

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Стиль»  
городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «Стиль» г. Уфы  
А.Г. Гаранина  
Приказ от «01» 08 2020 г. № 91



РАССМОТРЕНА  
Методическим советом  
«28» 08 2020 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Педагогическим советом  
«31» 08 2020 г.  
Протокол № 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Стретчинг-йога»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 6-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Составитель:  
Кулдавлетова Алена Газизовна,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Уфа 2020

## Содержание

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Ожидаемые результаты .....	5
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	
2.1. Учебно-тематический план.....	6
2.2. Содержание разделов и тем.....	14
2.3. Методическое обеспечение.....	20
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	
3.1. Нормативно-правовые документы.....	21
3.2. Литература для педагога.....	21
3.3. Литература для учащихся.....	22

# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Стретчинг-йога» имеет физкультурно-спортивную направленность. Содержание настоящей дополнительной общеобразовательной программы разработано с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов» СанПин 2.4.4.3172-14;
- «Гигиенических требований к микроклимату производственных помещений» СанПин 2.2.4.548-96;
- «Гигиенических требований к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий» СанПин 2.2.1/2.1.1.1278-03;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Стиль» городского округа город Уфа Республики Башкортостан от 20.07.2018;
- Лицензии Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Стиль» городского округа город Уфа Республики Башкортостан от 10.03.2015 № 2979.

**Новизна** дополнительной образовательной программы «Стретчинг-йога» основана на комплексном подходе к здоровью и опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие физических, морально-волевых, нравственных и личностных качеств обучающегося.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического развития обучающихся и ее прикладного характера, материально-технические условия для реализации которого имеются на базе нашего объединения. Программа «Стретчинг-йога» направлена на раскрытие физических возможностей, что придает уверенность, тренирует силу воли, гибкость ума и тела: важные качества в повседневной жизни.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель** данной программы – укрепление физического и психического здоровья обучающихся через выполнение упражнений, пропаганда здорового образа жизни.

### Обучающие задачи:

1. Ознакомить учащихся с основными правилами тренировок на гибкость и осанку.
2. Обучить правильному применению техники растяжек мышц.
3. Изучить технику правильной растяжки мышц.
4. Приобрести навыки, позволяющие владеть своим телом.

Обучаться могут все желающие, так как полученные в процессе обучения знания и навыки применимы в повседневной жизни. Растяжки при правильном применении способствуют балансировке тела.

Это означает, что они устраняют искривления и нарушения в суставах, вызванные дисбалансом в силе и гибкости мышц. Уходят боли в спине, заметно улучшается координация движений. Походка и движения становятся сильными и грациозными.

Мы уделяем внимание развитию физической силы, гибкости тела и волевых качеств каждого обучающегося.

### Развивающие задачи:

1. Развить у обучающихся такое качество, как уверенность в себе; а также физические качества - красивую осанку и владение своим телом.
2. Развить желание обучающихся стремиться к самопознанию и знакомству с возможностями своего тела, и своих волевых качеств.
3. Развить умение концентрироваться.

### Воспитательные задачи:

1. Воспитать терпение, внимательность.
2. Формировать и совершенствовать знания и умения работы со своим телом и красивой осанкой.
3. Привлечь обучающихся к теме экологии здоровья.

**Отличительные особенности.** Данная программа является модифицированной. В ее основу положена программа курса «Стретчинг и здоровая спина» и использован комплекс методики улучшения осанки и оздоровления спины Й.Пилатеса, А.Фролова, С.Дудниченко, и основные принципы йоги.

**Возраст обучающихся.** Возрастная категория учащихся – 6-17 лет. В объединение принимаются все желающие без специального отбора на основании заявления родителей (законных представителей).

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Формы организации образовательного процесса.** Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является групповое учебное занятие. Форма обучения – очная, возможно дистанционное обучение в сложной эпидемиологической обстановке.

**Режим занятий.** 1 академический час 2 раза в неделю для группы с программой 72 часа, 3 академических часа (108 ч.) и 4 академических часа (144

ч.) в неделю (продолжительность одного академического часа – 45 минут). Численность занимающихся в группе: до 20 человек.

### **1.3. Ожидаемые результаты**

Результатом освоения программы «Стретчинг-йога» является

- овладение обучающимися практическими знаниями техники выполнения упражнений;
- уверенность в себе;
- красивая осанка и владение своим телом;
- свобода самовыражения;
- знание экологичного и здорового питания;
- умение концентрироваться;
- стремление к совершенствованию практических навыков;
- использование своих ресурсов, навыков, умений.

Регулярные тренировки на гибкость нормализуют обмен веществ. Это крайне полезно в любом случае как для общего здоровья и тонуса, так и для регулировки веса. Ведь чем быстрее обмен веществ, тем подвижнее, стройнее и энергичнее человек.

Практика растяжек позволяет намного лучше владеть своим телом, напряжением и расслаблением, обостряет ум. Это проявляется через отличный сон, возросшую энергию, подвижность, выносливость и силу.

#### **Оценка качества освоения программы.**

Контроль успеваемости осуществляется методом опроса обучающихся на каждом занятии, в форме вопросов-ответов и выявления настроения группы во время проведения занятия. Возможна подготовка самостоятельных показательных выступлений с корректировкой педагога.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной программы.**

Обучение завершается выполнением комплекса упражнений для укрепления спины, который включает в себя базовые знания.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. Учебно-тематический план (72 ч.)

