тазобедренных суставов**

Практика: На коврике с гамаком , виньяса на укрепление ног и мышц кора

40. **Виньяса на укрепление всего тела изучение виса под подвздошные кости и его вариаций**

Практика: Демонстрация и повторение виса под подвздошные кости и его вариаций

41. **Инструктаж по ТБ. Наклоны из положения сидя в гамаке, прогибы из положения сидя в гамаке**
Теория: Повторение теории о наклонах и прогибах из положения сидя. Инструктаж по технике безопасности
42. **Наклоны из положения сидя в гамаке, прогибы из положения сидя в гамаке**
Практика: Разбор положения «Сетубандха сарвангасана в гамаке».
43. **Укрепление мышц кора, асана «Навасана» в гамаке и ее вариации.**
Практика: Повторение положения «Навасана». Изучение упрощений и усложнений асан на мышцы кора.
44. **Изучение нижних упоров – планка, «Чатуранга дандасана». Вариации с гамаком.**
Теория: Закрепление материалов про нижние упоры. Силовые положения тела.
45. **Балансы в положении стоя в гамаке с ручками и без него.**
Практика: Закрепление материала о положениях стоя в гамаке. Устойчивость на одной ноге.
46. **Дыхание, изучение техники «Бхастрика», комплекс «Сурья намаскар».**
Теория: О дыхательных упражнениях. Беседа о наблюдении за самочувствием. Основы медитации
47. **Практика на улучшение подвижности ТБС (тазобедренных суставов) и вытяжение мышц ног, основы аэростретчинга**
Практика: Разбор вариаций движений для развития тазобедренных суставов. Закрепления материалов о растяжке с гамаком.
48. **Изучение скруток гамаком, укрепление мышц ног.**
Практика: Скрутки с гамаком.. Закрепление комплекса на укрепление мышц ног
49. **Комплекс на укрепление спины.**
Теория: Поза треугольника и ее вариации.
50. **Дыхание, обучение дыханию в движении.**
Теория: Дыхание в практики йоги. Изучение дыхания «Уджайя».
51. **Прогибы с гамаком, компенсаторные асаны для прогибов.**
Практика: Изучение позы танцора и возможных компенсаций к ней
52. **Прогибы в гамаке лежа на животе и компенсаторные положений после прогибов.**
Практика: Освоение асан «Лук», «саранча» и компенсаций к ним
53. **Усиление перевернутых поз .**
Практика: Летучая мышь и ее усиление – упражнение на пресс, стойка на руках, поза голубя , обезьяна в штанах.
54. **Комплекс «Сурья Намаскар»**
Практика: Отработка перевернутых поз . Летучая мышь и ее усиление – упражнение на пресс, стойка на руках, поза голубя , обезьяна в штанах.
55. **Разбор шпагата.**
Теория: Основы правильного отстроения поз и упражнений при растяжке с гамаком
56. **Разбор шпагата.**
Практика: Комплекс упражнений на растяжку подводящих к шпагату
57. **Усиление перевернутых поз.**
Теория: Вис под подвздошные кости и его усиление – упражнения на укрепление мышц спины, поза кренделя, вертикальный шпагат с гамаком
58. **Общеукрепляющий комплекс.**
Практика: Отработка Виса под подвздошные кости и его усиление – упражнения на укрепление мышц спины, поза кренделя, вертикальный шпагат с гамаком
59. **Важность нервно-мышечного расслабления.**
Теория: Изучение пользы Шавасаны и йога нидры
60. **Йога нидра – практика на расслабление.**

Практика: Отработка скруток с гамаком.

61. **Усиление перевернутых поз .**

Теория: Бабочка и ее усиление - движения руками, вытяжение поясницы , скрутки.

62. **Вариации позы «Собака мордой вниз»**

Практика: Отработка перевернутых поз . Бабочка и ее усиление - движения руками, вытяжение поясницы , скрутки

63. **Дыхание и медитация. Особенности и польза**

Практика: Обучение дыханию в движении. Медитация «концентрация на дыхании»

64. **Прогибы в положении лежа на спине в гамаке**

Теория: «Собака мордой вверх» и ее вариации, компенсаторные асаны для прогибов – поза плуга и карнапидасана

65. **Общеукрепляющий комплекс с использованием: скруток, прогибов, наклонов и отведением бедер, для развития тазобедренных суставов.**

Теория: Комплекс на укрепление спины с использованием перевернутых поз.

