

Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа №320
Приморского района Санкт-Петербурга

«Принято»
Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школа № 320
_____ И. Б. Черноус
Приказ № 204 -Д
от 30 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Йога»

Возраст обучающихся: 9-14 лет
Срок реализации программы: – 1 год

Зарубин Артем Александрович
педагог дополнительного образования

Структура программы:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Учебный план;
4. Оценочные и методические материалы;
5. Литература;
6. Календарный учебный график (отдельно);
7. Рабочая программа (титульный лист, пояснительная записка: цель, задачи каждого года, условия набора, планируемые результаты каждого года, календарно-тематический план, содержание: теория и практика по разделам и темам занятий);

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ДООП)
- 1.2 Актуальность, отличительная особенность ДООП
- 1.3 Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.4 Цель и задачи
- 1.5. Условия реализации ДООП
- 1.6. Планируемые результаты и способы их определения

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- 2.1 Учебный план 1-го года обучения

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Пояснительная записка

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы.

Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Пранаямы - дыхательные упражнения

Нормативные документы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N273. ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020N9304-ФЗ«О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07 2022);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Постановление главного санитарного врача Российской федерации от 28.09.2020N928«Обутверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

6. Постановление главного санитарного врача Российской федерации от 28.01.2021 N2 «Обутверждении санитарных правил и норм Сан-пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания содержанию (рзд. и режиму Гигиенические работы организаций нормативы по воспитания, обучения, устройству, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

7. Паспорт федерального проекта «успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол N3);

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации От 23.08.2017 N816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных

программ»;

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 N298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ДООП).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога» носит физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа является общекультурной.

1.2 Актуальность и отличительная особенность.

Актуальность данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья и пропагандой здорового образа жизни. Сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слабонервность мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Особенно полезна йога ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога помогает развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника как, сколиоз. Кроме того, йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога также является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают. В подростковом возрасте йога поможет преодолеть неуверенность в себе и обрести физическое и душевное равновесие. Занятия способствуют развитию спокойствия и концентрации, а динамические позы и энергетические комплексы упражнений позволят подросткам поддерживать форму и одновременно повысить самооценку и справиться со стрессами повседневной жизни.

1.3 Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Йога» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 9-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний

1.4 Цель и задачи программы:

Цель программы: Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через занятия йогой.

Задачи программы

Воспитательные:

1. Воспитание волевых и морально-этических качеств
2. Воспитание самостоятельности
3. Познание своего характера, укрепление воли

Развивающие:

1. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.
2. Развитие умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться
3. Развитие гибкости

Обучающие:

1. Обучение владения телом и дыханием
2. Обучение умению владения собой
3. Обучение сосредоточению и спокойствию

1.5 Условия реализации программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Йога» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 9-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Режим занятий:

1 раз в неделю по 1 часу – 36 часов в год

Количество детей в группе: до 15 человек

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая

Формы проведения занятий:

- занятие
- беседа
- игры

Язык проведения: Государственный язык РФ-русский

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами.

а) в целом

б) по частям

Методы организации учебно-воспитательного процесса.

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1.Словесный метод. Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

2.Наглядный метод обучения. Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением тренера. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленными асанами.

3.Метод упражнения. При обучении йоге приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники асан и совершенствования в них способствует развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

Материально техническое оснащение

Занятия проводятся в спортивном зале 2 с использованием следующего оборудования и спортивного инвентаря:

- коврики для йоги
- ремни для йоги
- кирпичи для йоги
- музыкальное сопровождение

1.6 Планируемые результаты и способы их определения.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения и знания:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знать терминологию по йоге;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей при выполнении асан и пранаям

Формой подведения итогов реализации программы являются грамотное технически правильное выполнение движений в асанах, открытые уроки для родителей.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее—частное—конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию йоги

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

В области эстетической культуры:

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

В области эстетической культуры:

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ занятий	№ блока	наименование блока	кол-во теоретичес- ких часов	кол-во практи- ческих часов	кол-во контроль- ных часов	всего часов
1 - 3	1	Организационный	2	1	-	3
4 – 36	2	Йога	1	31	1	33
		Итого	3	32	1	36

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09	25.05	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

Методическое обеспечение программы 1-го года обучения:

Техническое оснащение занятий: коврики для йоги, ремни для йоги, кирпичи для йоги, музыкальное сопровождение

Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия): словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля.

