МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Управление образования городского округа Первоуральск

МАОУ СОШ № 3

РАССМОТРЕНА

педагогическим советом

Приказ №_____
от «____» _____ ____ г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №_____
от «____» _____ ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования «Йога»

для обучающихся 5-11 классов

МО Первоуральск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», требованиями ФГОС ООО и ФГОС СОО, а также с учетом методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Актуальность программы обусловлена необходимостью снижения психоэмоционального напряжения у школьников, профилактики нарушений осанки, гиподинамии и развития навыков саморегуляции. Йога как система психофизических практик позволяет комплексно воздействовать на организм, не требуя при этом экстремальных соревновательных нагрузок, что делает ее доступной для детей с разным уровнем физической подготовки.

Адресат программы: обучающиеся 5–11 классов, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой (основная и подготовительная группы). Особенности набора: свободный, на добровольной основе. Формы обучения: групповая, индивидуальная (в рамках групповых занятий), фронтальная. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (всего 4 часа в неделю, 144 часа в год).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЙОГА»

Йога в рамках данной программы рассматривается как технология здоровьесбережения. Курс носит практико-ориентированный характер. Содержание программы строится на трех базовых компонентах:

Асаны (позы): статические упражнения для укрепления мышечного корсета, развития гибкости и координации.

Пранаямы (дыхательные техники): управление дыханием для насыщения тканей кислородом и регуляции нервной системы.

Медитативные техники и релаксация: методы концентрации внимания и глубокого мышечного расслабления (Шавасана).

Программа исключает религиозный и мистический контекст, фокусируясь исключительно на физиологических и психолого-педагогических аспектах.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ

Цель: создание условий для гармоничного развития личности обучающегося через освоение базовых практик йоги, укрепление физического здоровья и формирование стрессоустойчивости.

Задачи:

- *Обучающие:* обучить технике безопасности, базовым асанам, комплексам суставной гимнастики (сукшма-вьяяма) и правилам дыхания.
- *Развивающие:* развить гибкость, координацию, мышечную выносливость, проприоцепцию (ощущение тела в пространстве) и концентрацию внимания.
- *Воспитательные:* сформировать привычку к регулярной физической активности, навыки самоконтроля, уважительное отношение к своему телу и здоровью окружающих.

МЕСТО В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности. Занятия проводятся во второй половине дня. Программа рассчитана на 1 год обучения. Возможен переход обучающихся с 5 на 6, с 7 на 8 класс и т. д. с усложнением вариативной части программы.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Вводный (6 часов) Инструктаж по технике безопасности. История и философия йоги (адаптировано). Понятие о позвоночнике как основе здоровья. Диагностика исходного уровня гибкости.

Раздел 2. Основы травмобезопасности и суставная гимнастика (12 часов) Разогрев суставов. Динамические комплексы. Правила компенсации в асанах.

Раздел 3. Базовые асаны стоя и балансы (24 часа) Тадасана (гора), Врикшасана (дерево), Вирабхадрасана (воин), Уткатасана (стул). Изучение принципов отстройки стоп и таза.

Раздел 4. Асаны для укрепления мышечного корсета (24 часа) Комплекс Сурья Намаскар (Приветствие Солнцу). Позы для мышц спины (Бхуджангасана, Шалабхасана) и пресса.

Раздел 5. Асаны для развития гибкости (наклоны и скрутки) (20 часов) Пашчимоттанасана (наклон к ногам), Триконасана (треугольник), Ардха Матсиендрасана (скрутка).

Раздел 6. Пранаямы и техники концентрации (16 часов) Полное йоговское дыхание. Нади Шодхана (попеременное дыхание). Тратака (концентрация на свече).

Раздел 7. Релаксация и основы медитации (16 часов) Техника Йога-нидра. Техника прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону.