Даты занятий	№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов		
			теория	практика	всего
03.09 07.09 10.09 14.09	1	<b>Организационные мероприятия.</b>			4
17.09	2	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила на занятиях.</b>	1		1
	3	<b>Осанка – залог здоровой спины.</b>	1	7	8
21.09	3.1.	4 Правила. Простая поза. Разминочный комплекс.		1	
24.09	3.2	Изучение асан. Поза горы. Поза мудреца Маричи		1	
28.09	3.3	Упражнения для красивой осанки. Асаны.		1	
01.10	3.4	Осваивание новых асан на равновесие. «Лодка», поза «голубя».		1	
05.10	3.5	Выполнение комплекса с новыми позами: лодки, голубя и др.		1	
08.10	3.6	Дыхание при выполнении комплекса.		1	
12.10 пр.д 15.10	3.7	Углубленное изучение положения тела в асанах комплекса.		1	
19.10	3.8	Выполнение комплекса асан «Приветствие солнцу». Простой вариант.		1	
	4	<b>Йога для укрепления спины.</b>	1	7	8
22.10	4.1	Йога для укрепления спины. Асаны, разогревающие тело.		1	
26.10	4.2	Разогревающие упражнения.		1	
29.10	4.3	Разновидности дыхания. Техники дыхания.	1		
02.11	4.4	Разминка. Дыхание в асанах. Знакомство с техникой дыхания.		1	
05.11	4.5	Асаны для укрепления спины.		1	
09.11	4.6	Асаны, формирующие нижний свод стопы и укрепление мышц ног.		1	
12.11	4.7	Комплекс асан для формирования осанки, укрепления мышц спины.		1	
16.11	4.8	Выполнение комплекса синхронизированно с дыханием.		1	
	5	<b>Комплекс для разогрева и укрепления мышц тела.</b>	1	7	8
19.11	5.1	Пранаяма. Изучение дыхания в асанах.		1	
23.11	5.2	Комплекс для укрепления мышц всего тела, синхронизация с дыханием		1	
26.11	5.3	Асаны на баланс из положения стоя.		1	
30.11	5.4	Асаны на баланс из положения сидя.		1	
03.12	5.5	Асаны из положения лежа.		1	

07.12	5.6	Асаны на баланс для концентрации внимания и укрепления глубоких мышц тела.		1	
10.12	5.7	Углубленное изучение работы в каждой асане.		1	
14.12	5.8	Комплекс из асан на баланс с переходами.		1	
	<b>6</b>	<b>Искривление позвоночника. Влияние искривления на ухудшение здоровья.</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
17.12	6.1	Влияние искривления позвоночника на здоровье. Биомеханика тела.	1		
21.12	6.2	Миофасциальный релиз. Работа со стопой.		1	
24.12	6.3	Симметричные асаны.		1	
28.12	6.4	Асаны для укрепления мышц ног.		1	
31.12	6.5	Выполнение упражнений для укрепления ног и расслабления спины.		1	
04.01 пр.д 07.01 пр.д. 11.01	6.6	Выполнение комплекса «Приветствие солнцу».		1	
14.01	6.7	Расслабляющие асаны. Дыхание в асанах.		1	
18.01	6.8	Дыхание при расслаблении. Отличительные особенности.		1	
	<b>7</b>	<b>Разминочный и основной комплекс для выравнивания позвоночника.</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
21.01	7.1	Разминка. Творческие пранаямы.		1	
25.01	7.2	Разминка. Небесные коммуникации.		1	
28.01	7.3	Разминка. Мир на кончиках пальцев.		1	
01.02	7.4	Разминка. Беседа: логика и творчество. Социально-эмоциональный интеллект.		1	
04.02	7.5	Разминка. Медитации. Их разновидности и польза.	1		
08.02	7.6	Разминка. Практика медитативного дыхания.		1	
11.02	7.7	Разминка. Комплекс из асан на укрепление иммунитета.		1	
15.02	7.8	Разминка. Комплекс из асан и пранаяма для укрепления мышц всего тела.		1	
	<b>8</b>	<b>Эффективные способы улучшить здоровье спины. Комплекс упражнений.</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
18.02	8.1	Комплекс из асан, укрепляющих мышцы ног.		1	
22.02	8.2	Комплексы из асан, укрепляющих руки.		1	
25.02	8.3	Комплексы для спины и шеи.		1	
01.03	8.4	Комплексы для вытяжения и гибкости всего тела.		1	
04.03	8.5	Разминка. Развивающая игра по правилам. Растяжка.		1	
08.03 пр.д. 11.03	8.6	Разминка. Игры с карточками. Социально-эмоциональный интеллект.		1	
15.03	8.7	Разминка. Левополушарное творчество. Суставная гимнастика.		1	
18.03	8.8	Разминка. Работа со ступнями ног, фасциями и кистями рук.		1	
	<b>9</b>	<b>Легкие способы и лайфхаки для укрепления мышц в повседневной жизни.</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
22.03	9.1	Биомеханика тела.	1		

25.03	9.2	Разминка. Техника правильного сидения на стуле. Поза «Стул»		1	
29.03	9.3	Разминка. Работа с йога-кирпичом у стены.		1	
01.04	9.4	Рациональная техника выполнения упражнений на укрепление и силу.		1	
	<b>10</b>	<b>Техники самопомощи. Как помочь себе при стрессе.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
05.04	10.1	Разновидности дыхания.		1	
08.04	10.2	Техника полного дыхания.		1	
12.04	10.3	Ступенчатое дыхание.		1	
15.04	10.4	Сегментированное дыхание.		1	
	<b>11</b>	<b>Комплекс для укрепления всех мышц тела и концентрации внимания.</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
19.04	11.1	Суставная гимнастика. Комплекс на гибкость и силу.		1	
22.04	11.2	Миофасциальный релиз. Волшебные упражнения		1	
26.04	11.3	Укрепление мышц тела и баланс.		1	
29.04	11.4	Концентрация внимания. Баланс. Гибкость.		1	
03.05	11.5	Позы и упражнения, улучшающие пищеварение и иммунитет.		1	
06.05	11.6	Разминка. Волшебные предметы, волшебные истории, волшебные инструменты.		1	
10.05	11.7	Разминка. Создание волшебной истории, используя 3-5 асан.		1	
17.05	11.8	Разминка. Комплекс на увеличение гибкости, силы и концентрации внимания.		1	
	<b>12</b>	<b>Профилактика заболеваний мышц спины.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
20.05	12.1	Разминка. Сочиняем свою волшебную историю, используя знания курса и карточки.		1	
24.05	12.2	Профилактика заболеваний спины. Вспоминаем пройденное.		1	
27.05.	<b>13</b>	<b>Итоговое занятие. Техника безопасности.</b>		<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итого:</b>			<b>10</b>	<b>62</b>

