

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Меридиан»
городского округа Самара

«Утверждаю»
И.о.директора МБУ ДО
«ЦДО «Меридиан» г.о.Самара
Л.И.Кузнецова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Гармония»

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст обучающихся: **7-10 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Разработчик:
Поролло А.В.
Педагог дополнительного образования

Программа рассмотрена и рекомендована
методическим советом
Протокол № 6 от 17.08.2020г.

Самара, 2020г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Гармония» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа имеет физкультурно-спортивный характер и направлена на овладение начальными знаниями и навыками для укрепления собственного здоровья.

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Йога развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом. Кроме того, она повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям. Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Основы йоги» спортивная.

Новизна программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Актуальность создания данной образовательной программы заключается в возрастающей популярности йоги среди различных возрастных групп, в том числе детей школьного возраста. В образовательной программе главная роль отводится популяризации здорового образа жизни, профилактике школьного сколиоза, плоскостопия, освоению навыков управления собственным телом, развитию его гибкости и выносливости, приобретению навыков релаксации. Знакомясь с возможностями собственного тела, ребенок раскрывает огромный мир, полный тайн и чудесных открытий и вряд ли захочет погубить его в будущем алкоголем или наркотиками. Он учится ценить труд, уважать близких, радоваться за победы других и постоянно работать над собой, преодолевая трудности и формируя возвышенные качества характера, такие как доброта, милосердие, сострадание.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что данная программа ориентирует воспитанника на здоровый образ жизни, учит применять полученные знания и навыки в повседневной деятельности.

Цель- популяризация здорового образа жизни и формирования здорового мышления среди воспитанников, а так же проведения профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Задачи программы:

Образовательные - познакомить воспитанников с историей возникновения йоги, основными этапами развития, направлениями, научными доказательствами терапевтических эффектов разных упражнений йоги.

Развивающие - развитие координации, гибкости, мышечного корсета, осанки, память, способность концентрироваться, навыков релаксации.

Воспитательные - прививание высоких морально-нравственных ценностей

через знакомство с принципами йоги и мировым культурным наследием
через притчи различных народов мира

Организационные - организация совместных праздников, выступления на отчетных мероприятиях

Возраст детей: 7-10 лет Срок реализации: 1 год

Форма занятий - групповая и индивидуальная.

Программой предусмотрены теоретические, практические и индивидуальные занятия с детьми.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 144 часа (3 модуля по 48 часов каждый).

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Одно занятие длится 40 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек.

Предметные результаты

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Основные комплексы»	48	12	36
2.	«Правильное дыхание»	48	17	31
3.	«Здоровая спина и ровная осанка»	48	11	37
ИТОГО		144	40	104

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных творческих заданий, тестирование.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством открытого урока.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью

педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование,
- наблюдение,
- опрос;
- анкетирование,
- выполнение творческих заданий,
- тестирование,
- открытый урок

Модуль «Основные комплексы»

Цель: освоение различных техник йоги

Задачи:

- укрепление физического психического здоровья
- формирование мышечного корсета
- освоение навыков релаксации
- привитие нравственных ценностей
- развитие образного мышления
- культивирование здорового образа жизни

Образовательные - обучить основным навыкам и техникам йоги в рамках данной программы, познакомить с историей возникновения и развития этой гимнастики

Развивающие

- развить координацию, гибкость, мышечный корсет, осанку, память, творческие и индивидуальные способности духовного мира ребенка.
- формирование представлений о физической культуре, её значении в жизни человека;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

Воспитательные: - привитие жизненно важных гигиенических навыков;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулирование развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

Обучающийся должен знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; о терминологии разучиваемых упражнений,

- об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- опрофилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы дыхательной гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Личностные результаты

- потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию.

Учебно-тематический план модуля «Основные комплексы»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Про йогу.	2	2	4	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2.	Как устроено наше тело.	1	3	4	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
3.	Суставная гимнастика	1	4	5	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
4.	Позы стоя	1	4	5	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
5.	Позы сидя	1	4	5	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
6.	Позы лежа	1	4	5	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
7.	Балансовые позы	1	4	5	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
8.	Перевернутые позы	1	4	5	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование

9.	Растяжки	1	3	4	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
10.	Релаксация	2	2	4	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
11.	Итоговое занятие «Открытый урок»	-	2	2	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
Итого:		12	36	48	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Про йогу просто.

Теория: знакомство с понятием «йога», краткой историей йоги.