66. **Общеукрепляющий комплекс с использованием: скруток, прогибов, наклонов и отведением бедер, для развития тазобедренных суставов.**

Практика: Изучение поз – вампир, стойка на плечах, плуг с гамаком

67. **Общеукрепляющий комплекс с использованием: скруток, прогибов, наклонов и отведением бедер, для развития тазобедренных суставов.**

Практика: Отработка Комплекса на укрепление спины с использованием перевернутых поз.

68. **Заключительное занятие. Комплекс «Сурья намаскар.**

Практика: Обучающиеся показывают свои любимые позы аэройоги

**Календарно-тематический план
на 2024-2025 учебного года**

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	05.09.2024	
2	История аэройоги.	1	06.09.2024	
3	Терминология в йоге и аэройоге.	1	12.09.2024	
4	Дыхательная гимнастика.	1	13.09.2024	
5	Дыхание, обучение дыханию в движении.	1	19.09.2024	
6	Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.	1	20.09.2024	
7	Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.	1	26.09.2024	
8	Дыхание, обучение дыханию в движении.	1	27.09.2024	
9	Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.	1	03.10.2024	
10	Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.	1	04.10.2024	

11	Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения.	1	10.10.2024	
12	Дыхание, обучение дыханию в движении.	1	11.10.2024	
13	Общая физическая подготовка: развитие силы.	1	17.10.2024	
14	Общая физическая подготовка: развитие выносливости.	1	18.10.2024	
15	Общая физическая подготовка: развитие ловкости.	1	24.10.2024	
16	Общая физическая подготовка: развитие ловкости.	1	25.10.2024	
17	Общая физическая подготовка: развитие координации, равновесия.	1	31.10.2024	
18	Основы техники выполнения асан	1	07.11.2024	
19	Основы техники выполнения асан: Асаны стоя	1	08.11.2024	
20	Основы техники выполнения асан: Асаны сидя	1	14.11.2024	
21	Основы техники выполнения асан: Асаны лежа на животе	1	15.11.2024	
22	Основы техники выполнения асан: Асаны лежа на спине	1	21.11.2024	
23	Основы техники выполнения асан: Асаны стоя в гамаке	1	22.11.2024	
24	Основы техники выполнения асан: Асаны сидя в гамаке	1	28.11.2024	
25	Основы техники выполнения асан: Асаны лежа в гамаке	1	29.11.2024	
26	Основы техники выполнения асан: Асаны лежа в гамаке	1	05.12.2024	
27	Прогибы и наклоны с гамаком.	1	06.12.2024	
28	Изучение элементов комплекса «Сурья Намаскар»	1	12.12.2024	
29	Изучение асаны «Адхо Мукха шванасана» и «Урдхва Мукха шванасана».	1	13.12.2024	
30	Изучение асан Вирабхадрасана 1, 2, 3	1	19.12.2024	
31	Закрепление асан Вирабхадрасана 1, 2, 3	1	20.12.2024	
32	Углубленное изучение комплекса «Сурья Намаскар» с гамаком.	1	26.12.2024	
33	Укрепление мышц кора, асана «Навасана» на полу с поддержкой гамака.Инструктаж по ТБ.	1	27.12.2024	
34	Укрепление мышц кора, асана «Навасана» в гамаке	1	09.01.2025	
35	Изучение нижних упоров «Планка» и ее вариации с гамаком	1	10.01.2025	
36	Балансы в положении стоя в гамаке	1	16.01.2025	
37	Дыхание, изучение техники «Альтернативное дыхание», комплекс «Сурья намаскар».	1	17.01.2025	