### Учебно-тематический план (108 ч.)

Даты занятий	№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов		
			теория	практика	всего
03.09 07.09 10.09 14.09	<b>1</b>	<b>Организационные мероприятия.</b>			<b>6</b>
17.09	<b>2</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила на занятиях.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>3</b>	<b>Осанка – залог здоровой спины.</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>12</b>
21.09	3.1.	4 Правила. Простая поза. Разминочный комплекс.		<b>1</b>	<b>1</b>
24.09	3.2	Изучение асан. Поза горы. Поза мудреца Маричи		2	2
28.09	3.3	Упражнения для красивой осанки. Асаны.		1	1
01.10	3.4	Осваивание новых асан на равновесие. «Лодка»,		2	2



		поза «голубя».			
05.10	3.5	Выполнение комплекса с новыми позами: лодки, голубя и др.		1	1
08.10	3.6	Дыхание при выполнении комплекса.		2	2
12.10 пр.д 15.10	3.7	Углубленное изучение положения тела в асанах комплекса.		2	2
19.10	3.8	Выполнение комплекса асан «Приветствие солнцу». Простой вариант.		1	1
	<b>4</b>	<b>Йога для укрепления спины.</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
22.10	4.1	Йога для укрепления спины. Асаны, разогревающие тело.		2	2
26.10	4.2	Разогревающие упражнения.		1	1
29.10	4.3	Разновидности дыхания. Техники дыхания.	1	1	2
02.11	4.4	Разминка. Дыхание в асанах. Знакомство с техникой дыхания.		1	1
05.11	4.5	Асаны для укрепления спины.		2	2
09.11	4.6	Асаны, формирующие нижний свод стопы и укрепление мышц ног.		1	1
12.11	4.7	Комплекс асан для формирования осанки, укрепления мышц спины.		2	2
16.11	4.8	Выполнение комплекса синхронизированно с дыханием.		1	1
	<b>5</b>	<b>Комплекс для разогрева и укрепления мышц тела.</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
19.11	5.1	Пранаяма. Изучение дыхания в асанах.	1	1	2
23.11	5.2	Комплекс для укрепления мышц всего тела, синхронизация с дыханием		1	1
26.11	5.3	Асаны на баланс из положения стоя.		2	2
30.11	5.4	Асаны на баланс из положения сидя.		1	1
03.12	5.5	Асаны из положения лежа.		2	2
07.12	5.6	Асаны на баланс для концентрации внимания и укрепления глубоких мышц тела.		1	1
10.12	5.7	Углубленное изучение работы в каждой асане.	1	1	2
14.12	5.8	Комплекс из асан на баланс с переходами.		1	1
	<b>6</b>	<b>Искривление позвоночника. Влияние искривления на ухудшение здоровья.</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
17.12	6.1	Влияние искривления позвоночника на здоровье. Биомеханика тела.	1	1	2
21.12	6.2	Миофасциальный релиз. Работа со стопой.		1	1
24.12	6.3	Симметричные асаны.		2	2
28.12	6.4	Асаны для укрепления мышц ног.		1	1
31.12	6.5	Выполнение упражнений для укрепления ног и расслабления спины.		2	2
04.01 пр.д 07.01 пр.д. 11.01	6.6	Выполнение комплекса «Приветствие солнцу».		1	1
14.01	6.7	Расслабляющие асаны. Дыхание в асанах.	1	1	2
18.01	6.8	Дыхание при расслаблении. Отличительные		1	1

		особенности.			
	<b>7</b>	<b>Разминочный и основной комплекс для выравнивания позвоночника.</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
21.01	7.1	Разминка. Творческие пранаямы.		2	2
25.01	7.2	Разминка. Небесные коммуникации.		1	1
28.01	7.3	Разминка. Мир на кончиках пальцев.		2	2
01.02	7.4	Разминка. Беседа: логика и творчество. Социально-эмоциональный интеллект.		1	1
04.02	7.5	Разминка. Медитации. Их разновидности и польза.	1	1	2
08.02	7.6	Разминка. Практика медитативного дыхания.		1	1
11.02	7.7	Разминка. Комплекс из асан на укрепление иммунитета.		2	2
15.02	7.8	Разминка. Комплекс из асан и пранаяма для укрепления мышц всего тела.		1	1
	<b>8</b>	<b>Эффективные способы улучшить здоровье спины. Комплекс упражнений.</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
18.02	8.1	Комплекс из асан, укрепляющих мышцы ног.		2	2
22.02	8.2	Комплексы из асан, укрепляющих руки.		1	1
25.02	8.3	Комплексы для спины и шеи.		2	2
01.03	8.4	Комплексы для вытяжения и гибкости всего тела.		1	1
04.03	8.5	Разминка. Развивающая игра по правилам. Растяжка.		2	2
08.03 пр.д. 11.03	8.6	Разминка. Игры с карточками. Социально-эмоциональный интеллект.		2	2
15.03	8.7	Разминка. Левополушарное творчество. Суставная гимнастика.		1	1
18.03	8.8	Разминка. Работа со ступнями ног, фасциями и кистями рук.	1	1	2
	<b>9</b>	<b>Легкие способы и лайфхаки для укрепления мышц в повседневной жизни.</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
22.03	9.1	Биомеханика тела.	1		1
25.03	9.2	Разминка. Техника правильного сидения на стуле. Поза «Стул»		2	2
29.03	9.3	Разминка. Работа с йога-кирпичом у стены.		1	1
01.04	9.4	Рациональная техника выполнения упражнений на укрепление и силу.		2	2
	<b>10</b>	<b>Техники самопомощи. Как помочь себе при стрессе.</b>		<b>6</b>	<b>6</b>
05.04	10.1	Разновидности дыхания.		1	1
08.04	10.2	Техника полного дыхания.		2	2
12.04	10.3	Ступенчатое дыхание.		1	1
15.04	10.4	Сегментированное дыхание.		2	2
	<b>11</b>	<b>Комплекс для укрепления всех мышц тела и концентрации внимания.</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
19.04	11.1	Суставная гимнастика. Комплекс на гибкость и силу.		1	1
22.04	11.2	Миофасциальный релиз. Волшебные упражнения		2	2