№	Наименование разделов/тем занятий	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теории	практики	
	Организационный	3	2	1	
1	Знакомство. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях.		1		диагностическое тестирование, наблюдение
2	Играем Вместе			1	педагогическое наблюдение
3	Волшебник внутри нас.		1		педагогическое наблюдение
	Йога	33	1	32	
4	Тренировка в паре			1	педагогическое наблюдение
5	Позы стоя			1	педагогическое наблюдение
6	Приветствие Солнцу		0.25	0.75	педагогическое наблюдение
7	Поза льва			1	педагогическое наблюдение
8	Рычащий лев			1	педагогическое наблюдение
9	Собака			1	педагогическое наблюдение
10	Кобра			1	педагогическое наблюдение
11	Орёл			1	педагогическое наблюдение
12	Кузнечик			1	педагогическое наблюдение
13	Рыба			1	педагогическое наблюдение
14	Лягушка			1	педагогическое наблюдение
15	Крокодил			1	педагогическое наблюдение
16	Ворон			1	педагогическое наблюдение

17	Кошка			1	педагогическое наблюдение
18	Бабочка			1	педагогическое наблюдение
19	Голубь			1	педагогическое наблюдение
20	Черепаша			1	педагогическое наблюдение
21	Саранча			1	педагогическое наблюдение
22	Стрекоза			1	педагогическое наблюдение
23	Корова			1	педагогическое наблюдение
24	Верблюд			1	педагогическое наблюдение
25	Дерево			1	педагогическое наблюдение
26	Пламя			1	педагогическое наблюдение
27	Лодочка			1	педагогическое наблюдение
28	Морская ракушка			1	педагогическое наблюдение
29	Цветок Лотоса			1	педагогическое наблюдение
30	Мост			1	педагогическое наблюдение
31	Солнце и луна			1	педагогическое наблюдение
32	Пранайямы			1	педагогическое наблюдение
33	Соединение асан в связки		0.25	0.75	педагогическое наблюдение
34	Соединение асан в связки		0.25	0.75	педагогическое наблюдение
35	Йога со звуками		0.25	0.75	педагогическое наблюдение
36	Йога нидра, контрольное занятие			1	педагогическое наблюдение, тестирование
	Всего	36	3	33	

СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Блок № 1

Организационный – 3 часа.

Цель: Дать положительный заряд на занятия йогой.

Задачи:

- Учить детей правилам поведения и правилам техники безопасности на занятиях йогой.
- Расширять кругозор детей.
- Учить играть вместе, не ссориться, уметь дружить.
- Учить позитивно относиться ко всему окружающему.

Теория:

Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности на занятиях йогой. Рассказ детей о себе: своё имя, кто друзья, в какой детский сад посещает, что там нравится, что не нравится.

Практика:

Подвижные игры «Ветряная мельница», упражнение на дыхание «Твой невидимый друг».

Формы и методы обучения:

Беседа, рассказ, показ, игра.

Материалы и оборудование:

Коврики на каждого ребёнка.

Предполагаемый результат:

- Дети знают правила поведения и правила техники безопасности на занятиях йогой.
- В речи детей появились новые слова.
- Дети умеют играть вместе, не ссориться, умеют дружить.
- Дети позитивно относятся ко всему окружающему.

Блок № 2

«Йога» – 33 часа.

Цель: Укрепление мышечного аппарата и формирование правильной осанки дошкольников.

Задачи:

Образовательные:

- Дать понятие, что такое йога.
- Учить дыхательным упражнениям и упражнениям на расслабление мышц и укрепление осанки.
- Учить детей концентрировать внимание.
- Учить прислушиваться к себе.
- Способствовать развитию ловкости, точности, гибкости, пластичности, выносливости и силы.

Развивающие:

- Развивать силу и выносливость
- Расширять кругозор детей.
- Формировать навыки самостоятельного выражения упражнений йогой.
- Развивать выдержку.