38	Изучение перевернутых поз – летучая мышь, полный вертикальный вис, бабочка	1	23.01.2025	
39	Растяжка с гамаком, практика на улучшение подвижности тазобедренных суставов	1	24.01.2025	
40	Виньяса на укрепление всего тела изучение вися под подвздошные кости и его вариаций	1	30.01.2025	
41	Наклоны из положения сидя в гамаке, прогибы из положения сидя в гамаке	1	31.01.2025	
42	Наклоны из положения сидя в гамаке, прогибы из положения сидя в гамаке	1	06.02.2025	
43	Укрепление мышц кора, асана «Навасана» в гамаке и ее вариации.	1	07.02.2025	
44	Изучение нижних упоров – планка, «Чатуранга дандасана». Вариации с гамаком.	1	20.02.2025	
45	Балансы в положении стоя в гамаке с ручками и без него.	1	21.02.2025	
46	Дыхание, изучение техники «Бхастрика», комплекс «Сурья намаскар».	1	27.02.2025	
47	Практика на улучшение подвижности ТБС (тазобедренных суставов) и вытяжение мышц ног, основы аэростретчинга	1	28.02.2025	
48	Изучение скрутокс гамакомп, укрепление мышц ног.	1	06.03.2025	
49	Комплекс на укрепление спины.	1	07.03.2025	
50	Дыхание, обучение дыханию в движении.	1	13.03.2025	
51	Прогибы с гамаком, компенсаторные асаны для прогибов.	1	14.03.2025	
52	Прогибы в гамаке лежа на животе и компенсаторные положений после прогибов.	1	20.03.2025	
53	Усиление перевернутых поз .	1	21.03.2025	
54	Комплекс «Сурья Намаскар»	1	03.04.2025	
55	Разбор шпагата.	1	04.04.2025	
56	Разбор шпагата.	1	10.04.2025	
57	Усиление перевернутых поз.	1	11.04.2025	
58	Общеукрепляющий комплекс.	1	17.04.2025	
59	Важность нервно-мышечного расслабления.	1	18.04.2025	
60	Йога нидра – практика на расслабление.	1	24.04.2025	
61	Усиление перевернутых поз .	1	25.04.2025	
62	Вариации позы «Собака мордой вниз»	1	29.04.2025	

63	Дыхание и медитация. Особенности и польза	1	02.05.2025	
64	Прогибы в положении лежа на спине в гамаке	1	08.05.2025	
65	Общеукрепляющий комплекс с использованием: скруток, прогибов, наклонов и отведением бедер, для развития тазобедренных суставов.	1	15.05.2025	
66	Общеукрепляющий комплекс с использованием: скруток, прогибов, наклонов и отведением бедер, для развития тазобедренных суставов.	1	16.05.2025	
67	Общеукрепляющий комплекс с использованием: скруток, прогибов, наклонов и отведением бедер, для развития тазобедренных суставов.	1	22.05.2025	
68	Заключительное занятие. Комплекс «Сурья намаскар.	1	23.05.2025	
	Итого:	68		

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел/тема	Форма проведения занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
Раздел 1	Теоретическая подготовка	Теоретическое занятие	<u>Приемы:</u> Объяснительно-иллюстративный, самооценка, выполнение практических заданий, частично-поисковый. <u>Эмоциональные методы:</u> поощрение, создание ситуации успеха. <u>Познавательные:</u> слушание, получение новых знаний, учебные дискуссии. <u>Социальные методы:</u> создание ситуации взаимопомощи. <u>Практические:</u> диалог, коммуникативные навыки, разбор нового материала, творческая работа	Инструкция по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Опрос
Раздел 2	Практическая подготовка	Теоретическое и практическое занятие		Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Педагогическое наблюдение
Раздел 3	Основные техники выполнения асан	Теоретическое и практическое занятие		Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Самостоятельная работа
Раздел 4	Балансы в положении стоя с одной ногой в гамаке	Теоретическое и практическое занятие		Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Показательные выступления

Информационные источники

Список литературы для педагогов

1. Антарова К.Е. Две жизни:/ К.Е Антарова.-Москва, 2001.-256с
2. Моисеева О.А. Порог учителя :/ О.А Моисеева. -Москва, 2004.-138с.
3. Кузнецова А.В. Введение в духовную психологию :/ А.В Кузнецова.-Москва, 2007.-173с.
4. Щетинин М. Н. Методические материалы с конференций Школы йоги «Крылья Совершенства»:/ М. Н.Щетинин.-Москва,147с.
5. Рэнди Пауш «Последняя лекция» :/ -Москва. 2008.-235с.
6. Богачихин М.М. Таинственная ЦИ и пути к бессмертию.:/ М.М Богачихин Ярославль, 1991.-235с.
7. ОШО, Вигьян Бхайрав. Медитация - первая и последняя свобода. Практическое руководство. :/ - Москва. Бхайрав ОШО Вигьян - Москва, 2006.-198с.
8. Дешикачар Т.К. Сердце йоги.. Совершенствование индивидуальной

практики:/ Т.К Дешикачар.- Киев, 2003.-258с.