Практика: рассказать, что знаешь/ слышал про йогу.

Тема 2. Как устроено наше тело.

Теория: Основные системы организма.

Практика: учимся чувствовать тело в пространстве.

Тема 4. Суставная гимнастика

Теория: Теоретические сведения. Что такое суставы. Для чего нужно их прорабатывать. Как выполняется суставная гимнастика.

Практика: Упражнения суставной гимнастики

Тема 4. Позы стоя.

Теория: основы травмобезопасности и техника выполнения асан.

Практика: изучение и освоение поз стоя: Тадасана (поза горы), Намаскарасана (поза приветствия), Урдхвахастасана (поза вытяжения рук к небу, Гомукхасана в Тадасане (поза коровы), Уткатасана (поза стула), Гарудасана (поза царя Орлов), Врикшасана (поза дерева), Уттхита

Трикопасана (поза треугольника), Уттхита Паршваконасана (поза вытянутого треугольника или вытянутой стрелы), Вирахдрасана (1,2,3) (позы Героя), Ардха Чандрасана (поза Полумесяца),

Тема 5. Позы сидя.

Теория: основы травмобезопасности и техника выполнения асан.

Практика: изучение и освоение поз сидя. Вирасана (поза Воина), Гомукхасана (поза сидячей

коровы), Баддхаконасана (поза Бабочки), Маласана (поза гирлянды),

Упавиштаконасана (поза широкого угла), Падмасана (позы Лотоса),

Симхасана (поза Льва), Пасчимоттанасана (поза Дороги), Джануширшасана

(поза Дружбы головы и колена),

Ардхабаддхападмасачимоттанасана (поза наполовину закрытого Лотоса),

Курмасана (поза Черепахи).

Тема 6. Позы лежа.

Теория: основы травмобезопасности и техника выполнения асан лежа.

Практика: изучение и освоение поз лежа. Урдхвамукувашванасана (поза Собаки мордой вверх), Шалабхасана (поза

Любопытного кузнечика), Макарасана (поза Крокодила), Дханурасана (поза Натянутого лука), Бхуджангасана (поза Кобры), Уштрасана (поза Верблюда), Бхекасана (поза Голодного лягушонка), Раджакапогасана (поза Королевского голубя), Урдхва Дханурасана (поза Лука, стреляющего в небо или поза Моста), Хануманасана (поза царя Обезьян),

Тема 7.Балансовые позы.

Теория:основы травмобезопасности и техника выполнения балансовых асан.

Практика:Лоласана (поза Качающейся серьги), Толасана (поза Весов),Бакасана (поза журавля).

Тема 8. Перевернутые позы.

Теория:основы травмобезопасности и техника выполнения перевернутых асан.

Практика:Салабмасарвангасана (поза Свечи), Хачасана (поза Плуга), Карнапидасана (поза Дружбы коленей и ушей), Матсьясана (поза Золотой рыбки), Адхо мукхаврикшасана (поза перевернутого дерева), Поза Бабочки у стены, Позы Широкого угла у стены.

Тема 9.Растяжки

Теория. Как работать над растяжками, для чего это нужно, как это происходит

Практика. Упражнения на растяжку (разминка тазобедренных суставов, растяжка паховых связок, растяжка мышц бедер и икр, разминка коленных и голеностопных суставов, растяжка мышц бедер, разминка всех суставов ног, растяжка мышц и связок ног.

Тема 10.Релаксация.

Теория:Ознакомления с внутренними органами. Для чего необходимо расслабляться. Что это дает. Как это делать.

Практика. Регулярные медитации на стихии, созерцание, человеческие добродетели, природу, законы природы, ощущения

Тема 11.Открытый урок.

Практика: приготвленияк открытому уроку, репетиция комплексов.

Модуль «Правильное дыхание»

Цель программы: оказать направленное воздействие на дыхательный аппарат, увеличить его функциональные резервы, сформировать навыки дыхательной гимнастики для дальнейшего самостоятельного использования в жизни.

Задачи программы:

Обучающие: -обучение диафрагмально-релаксационному дыханию;
-комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.

Развивающие

- развить координацию, гибкость, мышечный корсет, осанку, память, творческие и индивидуальные способности духовного мира ребенка.
- формирование представлений о физической культуре, её значении в жизни человека;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

Воспитательные: - привитие жизненно важных гигиенических навыков;

- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулирование развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

Обучающийся должен знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; о терминологии разучиваемых упражнений,

- об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- о профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы дыхательной гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Личностные результаты

– потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;

умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

• принимать задачи, поставленные педагогом;

• знать технологическую последовательность выполнения работы;

• правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

• добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; · перерабатывать полученную информацию.