Воспитательные:

- Воспитывать активность, эмоциональность.
- Воспитывать желание заниматься, трудолюбие и умение слушать педагога.

Теория: Инструктаж по ТБ и ПДД. «Йога», понятие, значение. Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Ваш невидимый друг дыхание. Техника дыхания.

Практика: Разминка из несложных разогревающих упражнений. Тренировка в паре. Серия упражнений «тянемся навстречу солнцу». Выполнение поз: льва, собаки, кобры, орла, рыбы, лягушки, крокодила, ворона, кита, бабочки, голубя, черепахи, саранчи, стрекозы, коровы, верблюда. Придумывание и выполнение детьми придуманных собственных поз. Йога-игры. Выполнение поз покоя. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, комплекса упражнений на растяжку.

Оборудование и материалы: свободная одежда и обувь, коврики, костюмы и реквизит для ОРУ, музыкальный центр, фонограммы.

Формы и методы занятий: рассказ, показ, объяснение, игра, демонстрация.

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений по йоге.

Предполагаемые результаты:

- Дети знают, что такое йога.
- Дети умеют выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
- Дети умеют концентрировать внимание.
- Дети умеют прислушиваться к себе.
- У детей развита ловкость, точность, гибкость, пластичность, выносливость и сила.

- Кругозор детей стал шире.
- Дети могут выполнять движения самостоятельно.
- Выдержаны.

- Дети активны, эмоциональны.
- У детей воспитано желание заниматься, трудолюбивы и умеют слушать педагога

Список литературы:

- Казин Э.М., Лурье С.Б. Состояние здоровья школьников и факторы его формирующие. В сб. Валеологические аспекты образования. - Кемерово, 1995.-С.96-100.
- Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993.- 160с.
- Тетерников Л.И. Рациональная йога. - М.: Знание, 1992.- С.94-99
- Чопра Д. Идеальное здоровье. - М.: Древо жизни, 1992.- С.371-384
- Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги: пер. с англ.-М.: Медси 21,1993.-528 с.
- Евтимов В. Йога: пер с болгарского.- М.: Медицина, 1986,208 с.
- Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М.:Саттва,1993.-416 с.
- Айзенштейн Ч. Йога питания: За пределы диет и догм - к естественному образу жизни/ Перевод с англ.-М.: ООО Издательство «София»,2007.-240с.
- Шивананда С. Йога и здоровье / Перевод с англ.- М.:ООО Издательство «София», 2007.-368с.
- Бенсон Г. Чудо релаксации Перевод с англ.- м.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004.-140с.
- Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК «Комплект»,1997.-356 с.
- Брахмачари Д. Йога-сукшма-вьяяма. Перевод с англ.- К.: «София», 2000.-176с.
- Каминофф Л. Анатомия йоги перевод с англ. - Минск: «Попурри», 2009.- 240с.
- Липень А. Простая йога для позвоночника и суставов. СПб.: Питер, 2007.-208
- Ли Иличи Данхак: Меридианная гимнастика для самоисцеления. Перевод с англ.- М.: «Попурри», 2006.- 240 с.
- Сарасвати С.С. Асана Пранаяма Мудра Бандха. Перевод с англ. - К.: «София», 2000. – 272 с.
- Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.
- Евтимов В. Йога. - М.: Медицина, 1986.
- Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации)Copyright © 2001-2007 А.П. ОЧАПОВСКИЙ - перевод, примечания, редакция.
- Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
- Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя / (А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.); под ред. А.Г. Асмолова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.

Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа №320
Приморского района Санкт-Петербурга

«Принято»
Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школа № 320
_____ И. Б. Черноус
Приказ №
от августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
спортивно-оздоровительной направленности
«Йога»

на 2023-2024 учебный год

Возраст обучающихся 9 - 14 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик программы:

Зарубин Артем Александрович
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Пранаямы - дыхательные упражнения

1.2 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ДООП).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЙОГА» носит физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа является общекультурной.

1.2 Актуальность и отличительная особенность.

Актуальность данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья и пропагандой здорового образа жизни. Сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слабозрительность мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Особенно полезна йога ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога помогает развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника как, сколиоз. Кроме того, йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога также является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают.