26.04	11.3	Укрепление мышц тела и баланс.		1	1
29.04	11.4	Концентрация внимания. Баланс. Гибкость.		2	2
03.05	11.5	Позы и упражнения, улучшающие пищеварение и иммунитет.		1	1
06.05	11.6	Разминка. Волшебные предметы, волшебные истории, волшебные инструменты.	1	1	2
10.05	11.7	Разминка. Создание волшебной истории, используя 3-5 асан.		1	1
13.05пр.д. 17.05	11.8	Разминка. Комплекс на увеличение гибкости, силы и концентрации внимания.		1	1
	<b>12</b>	<b>Профилактика заболеваний мышц спины.</b>		2	2
20.05	12.1	Разминка. Сочиняем свою волшебную историю, используя знания курса и карточки.		2	2
24.05	12.2	Профилактика заболеваний спины. Вспоминаем пройденное.		1	1
27.05.	<b>13</b>	<b>Итоговое занятие. Техника безопасности.</b>		1	1
	<b>Итого:</b>		<b>11</b>	<b>97</b>	<b>108</b>

### Учебно-тематический план (144 ч.)

Даты занятий	№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов		
			теория	практика	всего
03.09 07.09 10.09 14.09	<b>1</b>	<b>Организационные мероприятия.</b>			<b>8</b>
17.09	<b>2</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила на занятиях.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>3</b>	<b>Осанка – залог здоровой спины.</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
21.09	3.1.	4 Правила. Простая поза. Разминочный комплекс.		1	2
24.09	3.2	Изучение асан. Поза горы. Поза мудреца Маричи		2	2
28.09	3.3	Упражнения для красивой осанки. Асаны.		2	2
01.10	3.4	Осваивание новых асан на равновесие. «Лодка», поза «голубя».		2	2
05.10	3.5	Выполнение комплекса с новыми позами: лодки, голубя и др.		2	2
08.10	3.6	Дыхание при выполнении комплекса.		2	2
12.10пр.д 15.10	3.7	Углубленное изучение положения тела в асанах комплекса.		2	2
19.10	3.8	Выполнение комплекса асан «Приветствие солнцу». Простой вариант.		2	2
	<b>4</b>	<b>Йога для укрепления спины.</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
22.10	4.1	Йога для укрепления спины. Асаны, разогревающие тело.		2	2
26.10	4.2	Разогревающие упражнения.		2	2
29.10	4.3	Разновидности дыхания. Техники дыхания.	1	1	2
02.11	4.4	Разминка. Дыхание в асанах. Знакомство с техникой дыхания.		2	2
05.11	4.5	Асаны для укрепления спины.		2	2

09.11	4.6	Асаны, формирующие нижний свод стопы и укрепление мышц ног.		2	2
12.11	4.7	Комплекс асан для формирования осанки, укрепления мышц спины.		2	2
16.11	4.8	Выполнение комплекса синхронизированно с дыханием.		2	2
	<b>5</b>	<b>Комплекс для разогрева и укрепления мышц тела.</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
19.11	5.1	Пранаяма. Изучение дыхания в асанах.	1	1	2
23.11	5.2	Комплекс для укрепления мышц всего тела, синхронизация с дыханием		2	2
26.11	5.3	Асаны на баланс из положения стоя.		2	2
30.11	5.4	Асаны на баланс из положения сидя.		2	2
03.12	5.5	Асаны из положения лежа.		2	2
07.12	5.6	Асаны на баланс для концентрации внимания и укрепления глубоких мышц тела.		2	2
10.12	5.7	Углубленное изучение работы в каждой асане.	1	1	2
14.12	5.8	Комплекс из асан на баланс с переходами.		2	2
	<b>6</b>	<b>Искривление позвоночника. Влияние искривления на ухудшение здоровья.</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
17.12	6.1	Влияние искривления позвоночника на здоровье. Биомеханика тела.	1	1	2
21.12	6.2	Миофасциальный релиз. Работа со стопой.		2	2
24.12	6.3	Симметричные асаны.		2	2
28.12	6.4	Асаны для укрепления мышц ног.		2	2
31.12	6.5	Выполнение упражнений для укрепления ног и расслабления спины.		2	2
04.01 пр.д 07.01 пр.д. 11.01	6.6	Выполнение комплекса «Приветствие солнцу».		2	2
14.01	6.7	Расслабляющие асаны. Дыхание в асанах.	1	1	2
18.01	6.8	Дыхание при расслаблении. Отличительные особенности.		2	2
	<b>7</b>	<b>Разминочный и основной комплекс для выравнивания позвоночника.</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
21.01	7.1	Разминка. Творческие пранаямы.		2	2
25.01	7.2	Разминка. Небесные коммуникации.		2	2
28.01	7.3	Разминка. Мир на кончиках пальцев.		2	2
01.02	7.4	Разминка. Беседа: логика и творчество. Социально-эмоциональный интеллект.		2	2
04.02	7.5	Разминка. Медитации. Их разновидности и польза.	1	1	2
08.02	7.6	Разминка. Практика медитативного дыхания.		2	2
11.02	7.7	Разминка. Комплекс из асан на укрепление иммунитета.		2	2
15.02	7.8	Разминка. Комплекс из асан и пранаяма для укрепления мышц всего тела.		2	2
	<b>8</b>	<b>Эффективные способы улучшить здоровье спины. Комплекс упражнений.</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
18.02	8.1	Комплекс из асан, укрепляющих мышцы ног.		2	2