Учебно-тематический план модуля «Правильное дыхание»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Про йогу.	2	2	4	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2.	Процесс дыхания человека, растений, животных. Полное йоговское дыхание.	3	3	6	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
3.	Суставная гимнастика. Дыхательные	2	4	6	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование

	упражнения.				
4.	Правильно дышим при физических нагрузках. Зарядка с контролем дыхания. Ошибки техники дыхания при физических нагрузках.	2	4	6	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
5.	Разминка. Дыхательные упражнения. Упражнения на укрепление мышц спины.	2	4	6	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
6.	Самоконтроль при физических занятиях. Дыхательные упражнения.	2	4	6	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
7.	Дыхание и психоэмоциональное состояние.	2	4	6	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
8.	Малоподвижные игры направленные на активизацию действий, развитие внимания	2	4	6	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
9.	Итоговое занятие «Открытый урок»	-	2	2	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
Итого:		17	31	48	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Про йогу просто.

Теория: знакомство с понятием «йога», краткой историей йоги.

Практика: рассказать, что знаешь/ слышал про йогу.

Тема 2. Процесс дыхания человека, растений, животных.

Полное йоговское дыхание.

Теория: основные процессы в дыхании.

Практика: учимся дышать правильно.

Тема 3. Суставная гимнастика

Теория: Теоретические сведения. Что такое суставы.

Как выполняется суставная гимнастика. Взаимосвязь суставной и дыхательной гимнастики.

Практика: Упражнения суставной гимнастики и дыхательной гимнастики.

Тема 4. Правильно дышим при физических нагрузках. Зарядка с контролем дыхания.

Ошибки техники дыхания при физических нагрузках.

Теория: Теоретические сведения.

Практика: Упражнения дыхательные при физ нагрузке.

Тема 5. Разминка. Дыхательные упражнения. Упражнения на укрепление мышц спины

Теория: изучаем как связаны осанка и дыхание.

Практика: освоение поз на укрепление мышц спины.

Тема 6. Самоконтроль при физических занятиях. Дыхательные упражнения.

Практика: учимся отслеживать наше дыхание в разных условиях.

Тема 7. Дыхание и психоэмоциональное состояние.

Теория: как можно успокоиться или взбодриться дыхательными упражнениями. Просто о работе симпатической и парасимпатической нервной системы.

Практика: дыхательные упражнения на симпатику и парасимпатику.

Тема 8. Малоподвижные игры направленные на активизацию действий, развитие внимания.

Теория: зачем учиться концентрации внимания.

Практика: концентрация и медитация.

Тема 9. Открытый урок.

Практика: приготвленияк открытому уроку, репетиция комплексов.

Модуль «Здоровая спина и ровная осанка»

Цель: профилактика и коррекция нарушений осанки опорно-двигательного аппарата

Задачи:

- укрепление физического психического здоровья
- формирование мышечного корсета
- освоение навыков релаксации
- привитие нравственных ценностей
- развитие образного мышления
- культивирование здорового образа жизни

Образовательные - обучить основным навыкам и техникам йоги в рамках данной программы, познакомить с историей возникновения и развития этой гимнастики

Развивающие

- развить координацию, гибкость, мышечный корсет, осанку, память, творческие и индивидуальные способности духовного мира ребенка.
- формирование представлений о физической культуре, её значении в жизни человека;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

Воспитательные: - привитие жизненно важных гигиенических навыков; - содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; - стимулирование развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

Обучающийся должен знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; о терминологии разучиваемых упражнений,
- об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы дыхательной гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Личностные результаты

- потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; · перерабатывать полученную информацию.

Учебно-тематический план модуля «Здоровая спина и ровная осанка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Про йогу.	2	2	4	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2.	Как устроено наше тело.	2	3	5	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
3.	Ровная осанка. Зачем нам нужна.	2	4	6	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
4.	Упражнения для выработки навыка правильной осанки	1	5	6	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
5.	Упражнения для растягивания мышц	1	5	6	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
6.	Упражнения на равновесие	1	5	6	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
7.	Дыхательная гимнастика	1	5	6	Беседа, наблюдение,

					опрос, тестирование
8.	Упражнения для увеличения гибкости позвоночника	1	6	7	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
9.	Итоговое занятие «Открытый урок»	-	2	2	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование
Итого:		11	37	48	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Про йогу просто.