В подростковом возрасте йога поможет преодолеть неуверенность в себе и обрести физическое и душевное равновесие. Занятия способствуют развитию спокойствия и концентрации, а динамические позы и энергетические комплексы упражнений позволят подросткам поддерживать форму и одновременно повысить самооценку и справиться со стрессами повседневной жизни.

1.3 Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Йога» рассчитана на 1 год обучения и

предназначена для обучающихся 9-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний

1.4 Цель и задачи программы:

Цель программы: Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через занятия йогой.

Задачи программы

Воспитательные:

4. Воспитание волевых и морально-этических качеств
5. Воспитание самостоятельности
6. Познание своего характера, укрепление воли

Развивающие:

4. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.
5. Развитие умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться
6. Развитие гибкости

Обучающие:

4. Обучение владения телом и дыханием
5. Обучение умению владения собой
6. Обучение сосредоточению и спокойствию

В программе учтены рекомендации Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга по корректировке рабочих программ по учебным предметам на 2023-2024 учебный год, что дает возможность использовать данную рабочую программу при дистанционном обучении. Для дистанционного обучения используется программа «Сферум» и видео материалы youtube.com

1.6 Планируемые результаты и способы их определения.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения и знания:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знать терминологию по йоге;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей при выполнении асан и пранаям

Формой подведения итогов реализации программы являются грамотное технически правильное выполнение движений в асанах, открытые уроки для родителей.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее—частное—конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного материала. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного материала.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию йоги

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

В области эстетической культуры:

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дни, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

В области эстетической культуры:

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Календарно-тематический план

1-ый год обучения

«Йога», 2021-2022 учебный год

№	Раздел или тема программы	Форма контроля	Дата проведения	
			план	факт
1	Комплектование Группы Знакомство. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях.	диагностическое тестирование, наблюдение		
2	Играем Вместе	педагогическое наблюдение		
3	Волшебник внутри нас.	педагогическое наблюдение		
4	Тренировка в паре	педагогическое наблюдение		
5	Позы стоя	педагогическое наблюдение		
6	Приветствие Солнцу	педагогическое наблюдение		
7	Поза льва	педагогическое наблюдение		
8	Рычащий лев	педагогическое наблюдение		
9	Собака	педагогическое наблюдение		
10	Кобра	педагогическое наблюдение		

11	Орёл	педагогическое наблюдение		
12	Кузнечик	педагогическое наблюдение		
13	Рыба	педагогическое наблюдение		
14	Лягушка	педагогическое наблюдение		
15	Крокодил	педагогическое наблюдение		
16	Ворон	педагогическое наблюдение		
17	Кошка	педагогическое наблюдение		
18	Бабочка	педагогическое наблюдение		
19	Голубь	педагогическое наблюдение		
20	Черепаха	педагогическое наблюдение		
21	Саранча	педагогическое наблюдение		
22	Стрекоза	педагогическое наблюдение		
23	Корова	педагогическое наблюдение		
24	Верблюд	педагогическое наблюдение		
25	Дерево	педагогическое наблюдение		
26	Пламя	педагогическое наблюдение		
27	Лодочка	педагогическое наблюдение		
28	Морская ракушка	педагогическое наблюдение		

29	Цветок Лотоса	педагогическое наблюдение		
30	Мост	педагогическое наблюдение		
31	Солнце и луна	педагогическое наблюдение		
32	Пранайямы	педагогическое наблюдение		
33	Соединение асан в связки	педагогическое наблюдение		
34	Соединение асан в связки	педагогическое наблюдение		
35	Йога со звуками	педагогическое наблюдение		
36	Йога нидра, Контрольное занятие	педагогическое наблюдение, тестирование		

СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Блок № 1

Организационный – 3 часа.

Цель: Дать положительный заряд на занятия йогой.

Задачи:

- Учить детей правилам поведения и правилам техники безопасности на занятиях йогой.
- Расширять кругозор детей.
- Учить играть вместе, не ссориться, уметь дружить.
- Учить позитивно относиться ко всему окружающему.

Теория:

Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности на занятиях йогой. Рассказ детей о себе: своё имя, кто друзья, в какой детский сад посещает, что там нравится, что не нравится.