22.02	8.2	Комплексы из асан, укрепляющих руки.		2	2
25.02	8.3	Комплексы для спины и шеи.		2	2
01.03	8.4	Комплексы для вытяжения и гибкости всего тела.		2	2
04.03	8.5	Разминка. Развивающая игра по правилам. Растяжка.		2	2
08.03 пр.д. 11.03	8.6	Разминка. Игры с карточками. Социально-эмоциональный интеллект.		2	2
15.03	8.7	Разминка. Левополушарное творчество. Суставная гимнастика.		2	2
18.03	8.8	Разминка. Работа со ступнями ног, фасциями и кистями рук.	1	1	2
	<b>9</b>	<b>Легкие способы и лайфхаки для укрепления мышц в повседневной жизни.</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
22.03	9.1	Биомеханика тела.	1	1	2
25.03	9.2	Разминка. Техника правильного сидения на стуле. Поза «Стул»		2	2
29.03	9.3	Разминка. Работа с йога-кирпичом у стены.		2	2
01.04	9.4	Рациональная техника выполнения упражнений на укрепление и силу.		2	2
	<b>10</b>	<b>Техники самопомощи. Как помочь себе при стрессе.</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
05.04	10.1	Разновидности дыхания.		2	2
08.04	10.2	Техника полного дыхания.		2	2
12.04	10.3	Ступенчатое дыхание.		2	2
15.04	10.4	Сегментированное дыхание.		2	2
	<b>11</b>	<b>Комплекс для укрепления всех мышц тела и концентрации внимания.</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
19.04	11.1	Суставная гимнастика. Комплекс на гибкость и силу.		2	2
22.04	11.2	Миофасциальный релиз. Волшебные упражнения		2	2
26.04	11.3	Укрепление мышц тела и баланс.		2	2
29.04	11.4	Концентрация внимания. Баланс. Гибкость.		2	2
03.05	11.5	Позы и упражнения, улучшающие пищеварение и иммунитет.		2	2
06.05	11.6	Разминка. Волшебные предметы, волшебные истории, волшебные инструменты.	1	1	2
10.05	11.7	Разминка. Создание волшебной истории, используя 3-5 асан.		2	2
13.05 пр.д. 17.05	11.8	Разминка. Комплекс на увеличение гибкости, силы и концентрации внимания.		2	2
	<b>12</b>	<b>Профилактика заболеваний мышц спины.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
20.05	<b>12.1</b>	Разминка. Сочиняем свою волшебную историю, используя знания курса и карточки.		2	2
24.05	<b>12.2</b>	Профилактика заболеваний спины. Вспоминаем пройденное.		2	2
27.05.	<b>13</b>	<b>Итоговое занятие. Техника безопасности.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>11</b>	<b>133</b>	<b>144</b>

## 2.2. Содержание разделов и тем программы.

№ п/п	Темы	Содержание
1	<b>Организационные мероприятия.</b>	<b>Работа с методической литературой, разработка образовательной программы, участие в Днях открытых дверей, формирование учебных групп.</b>
2	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.</b>	<b>Что такое йога? Приветствие. Знакомство. Четыре обязательных правила. Вводный инструктаж по технике безопасности по инструкциям 1,2,3,4,5,6.</b>
3	<b>Осанка – залог здоровой спины.</b>	<b>Приветствие. Упражнения для красивой и здоровой осанки из положения стоя, сидя и лежа. Особенности. Начальное тестирование осанки.</b>
3.1.	4 Правила. Простая поза. Разминочный комплекс.	Ознакомление с 4 четырьмя обязательными правилами на занятии. «Субхасана». Тестирование своей осанки у стены.
3.2	Изучение асан. Поза горы. Поза мудреца Маричи	Приветствие. Асана в переводе с санскрита означает поза. Правильно выстроенная поза ведет к здоровому ощущению тела в пространстве и приучает к здоровым привычкам. Поза горы. Поза мудреца Маричи.
3.3	Упражнения для красивой осанки. Асаны.	Приветствие. Осваивание правильности выполнения асан для красивой спины. Асаны: поза Горы, поза Героя, 1, 2, 3.
3.4	Осваивание новых асан на равновесие. «Лодка», поза «голубя».	Приветствие. Разминка. Поза на удерживание равновесия обучают концентрации внимания на одном предмете, и улучшают память. Поза Лодки, поза Дерева, поза Царя голубей.
3.5	Выполнение комплекса с новыми позами: лодки, голубя и др.	Приветствие. Разминка. При выполнении последовательно асан создается комплекс для лучшего вытяжения, расслабления и силы в мышцах тела. Выполнение комплекса с освоенными позами.
3.6	Дыхание при выполнении комплекса.	Приветствие. Разминка. Важность правильного дыхания при выполнении упражнений. Варианты выполнения. Вариант 1. На вдохе – раскрытие грудной клетки, на выдохе – расслабление.
3.7	Углубленное изучение положения тела в асанах комплекса.	Приветствие. Разминка. Разбор асан и более глубокая работа с ощущениями в мышцах своего тела. Разбор поверхностного рельефного слоя мышц и мелких мышц позвоночника.
3.8	Выполнение комплекса асан «Приветствие солнцу».	Приветствие. Выполнение упрощенного комплекса «Приветствие солнцу» синхронизированно с дыханием и симметричными позами.
4	<b>Йога для укрепления спины.</b>	<b>Разновидности стретчинга. Разновидности йоги. Разогревающие, укрепляющие и формирующие упражнения.</b>
4.1	Йога для укрепления спины. Асаны, разогревающие тело.	Приветствие. Разминка. Вытяжение и укрепление глубоких мышц позвоночника с помощью асан, выполняемых их положения стоя и сидя.
4.2	Разогревающие упражнения.	Приветствие. Вяямы для рук, плечевого пояса, грудного отдела и мышц ног.