Раздел 8. Проектная деятельность и итоговая аттестация (26 часов) Разработка индивидуального комплекса для снятия стресса перед экзаменами. Составление презентации о влиянии йоги на когнитивные функции. Открытый урок.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Сформированность ответственного отношения к собственному здоровью.
- Развитие эстетического сознания через освоение поз, требующих симметрии и изящества.
- Формирование ценности безопасного поведения и умения слышать сигналы своего тела.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои достижения на коврике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- *Регулятивные:* умение ставить учебную задачу (освоить конкретную асану), контролировать фазы дыхания, адекватно оценивать свои физические возможности.
- *Познавательные:* умение анализировать технику выполнения движений, работать с текстовыми источниками (ведение дневника самочувствия).
- *Коммуникативные:* умение бесконфликтно взаимодействовать в группе, оказывать помощь партнеру при парных растяжках, соблюдать дисциплину в зале.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Знание названий и техники выполнения 25–30 базовых асан.
- Владение 3–4 основными пранаямами.
- Умение составить и провести 15-минутный комплекс утренней йоги.
- Знание основных групп мышц и суставов, задействованных в практике.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№	**Раздел**	**Кол-во часов**	**В том числе**
			Теория
1	Вводный	6	2
2	Травмобезопасность и суставная гимнастика	12	2
3	Асаны стоя и балансы	24	4
4	Укрепление корсета	24	4
5	Наклоны и скрутки	20	2
6	Пранаямы и концентрация	16	4
7	Релаксация	16	2
8	Проектная деятельность и аттестация	26	6
	Итого	**144**	**26**

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть (32 часа)

№	Тема	Часы	Содержание
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	Правила поведения в зале. Противопоказания. Этика йоги.
2	Суставная гимнастика (Сукшма-вьяяма).	1	Разминка шеи, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов.
3	Суставная гимнастика (продолжение).	1	Разминка позвоночника, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов.
4	Основы дыхания. Полное йоговское дыхание.	1	Диафрагмальное, грудное и ключичное дыхание. Счет вдоха и выдоха.
5	Базовые асаны стоя. Тадасана, Вирабхадрасана II.	1	Отстройка стоп, коленей, таза. Работа с центром тяжести.
6	Асаны стоя. Триконасана, Паршваконасана.	1	Работа с тазом, раскрытие грудной клетки.
7	Балансовые асаны. Врикшасана (Дерево).	1	Концентрация взгляда (дришти). Работа с вестибулярным аппаратом.
8	Балансовые асаны. Вирабхадрасана III.	1	Укрепление мышц кора и ног.
9	Комплекс Сурья Намаскар (Приветствие Солнцу).	1	Разучивание базовой последовательности (вариация А). Синхронизация с дыханием.
10	Сурья Намаскар. Динамика и отстройка.	1	Отработка плавности переходов.
11	Асаны для укрепления спины. Шалабхасана.	1	Мышцы-разгибатели спины. Безопасность поясницы.
12	Асаны для укрепления спины. Бхуджангасана.	1	Раскрытие грудного отдела.
13	Асаны для укрепления кора. Навасана (Лодка).	1	Мышцы пресса. Вариации с согнутыми и прямыми ногами.

14	Пранаяма. Нади Шодхана (Попеременное дыхание).	1	Техника выполнения. Баланс симпатической и парасимпатической систем.
15	Наклоны стоя. Уттанасана.	1	Работа с задней поверхностью бедра. Компенсация прогибов.
16	Релаксация. Техника Шавасана.	1	Сканирование тела. Снятие напряжения.
17	Промежуточный контроль.	1	Тест: удержание планки, Врикшасаны (по 30 сек), наклон стоя.
18	Скрутки сидя. Ардха Матсиендрасана.	1	Безопасность позвоночника при ротации.
19	Асаны сидя. Баддха Конасана (Бабочка).	1	Раскрытие тазобедренных суставов.
20	Асаны сидя. Пашчимоттанасана.	1	Наклон к двум ногам. Работа из таза, а не из поясницы.
21	Асаны сидя. Джану Ширшасана.	1	Наклон к одной ноге.
22	Пранаяма. Капалабхати (Энергичное дыхание).	1	Очистительная техника. Противопоказания.
23	Прогибы лежа. Сету Бандхасана (Полумост).	1	Работа с ягодичными мышцами.
24	Перевернутые асаны. Сарвангасана (или Випарита Карани).	1	Польза для кровообращения. Безопасность шейного отдела.
25	Йога-нидра. Ротация сознания.	1	Глубокое расслабление лежа.
26	Повторение пройденных асан стоя.	1	Построение самостоятельной последовательности.
27	Повторение комплекса Сурья Намаскар.	1	Увеличение темпа.
28	Парная йога (базовая).	1	Элементы доверия и помощи в асанах на растяжку.
29	Пранаяма. Уджайи (Победоносное дыхание).	1	Дыхание с легким шипением.
30	Сложные балансы. Бакасана (поза Журавля, подводящие).	1	Работа с кистями рук, перенос веса вперед.
31	Глубокие скрутки и компенсация.	1	Маричиасана, компенсация в скрутках лежа.
32	Итоговое занятие I четверти.	1	Круговая практика (30 мин теории + 30 мин практики).