Практика:

Подвижные игры «Ветряная мельница», упражнение на дыхание «Твой невидимый друг».

Формы и методы обучения:

Беседа, рассказ, показ, игра.

Материалы и оборудование:

Коврики на каждого ребёнка.

Предполагаемый результат:

- Дети знают правила поведения и правила техники безопасности на занятиях йогой.
- В речи детей появились новые слова.
- Дети умеют играть вместе, не ссориться, умеют дружить.

- Дети позитивно относятся ко всему окружающему.

Блок № 2 «Йога» – 33 часа.

Цель: Укрепление мышечного аппарата и формирование правильной осанки дошкольников.

Задачи:

Образовательные:

- Дать понятие, что такое йога.
- Учить дыхательным упражнениям и упражнениям на расслабление мышц и укрепление осанки.
- Учить детей концентрировать внимание.
- Учить прислушиваться к себе.
- Способствовать развитию ловкости, точности, гибкости, пластичности, выносливости и силы.

Развивающие:

- Развивать силу и выносливость
- Расширять кругозор детей.
- Формировать навыки самостоятельного выражения упражнений йогой.
- Развивать выдержку.

Воспитательные:

- Воспитывать активность, эмоциональность.
- Воспитывать желание заниматься, трудолюбие и умение слушать педагога.

Теория: Инструктаж по ТБ и ПДД. «Йога», понятие, значение. Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Ваш невидимый друг дыхание. Техника дыхания.

Практика: Разминка из несложных разогревающих упражнений. Тренировка в паре. Серия упражнений «тянемся навстречу солнцу». Выполнение поз: льва, собаки, кобры, орла, рыбы, лягушки, крокодила, ворона, кита, бабочки, голубя, черепахи, саранчи, стрекозы, коровы, верблюда. Придумывание и выполнение детьми придуманных собственных поз. Йога-игры. Выполнение поз покоя. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, комплекса упражнений на растяжку.

Оборудование и материалы: свободная одежда и обувь, коврики, костюмы и реквизит для ОРУ, музыкальный центр, фонограммы.

Формы и методы занятий: рассказ, показ, объяснение, игра, демонстрация.

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений по йоге.

Предполагаемые результаты:

- Дети знают, что такое йога.
- Дети умеют выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
- Дети умеют концентрировать внимание.
- Дети умеют прислушиваться к себе.
- У детей развита ловкость, точность, гибкость, пластичность, выносливость и сила.

- Кругозор детей стал шире.
- Дети могут выполнять движения самостоятельно.
- Выдержаны.

- Дети активны, эмоциональны.
- У детей воспитано желание заниматься, трудолюбивы и умеют слушать педагога

Этапы контроля: (календарное планирование в рабочей программе)

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка

Календарно-тематический план
1-ый год обучения
«Йога», 2022-2023 учебный год

№	Раздел или тема программы	Форма контроля	Дата проведения	
			план	факт
1	Комплектование Группы Знакомство. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях.	диагностическое тестирование, наблюдение		
2	Играем Вместе	педагогическое наблюдение		
3	Волшебник внутри нас.	педагогическое наблюдение		
4	Тренировка в паре	педагогическое наблюдение		
5	Позы стоя	педагогическое наблюдение		
6	Приветствие Солнцу	педагогическое наблюдение		
7	Поза льва	педагогическое наблюдение		
8	Рычащий лев	педагогическое наблюдение		
9	Собака	педагогическое наблюдение		
10	Кобра	педагогическое наблюдение		
11	Орёл	педагогическое наблюдение		
12	Кузнечик	педагогическое наблюдение		
13	Рыба	педагогическое наблюдение		
14	Лягушка	педагогическое наблюдение		
15	Крокодил	педагогическое наблюдение		
16	Ворон	педагогическое наблюдение		
17	Кошка	педагогическое наблюдение		
18	Бабочка	педагогическое наблюдение		
19	Голубь	педагогическое наблюдение		
20	Черепаха	педагогическое наблюдение		
21	Саранча	педагогическое наблюдение		
22	Стрекоза	педагогическое наблюдение		
23	Корова	педагогическое наблюдение		
24	Верблюд	педагогическое наблюдение		
25	Дерево	педагогическое наблюдение		
26	Пламя	педагогическое наблюдение		
27	Лодочка	педагогическое наблюдение		
28	Морская ракушка	педагогическое наблюдение		
29	Цветок Лотоса	педагогическое наблюдение		
30	Мост	педагогическое наблюдение		
31	Солнце и луна	педагогическое наблюдение		
32	Пранайамы	педагогическое наблюдение		
33	Соединение асан в связки	педагогическое наблюдение		
34	Соединение асан в связки	педагогическое наблюдение		
35	Йога со звуками	педагогическое наблюдение		
36	Йога нидра, Контрольное занятие	педагогическое наблюдение, тестирование		