4.3	Разновидности дыхания. Техники дыхания.	Приветствие. Полное йоговское дыхание, попеременное, ступенчатое дыхание. «Звериное дыхание».
4.4	Разминка. Дыхание в асанах. Знакомство с техникой дыхания.	Приветствие. Выполнение разминочного комплекса. Полное йоговское дыхание. Дыхание животом. Дыхание диафрагмой.
4.5	Асаны для укрепления спины.	Приветствие. Разминка. Разбор асан, укрепляющих мышцы спины: «кузнечик, лук, ящерица, кошка-корова, собака» и др.
4.6	Асаны, формирующие нижний свод стопы и укрепляющие мышцы ног.	Приветствие. Разбор асан, формирующих свод стопы, укрепляющих мышцы ног для профилактики и улучшения ситуации с продольным и поперечным плоскостопием и улучшением осанки.
4.7	Комплекс асан для формирования осанки, укрепления мышц спины.	Приветствие. Разбор комплекса асан, формирующих осанку. Дополнительное тестирование осанки с помощью визуального теста.
4.8	Выполнение комплекса синхронизированно с дыханием.	Приветствие. Разминка. Дыхание в асанах. Выполнение комплекса на укрепление и формирование красивой спины с акцентом на дыхание в асанах.
<b>5</b>	<b>Комплекс для разогрева и укрепления мышц тела.</b>	<b>Искривление спины. Искривление позвоночника влияет на ухудшение здоровья и качества жизни. Разминочные и укрепляющие комплексы для укрепления мышц тела.</b>
5.1	Пранаяма. Изучение дыхания в асанах.	Приветствие. Пранаяма. Дыхательные практики оптимизируют работу всего организма. Обязательно четкое соблюдение правил и последовательности выполнения пранаям. Иначе вместо пользы можно получить вред от занятий. Знакомство с техниками дыхания.
5.2	Комплекс для укрепления мышц всего тела, синхронизация с дыханием	Приветствие. Общеукрепляющий комплекс улучшает сердечно-сосудистую систему; центральную нервную систему; пищеварительную, за счет массажа внутренних органов; разведает мускулатуру мышц всего тела.
5.3	Асаны на баланс из положения стоя.	Приветствие. Неустойчивое положение заставляет тело постоянно искать равновесие и активно включать в работу большую группу мышц тела. Выполнение позы Дерева, Горы, Гарудасана.
5.4	Асаны на баланс из положения сидя.	Приветствие. Укрепление мышц-стабилизаторов особое важно при нарушениях осанки любого рода, гипермобильности суставов, слабости связочного аппарата, мышечных болях и спазмах в спине и области таза. Выполнение подготовки к позам падангуштхасаны, марджариасаны.
5.5	Асаны из положения лежа.	Приветствие. Для правильного положения позвоночника важно укреплять мышцы из положения лежа. Выполнение поз лука, кузнечика, перевернутой лодки. Разбор поз.
5.6	Асаны на баланс для концентрации внимания и укрепления глубоких мышц	Приветствие. В позах на баланс активно включаются в работу мышцы-стабилизаторы: глубокие мышцы живота, плечевого пояса, спины, ягодиц и бедер.

	тела.	Выполнение изученных поз в комплексе. Концентрация внимания - как помощь в выполнении позы.
5.7	Углубленное изучение работы в каждой асане.	Приветствие. Разбор поз на баланс. Тренированность мышц-стабилизаторов играет важную роль в формировании правильной осанки, а также защите позвоночника и суставов от перегрузки.
5.8	Комплекс из асан на баланс с переходами.	Приветствие. Выполнение комплекса с переходами в каждую позу через промежуточные вытяжения и расслабления.
6	<b>Искривление позвоночника. Влияние искривления на ухудшение здоровья.</b>	<b>Позвоночный столб является осью тела, которая позволяет ему держаться вертикально. Виды искривления позвоночника. Кифоз, лордоз, сколиоз – естественные прогибы и патология. Патологические искривления позвоночника влияют на внутренние органы. Биомеханика тела.</b>
6.1	Влияние искривления позвоночника на здоровье. Биомеханика тела.	Приветствие. Биомеханика тела человека: как устроено тело и как оно работает: мышцы, связки, фасции, суставы, кости. Мышцы, которые держат позвоночник в прямом состоянии. Симметричные асаны.
6.2	Миофасциальный релиз. Работа со стопой.	Приветствие. Миофасциальный релиз – воздействие на мышцы через фасции. Прокатка мышц тела. Работа со стопой.
6.3	Симметричные асаны.	Приветствие. Разбор и выполнение симметричных асан, таких как: поза стула, стола, посоха, кобры, лотоса, кошки-коровы, собаки и др.
6.4	Асаны для укрепления мышц ног.	Приветствие. Выполнение поз: стула, стола, кошки-коровы, собаки, дерева, балерины и других.
6.5	Выполнение упражнений для укрепления ног и расслабления спины.	Приветствие. Выполнение упражнений из положения лежа. Эти упражнения дают возможность спине расслабляться и вытягиваться в расслаблении. А мышцы ног разогреваем и укрепляем.
6.6	Выполнение комплекса «Приветствие солнцу».	Приветствие. Разминка. Выполнение комплекса «Приветствие солнцу» для укрепления мышц ног, рук, спины, пресса, вытяжения задней поверхности тела.
6.7	Расслабляющие асаны. Дыхание в асанах.	Приветствие. Разминка. Шавасаны – виды поз для расслабления. «Треугольное и квадратное» дыхание.
6.8	Дыхание при расслаблении. Отличительные особенности.	Приветствие. Особенности дыхания при расслаблении: направить внимание на ощущения на вдохе и на выдохе. Очень полезные навыки при подготовке к сдаче экзаменов.
7	<b>Разминочный и основной комплекс для выравнивания позвоночника.</b>	<b>Пранаямы. Небесные коммуникации и медитации: парные, динамические, из положения сидя и лежа. Социально-эмоциональный интеллект. Работа правого и левого полушария.</b>
7.1	Разминка. Творческие пранаямы.	Приветствие. Творческие пранаямы помогают весело без напряжения увеличить объем легких. Упражнения: «червячок», «поймай рыбку», «задувай свечу», «разжигание огня», «катание с горки» и др.