Теория: знакомство с понятием «йога», краткой историей йоги.

Практика: рассказать, что знаешь/ слышал про йогу.

Тема 2. Как устроено наше тело.

Теория: Основные системы организма.

Практика: учимся чувствовать тело в пространстве.

Тема 3. Ровная осанка. Зачем нам нужна.

Теория: Теоретические сведения. Как зависит психо-эмоциональное состояние от нашей осанки.

Практика: Описать ощущения в разных положениях тела.

Тема 4. Упражнения для выработки навыка правильной осанки.

Теория: основы травмобезопасности и техника выполнения асан.

Практика: изучение и освоение поз стоя: Тадасана (поза горы), Намаскарасана (поза приветствия), Урдхвахастасана (поза вытяжения рук к небу, Гомукхасана в Тадасане (поза коровы), Уткатасана (поза стула), Гарудасана (поза царя Орлов), Врикшасана (поза дерева), Уттхита

Трикопасана (поза треугольника), УттхитаПаршваконасана (поза вытянутого треугольника или вытянутой стрелы), Виравхадрасана (1,2,3) (позы Героя), АрдхаЧандрасана (поза Полумесяца).

Тема 5. Упражнения для растягивания мышц.

Теория. Как работать над растяжками, для чего это нужно, как это происходит

Практика. Упражнения на растяжку (разминка тазобедренных суставов, растяжка паховых связок, растяжка мышц бедер и икр, разминка коленных и голеностопных суставов, растяжка мышц бедер, разминка всех суставов ног, растяжка мышц и связок ног.

Тема 6. Упражнения на равновесие.

Теория: основы травмобезопасности и техника выполнения балансовых асан.

Практика: Лоласана (поза Качающейся серьги), Толасана (поза Весов), Бакасана (поза журавля).

Тема 7. Дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения. Упражнения на укрепление мышц спины.

Теория: изучаем как связаны осанка и дыхание.

Практика: изучаем полное йоговское дыхание.

Тема 8. Упражнения для увеличения гибкости позвоночника

Теория. Как правильно делать упражнения.

Практика. Упражнения на проработку позвоночника. Цикл из 5 вариаций

Марджариасаны (кошка), Крокодил, Скакалка, Заяц.

Тема 9. Открытый урок.

Практика: приготовления к открытому уроку, репетиция комплексов.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого
- ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

О своей специфике учебно-воспитательный процесс дополнительного образования имеет развивающий характер, то есть направлен на развитие природных задатков детей, их интересов и способностей.

Методической особенностью обучения в программе является личностно-ориентированная технология обучения, то есть используются педагогические приемы, принципы, методы, формы для реализации творческого потенциала каждого ребенка.

В программе используются следующие методы и формы:

1 По источнику передачи и восприятию информации:

- Словесный (беседа, рассказ, диалог)
- Наглядный (иллюстрации, видеоматериал, фотоматериалы, индивидуальные занятия, демонстрации педагога)
- Практический (выполнение комплексов асан, суставной и глазной гимнастик)

2 По дидактическим задачам:

- Приобретение знаний через знакомство с литературой по йоге, ее терминологией, через игры и упражнения
- Применение знаний через выполнения комплексов асан
- Закрепление через генеральные репетиции
- Творческая деятельность - выступления, открытые уроки
- Проверка результатов через открытые уроки, выступления

3 По характеру деятельности:

- Объяснительно-иллюстрированный - показ изображения асан с объяснением
- Репродуктивный - разработка и показ комплексов асан
- Частично-поисковой-во время работы частично даются детям задания в зависимости от их индивидуальных особенностей

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

Материально-техническое оснащение программы

Для занятий необходимо иметь:

- Специально оборудованный класс
- Инвентарь для йоги (коврики, блоки, ремешки)
- Зеркала
- Хорошее освещение
- Раздевалка

Магнитофон, музыкальный центр, Аудиодиски

Для занятий воспитанникам необходимо иметь

- Удобную одежду
- Убранные волосы

Список литературы:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2013
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2014 – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2012.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2013 – 176 с.: ил.
5. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 416 с.
6. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 2010 -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; №3)
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2013 - 144с.
8. Бойко Е.А. Энциклопедия дыхательной гимнастики. – М.: Вече, 2007. – 176