9. Свами Вивекананда. Раджа-йога // Практическая веданта. / -Москва 1993-325с.

Список литературы для учащихся

1. Белов В.И. Йога для всех:/ В.И Белов, -Москва .1997. -536с.

2. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела:/ Л.И Латохина, Санкт-Петербург. 1997.-358с.

3. Латохина Л.И Хатха-йога для детей:/ Л.И Латохина. Москва Просвещение,1993. -456с.

4. Осипова В. Ж. Поза ребенка. Хатха-Йога в детском саду:/ В. Ж Осипова –Москва. 1997.-213с.

5. Хитлман Р. Йога для здоровья:/ Р Хитлман Москва, 1991. -356с.

6. Щетинин М. Н Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой:/ М. Н. Щетинин. Москва.-Метафора, 2003.-423с.

7. Синглтон М. Йога для вас и вашего ребенка. Шаг за шагом:/, М Синглтон Москва .-Контент, 2004.-531с .

Оценочные материалы

Виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

На основании **Входного контроля** педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, выявление учебной мотивации и стартового уровня образовательных возможностей учащихся в контексте выбранной ими программы. Входной контроль может осуществляться в форме собеседования, в результате чего педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, что позволяет ему принять обучающегося в середине учебного года.

Текущий контроль фиксируется в «Электронном журнале учета работы педагога дополнительного образования» как учет посещаемости учащихся. Предполагается, что, присутствуя на занятиях, учащийся задействован в процессе раскрытия и развития творческого потенциала, получает новые знания, приобретает умения и навыки.

Основными видами контроля результатов освоения, учащимися дополнительных общеразвивающих программ являются: промежуточный и итоговый.

Промежуточный контроль предусмотрен 1 раз в год (в декабре) для выявления уровня освоения программы учащимися и возможной корректировки процесса обучения. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

Итоговый контроль предусмотрен 1 раз в год (в мае) для определения итогового уровня освоения программы обучающимися, включая учет их творческих достижений. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

При осуществлении **промежуточного и итогового** контроля заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», в которой отражаются:

- временные затраты на освоение программы;
- критерии оценки уровня предметных результатов учащихся
- критерии оценки уровня метапредметных результатов учащихся;
- критерии оценки уровня развития личностных результатов учащихся;
- учет творческих достижений учащихся.

При диагностике освоения программы по критериям предметных, метапредметных и личностных результатов предполагается суммирование баллов по обозначенным позициям.

Учет временных затрат на освоение программы фиксируется следующим образом:

- посещение менее 30% занятий по программе – 1 балл;
- посещение от 30% до 60% занятий по программе – 2 балла;
- посещение более 60% занятий – 3 балла.

Учет творческих достижений учащихся предполагает три уровня в зависимости от масштаба мероприятия (конкурс, выставка и т.д.):

- уровень учреждения – 1 балл;
- уровень района, города, области – 2 балла;
- всероссийский или международный уровень – 3 балла.

Здесь баллы не суммируются, фиксируется максимальный уровень достижений.

По сумме всех набранных баллов выделяются три уровня освоения программы учащимися: начальный (I), средний (II), высокий (III).

Диапазон начального уровня – от 1 до 11 баллов включительно.

Диапазон среднего уровня – от 12 до 22 баллов.

Диапазон высокого уровня – от 23 до 33 баллов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого обучающегося, результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», количество таких карт соответствует количеству учащихся в группе.

Затем педагог заполняет «Диагностическую карту оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы», отражающую результативность группы. Для каждой группы такая карта составляется в единственном количестве. Здесь фиксируется (в процентном соотношении от общей численности группы) количество учащихся, чья результативность соответствует: I (начальному) уровню, II (среднему) уровню, III (высокому) уровню освоения программы.