7.2	Разминка. Небесные коммуникации.	Приветствие. Разминка. Упражнение «Небесные коммуникации – танец руками и раскрытие «сердца», учит держать спину и вытягивать позвоночник в прямую линию.
7.3	Разминка. Мир на кончиках пальцев.	Приветствие. Разминка. Мудра – магия йоги на кончиках пальцев и вьямы для рук (разогревающие упражнения).
7.4	Разминка. Беседа: логика и творчество. Социально-эмоциональный интеллект.	Приветствие. Разминка для рук и ног. Работа с карточками интеллектуальной психологической игры Юлии Борисовны Гиппенрейтер «Эмоции и поступки». От эмоционального к моральному интеллекту.
7.5	Разминка. Медитации. Их разновидности и польза.	Приветствие. Выполнение комплекса «сурья намаскар» для разминки. Медитация – состояние внутреннего покоя. Знакомство с медитациями: активные в танце, со звуком и движением; с мантрой; с аффирмацией. Медитация – визуализация. Медитация – наблюдение.
7.6	Разминка. Практика медитативного дыхания.	Приветствие. Полное йоговское дыхание. Наблюдение за дыханием. В положении сидя. В положении лежа.
7.7	Разминка. Комплекс из асан на укрепление иммунитета.	Приветствие. В комплекс на укрепление иммунитета обязательно входит практика дыхания, медитативные наблюдения за своим телом и активные физические упражнения на укрепление мышц. Выполнение упражнений. Шавасана.
7.8	Разминка. Комплекс из асан и пранаяма для укрепления мышц всего тела.	Приветствие. Разминка. Комплекс «Приветствие Солнцу». Медитация в паре, сидя спиной друг к другу, помогает сбалансировать оба полушария мозга. Шавасана.
<b>8</b>	<b>Эффективные способы улучшить здоровье спины. Комплекс упражнений.</b>	<b>Разборы правильного сидения на стуле, правильной походки, правильного подъема и ношения тяжелых предметов. Комплексы упражнений и асаны для укрепления мышц спины.</b>
8.1	Комплекс из асан, укрепляющих мышцы ног.	Приветствие. Укрепление мышц ног, бедер, ягодиц помогает ослабить напряжение в спине и вернуть ей естественные прогибы. Учимся расслаблять квадратные мышцы поясницы и пояснично-подвздошную мышцу. Шавасана.
8.2	Комплексы из асан, укрепляющих руки.	Приветствие. Разминка – вьямы для рук с ремнем. Позы: «самолет, вертолет, ракета, планка» и др. Шавасана.
8.3	Комплексы для спины и шеи.	Приветствие. Разминка – вьямы для мышц плечевого пояса с ремнем. Позы на раскрытие грудного отдела. Шавасана.
8.4	Комплексы для вытяжения и гибкости всего тела.	Приветствие. Разминка. Разбор поз, вытягивающих крупные мышцы, для снятия нагрузки с суставов. Позы: «Бутерброд», «Голубь», «Дворники», скрутки из положения лежа и др.
8.5	Разминка. Развивающая игра по правилам. Растяжка.	Приветствие. Разминка. Игра «Фасоль», «Страусы», с воздушными шарами, мячом, стикерами, под музыку. Шавасана.

8.6	Разминка. Игры с карточками. Социально-эмоциональный интеллект.	Приветствие. Разминка. Игра с карточками эмоционально интеллектуальной игры «Эмоции и поступки». От эмоционального к моральному интеллекту.
8.7	Разминка. Левополушарное творчество. Суставная гимнастика.	Приветствие. Разминка. Работа со стопами ног. Игра «Перенеси карандаши». Рисование правой, левой ногами и правой, левой руками. Левополушарное творчество развивает оба полушария мозга
8.8	Разминка. Работа со ступнями ног, фасциями и кистями рук.	Приветствие. Разминка. Миофасциальный релиз: работа с фасциями на ногах, руках и спине. Выполнение упражнений.
<b>9</b>	<b>Легкие способы и лайфхаки для укрепления мышц в повседневной жизни.</b>	<b>Понимание работы своего тела. Работа в парах. Работа на стуле. Внедрение ежедневно новых паттернов движений в повседневной жизни.</b>
9.1	Биомеханика тела.	Приветствие. Разминка. МФР. Выполнение комплекса «Приветствие солнцу».
9.2	Разминка. Техника правильного сидения на стуле. Поза «Стул»	Приветствие. Разминка. Разбор поз сидения на стуле во время работы за компьютером, и за обеденным столом. Поза «стул» - для укрепления мышц бедер, рук и спины.
9.3	Разминка. Работа с йога-кирпичом у стены.	Приветствие. Разминка. Вьяямы для рук и пальцев. Упражнения у стены с йога-кирпичом.
9.4	Рациональная техника выполнения упражнений на укрепление и силу.	Приветствие. Разминка. Собранность и готовность мышц всего тела позволяет распределить нагрузку в течении дня. Учимся правильно ходить, сидеть, стоять.
<b>10</b>	<b>Техники самопомощи. Как помочь себе при стрессе.</b>	<b>Главным в технике работы со стрессом являются пранаямы (дыхание) и вытяжение сокращенных мышц.</b>
10.1	Разновидности дыхания.	Приветствие. Разминка. Разновидности дыхания: полное, попеременное, ступенчатое, сегментированное.
10.2	Техника полного дыхания.	Приветствие. Разминка. Полное йоговское дыхание. Учимся дышать сидя и лежа с йога-кирпичом.
10.3	Ступенчатое дыхание.	Приветствие. Разминка. Техника ступенчатого дыхания на вдохе и на выдохе.
10.4	Сегментированное дыхание.	Приветствие. Разминка. Техника сегментированного дыхания: «торт, свечи, мыльные пузыри, акварельные краски», и др.
<b>11</b>	<b>Комплекс для укрепления всех мышц тела и концентрации внимания.</b>	<b>Составляем комплекс, используя определенную последовательность асан, дыхание и концентрацию внимания. В комплекс входят упражнения с позами на баланс, силу и гибкость, медитация-настройка и шавасана.</b>
11.1	Суставная гимнастика. Комплекс на гибкость и силу.	Приветствие. Суставная гимнастика обеспечивает смазку суставам и предотвращает истирание хрящей. Гибкое тело- гибкий ум. Асаны, дыхание в асанах на гибкость.
11.2	Миофасциальный релиз. Волшебные упражнения	Приветствие. Миофасциальный релиз с помощью скалки, теннисного шарика и бутылки для воды.