Программа для отделения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности секции «ЙОГА» разработана на основании следующих **нормативных документов**:

Федеральный уровень

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015)
4. Постановление Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями от [03.02.2012](#), [от 13.04.2014](#), [от 02.01.2016](#), [от 10.06.2019](#)).
5. [Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции \(COVID-19\), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16](#)

Региональный уровень

1. Распоряжение Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год».
2. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 21.05.2015 г. № 03-20-2057/15-0-0.
3. Инструктивно-методическое письмо «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год» от 23.04.2020 г. № 03-28-3775/20-0-0.
4. [Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 14.08.2020 № 03-28-6734/20-0-0 «О подготовке к началу нового 2020-2021 годов»](#)

Локальный уровень

1. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ школа № 320 Приморского района Санкт-Петербурга (новая редакция) принята Педагогическим советом (протокол от 17.05.2018 г. № 6), утверждена приказом директора ОУ № 70-Д от 17.05.2018 (с внесенными изменениями, утвержденными приказом директора ОУ № 127-Д от 15.05.2020).
2. Устав ГБОУ школа № 320 Приморского района Санкт-Петербурга (утвержден Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 4756-р от 24.10.2014).
3. [Положение о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий](#) (Приказ от 20.03.2020 г. № 112/1-Д, протокол от 20.03.2020 г. № 6).

Организация учебно-тренировочного процесса в отделении дополнительного образования в секции «ЙОГА» будет осуществляться в соответствии с требованиями Роспотребнадзора на 2023-2024 учебный год, а именно:

1. Посещение секционного занятия группой детей (12-15) человек будет проходить как на территории общеобразовательного учреждения (ГБОУ школа № 320 Приморского района), количество квадратных метров на человека соответствует нормам СанПиНа (3 кв.м.) и позволяет проводить занятие, соблюдая социальную дистанцию.
2. Проветривание осуществляется после каждой группы занимающихся и частично во время самого тренировочного процесса.
3. Занятия так же могут проводиться и на территории спортивной площадки школы, для проведения общей физической подготовки, если позволяют погодные условия и материально-техническое оснащение спортивного ядра образовательного учреждения.
4. Посещение занятия разрешается только после проведения термометрии при входе в учебное учреждение на первом этаже, проводимое тренером, ведущим секцию.
5. Все участники секционного занятия должны иметь средства индивидуальной защиты (маски), использование СИЗов происходит по желанию.

6. Раздевалки разделены по группам, в каждой используется устройство очищения и ионизации воздуха (облучатель-рециркулятор), который работает в течении всего времени тренировочного процесса.
7. Занятия, проводимые с элементами дистанционного обучения, во время обострения эпидемиологической ситуации в связи с распространением вируса, подразумевают работу с учащимися, используя платформы Сферум, RUTUBE. Это позволяет проводить занятие как в режиме онлайн, так и осуществляя взаимодействие с детьми заочно, используя систему самоконтроля (дневники самонаблюдения с подписью родителей о выполнении того или иного задания, видеозаписи выполненного практического действия или письменной работы – эссе о просмотре того или иного видеоматериала).
8. Для проведение теоретических занятий возможно и в актовом зале, для просмотра видеоматериалов, кинолент о избранном виде спорта, технических элементов и записей спортивных игр, рассадка производится в соответствии с соблюдением норм и правил СанПиНа, соблюдая социальную дистанцию в 1,5метра.
9. Программа скорректирована для работы на 2023-2024 учебный год