Среди прочих параметров результативности группы, обучающихся указываются:

- количество учащихся, посещающих занятия;
- используемые формы контроля;
- сохранность контингента.

Анализ полученных результатов является основанием для корректировки программы и ее дальнейшего совершенствования.

Таким образом, промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого учащегося и каждой учебной группы, что фиксируется в соответствующих диагностических картах оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

**Диагностическая карта оценки результатов входного контроля обучающегося
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога _____
 Название программы _____
 Год обучения _____
 Номер группы _____
 ФИО обучающегося _____

Критерии	Показатели (баллы)	Входной контроль
		Балл
Теоретический уровень (основные понятия)	2	
Практический уровень (умения, навыки)	2	
Познавательные (анализирование информации в ходе выполнения учебных задач)	2	
Регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и поставленных задач)	2	
Сотрудничество в группе	2	
Самостоятельность	2	
Проявление исследовательской активности и познавательного интереса	2	
Дата собеседования:		Всего баллов:

Оценка уровня знаний и умений обучающегося:

- более 10 баллов – соответствует
- менее 10 баллов – не соответствует

Соответствует _____ году обучения

**Диагностическая карта оценки результатов обучающегося
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога _____

Название программы _____

Номер группы _____

ФИО обучающегося _____

Уровень освоения
программы
(итоговый)

Алгоритм подсчета результатов:

- Подсчитывается количество баллов по каждому обучающемуся;
- Определяется уровень освоения образовательной программы по сумме баллов.

Критерии		Показатели (баллы)	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
1. Временные затраты на освоение программы				
- посещение менее 30% занятий по программе		1		
- посещение от 30% до 60% занятий по программе		2		
- посещение более 60% занятий по программе		3		
2. Критерии оценки уровня предметных результатов обучающегося				
- теоретический уровень (знания)		3		
- практический уровень (умения, навыки)		3		
- проявление творческих решений (на уровне объединения)		3		
3. Критерии оценки уровня метапредметных результатов обучающегося				
-познавательные (работа с информацией, исследовательская деятельность)		3		
-регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и стрессовых ситуаций)		3		
-коммуникативные компетенции (сотрудничество, работа в команде на общий результат)		3		
4. Критерии оценки уровня развития личностных результатов обучающегося				
- ответственное отношение к занятиям		3		
- соответствие социально-этическим нормам поведения		3		
- приверженность гуманистическим ценностям		3		
5. Учет творческих достижений обучающегося (учитывается максимальный уровень достижений из перечисленных)				
- уровень учреждения		1		
- уровень района, города, области		2		
- всероссийский или международный уровень		3		
Сумма баллов:				
Уровень:	диапазон начального уровня	1 - 11	I	I
	диапазон среднего уровня	12 - 22	II	II
	диапазон высокого уровня	23 - 33	III	III
Дата собеседования:				
Подпись педагога, осуществлявшего оценивание:				

**Диагностическая карта оценки результатов освоения
по дополнительной общеразвивающей программе, сводная по группе обучающихся**

ФИО педагога _____

Название программы _____

Номер группы _____

Параметры результативности	Аттестация	
	промежуточная	итоговая
1. количество обучающихся в %, посещающих занятия:		
2. количество обучающихся в %, освоивших программу (этап) в разной степени:		
- I начальный уровень		
- II средний уровень		
- III высокий уровень		
3. используемые формы контроля:		
4. сохранность контингента в %:		
5.* (для программ сроком реализации более одного года) количество учащихся в %		
- переведенных на следующий учебный год		
- не переведенных на следующий учебный год		
Дата собеседования:		
Подпись педагога, осуществлявшего диагностику:		

**Лист корректировки рабочей программы
(календарно-тематического планирования рабочей программы)
20__-20__ учебный год**

Направленность:	
Объединение:	
Педагог дополнительного образования:	
Номер группы:	

№ занятия по плану	Даты по основному КТП	Даты проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

Педагог дополнительного образования: _____
(_____)

ПОДПИСЬ

расшифровка

СОГЛАСОВАНО _____ (_____) _____
«____» _____ 202_ _____
подпись _____ расшифровка _____