11.3	Укрепление мышц тела и баланс.	Приветствие. Укрепляем мышцы тела позами на стабилизацию и баланс. Поза «мудреца, поза орла, лягушки, голубя, саранчи, лодки, собаки, кошки» и др.
11.4	Концентрация внимания. Баланс. Гибкость.	Приветствие. Выполнение комплекса из асан на гибкость, баланс и концентрацию внимания. Позы: «героя1, героя-2, героя-3, лодки, лука, плуга, вытянутого бокового угла, кобры», элементов «королевской кобры», др.
11.5	Позы и упражнения, улучшающие пищеварение и иммунитет.	Приветствие. Разминка. Освоение и выполнение поз: «Огня, повелителя рыб, царя обезьян, субхасана» и др. с пранаямами.
11.6	Разминка. Волшебные предметы, волшебные истории, волшебные инструменты.	Приветствие. Сказка, история, рассказ. Волшебная структура и волшебные карточки с позами йоги. Создаем интересную историю по карточкам.
11.7	Разминка. Создание волшебной истории, используя 3-5 асан.	Приветствие. Разминка. Разбиваемся на команды. Достаем 3-4 карточки и создаем короткую йога-историю
11.8	Разминка. Комплекс на увеличение гибкости, силы и концентрации внимания.	Приветствие. Импровизация. Создаем и выполняем комплекс из асан на баланс, силу и гибкость. Обязательная «шавасана» в конце занятия.
<b>12</b>	<b>Профилактика заболеваний мышц спины.</b>	<b>Упражнения для профилактики в повседневной жизни с использованием бытовых предметов: стол, стул, книга, ремень, мяч, балон с водой.</b>
12.1	Разминка. Сочиняем свою волшебную историю, используя знания курса и карточки.	Приветствие. Разминка. Интересная история превращения обычного главного героя в «супер-йога-героя» с использованием освоенного материала и командной работы.
12.2	Профилактика заболеваний спины. Вспоминаем пройденное.	Приветствие. Разминка. Вспоминаем сколько асан мы разобрали за курс. Какие асаны были особенно сложными? Какие позы и упражнения стали получаться лучше к концу курса? Что особенно запомнилось?
<b>13</b>	<b>Итоговое занятие. Техника безопасности.</b>	<b>Приветствие. Разминка. Игра с мячом в кругу. Повторение асан по кругу. Инструктаж по технике безопасности по инструкциям 1, 2, 3, 4, 5, 6.</b>

### **2.3. Методическое обеспечение**

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие.

Специфика предмета требует сочетания в учебном процессе трех методов: словесного, наглядного и практического.

Вводные знания проводятся методом демонстрации упражнений с элементами беседы. Излагается теоретический материал, который преподносится в форме рассказа с элементами беседы и демонстрации упражнений. Основное место на занятиях занимает практическая работа.

Наряду с передачей знаний, умений и навыков по предмету, особое внимание уделяется соблюдению правил техники безопасности и воспитанию доброжелательного отношения обучающихся друг к другу

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- кабинет для проведения практических занятий;
- коврики;
- аксессуары (ремни, кирпичи, пледы, подушечки) для выполнения упражнений;
- музыкальный центр.

### **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **3.1. Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» СанПин 2.4.4.3172-14;
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 « Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

#### **3.2. Основная литература для педагога**

1. Айенгар Г.С., Йога в упражнениях. – Сыктывкар: Фита, 2019. -192с
2. Дудниченко С., Самые известные целебные дыхательные методики: по Стрельниковой, Фролову, Ниши /М: Эксмо, 2017
3. Иваницкий М. Ф., Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 7-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. — М., Издательство «Олимпия», переизданное 2014
4. Кент Г., Йога день за днем /Перевод с английского/ С.-Петербург, Издательство «Наука», переизданное 2015
5. Кэдден П., Секреты омоложения: Древняя практика тибетских лам/ перевод с английского Сидерского А. – М.: Издательский дом «София», 2016
6. Методичка преподавания стретчинга, 2017
7. Павлова М.А. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы – Волгоград: Учитель, 2016. – 87 с.
8. Робинсон Л., Томсон Г., Пилатес: Путь вперед. – Мн.: «Попури», 2019
9. Роуч М., Как работает йога: философия физического и духовного самосовершенствования/перевод с английского Ю.Куниной, Т.Эйдельман. - Москва: Издательство АСТ, 2018. – 352с.
10. Фишмен Л., Эрдмен К., Йога для спины, 2018
11. Фролов А., Йогатерапия. Практическое руководство.- С.-Петербург: Издательский дом , 2018
12. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М.: ИЦ «Академия», 2014.
13. Эллсоурт А., Наглядная йога:50 базовых асан с анатомическими иллюстрациями: (перевод с английского).- Москва: Эксмо, 2019

### 3.3. Литература для учащихся

1. Айенгар Г.С., Йога в упражнениях. – Сыктывкар: Фита, 2019. -192с
2. Дудниченко С., Самые известные целебные дыхательные методики: по Стрельниковой, Фролову, Ниши /М: Эксмо, 2017
3. Кэлден П., Секреты омоложения: Древняя практика тибетских лам/ перевод с английского Сидерского А. – М.: Издательский дом «София», 2016
4. Методичка для начинающих «йогов». – Москва, 2018
5. Робинсон Л., Томсон Г., Пилатес: Путь вперед. – Мн.: «Попури», 2019
6. Роуч М., Как работает йога: философия физического и духовного самосовершенствования/перевод с английского Ю.Куниной, Т.Эйдельман. - Москва: Издательство АСТ, 2018. – 352с.
7. Фишмен Л., Эрдмен К., Йога для спины, 2018
8. Фролов А., Йогатерапия. Практическое руководство.- С.-Петербург: Издательский дом , 2018
9. Элсоурт А., Наглядная йога: 50 базовых асан с анатомическими иллюстрациями: (перевод с английского).- Москва: Эксмо, 2019