II четверть (28 часов)

№	Тема	Часы	Содержание
33	Вводное. ТБ. Повторение базы.	1	Актуализация знаний.
34	Сурья Намаскар Б (усложненный).	1	Добавление Чатуранга Дандасаны (нижняя планка) и Вирабхадрасаны I.
35	Чатуранга Дандасана.	1	Отстройка локтей, работа трицепсов.
36	Виньясы. Переходы между асанами.	1	Связка «Собака мордой вниз — планка — Чатуранга — Собака мордой вверх».
37	Асаны стоя. Уттхита Паршваконасана.	1	Углубление позы.
38	Асаны стоя. Паривритта Триконасана.	1	Скручивание в наклоне.
39	Пранаяма. Бхастрика (Кузнечные меха).	1	Разогревающая техника.
40	Балансы на руках. Подводящие к Адхо Мукха Врикшасане.	1	Работа со стеной. Безопасность запястий.
41	Прогибы. Урдхва Дханурасана (Колесо, подводящие).	1	Мостик из положения лежа.
42	Прогибы. Уштрасана (Верблюд).	1	Работа с коленями и поясницей.
43	Асаны на раскрытие плеч. Гомукхасана.	1	Снятие напряжения с трапеций.
44	Пранаяма. Вилома-пранаяма (Дыхание с паузами).	1	Удлинение выдоха.
45	Асаны на раскрытие тазобедренных. Эка Пада Раджакапотасана (подводящие).	1	Глубокая проработка таза.
46	Асаны на раскрытие тазобедренных. Хануманасана (продольный шпагат, подводящие).	1	Работа с подколенными сухожилиями.
47	Инверсии. Ширшасана (Стойка на голове, у стены).	1	Техника входа и выхода.
48	Пранаяма. Брамари (Жужжание пчелы).	1	Вибрационное дыхание для успокоения.
49	Йога-нидра. Практика санкальпы (намерения).	1	Работа с подсознанием.
50	Парная йога. Акройога (базовые поддержки).	1	Флай-йога на полу.
51	Комплексы для снятия стресса.	1	Подборка асан для плечевого пояса и шеи.
52	Комплексы для концентрации внимания.	1	Балансы и пранаямы перед контрольными.
53	Пранаяма. Сурья Бхедана (Солнечное дыхание).	1	Бодрящая техника.
54	Асаны для пищеварения.	1	Майюрасана (Павлин, подводящие), скрутки.

55	Повторение инверсий.	1	Отработка Ширшасаны и Сарвангасаны.
56	Виньяса-флоу.	1	Построение плавного 15-минутного потока.
57	Пранаяма. Полный цикл.	1	Соединение всех изученных техник.
58	Подготовка к промежуточной аттестации.	1	Повторение теории.
59	Промежуточная аттестация (практика).	1	Демонстрация самостоятельно составленного комплекса.
60	Анализ аттестации.	1	Работа над ошибками.

III четверть (40 часов)

№	Тема	Часы	Содержание
61	Вводное. Постановка целей на полугодие.	1	
62	Углубленная отстройка Сурья Намаскар.	1	Мантры Солнца (ознакомительно).
63	Отстройка Чатуранги.	1	Типичные ошибки.
64	Отстройка Собаки мордой вверх (Урдхва Мукха Шванасана).	1	Безопасность поясницы.
65	Ширшасана. Самостоятельный выход.	1	Работа без стены.
66	Падмасана (Лотос). Подводящие.	1	Безопасность коленей.
67	Пранаяма. Кумбхака (задержка дыхания).	1	Антар-кумбхака (на вдохе).
68	Пранаяма. Бахир-кумбхака (на выдохе).	1	
69	Прогибы. Дханурасана (Лук).	1	Динамический вариант.
70	Прогибы. Раджа Капотасана (Царский голубь).	1	Глубокий прогиб назад.
71	Компенсация прогибов.	1	Пашчимоттанасана, балансы лежа.
72	Скрутки в наклоне. Паривритта Джану Ширшасана.	1	
73	Силовая йога.	1	Длительное удержание силовых асан (планки, стулья).
74	Йога для глаз.	1	Тратака (свеча), упражнения Бейтса.
75	Пранаяма. Анулома-Вилома (углубленно).	1	Соотношение 1:4:2 (вдох:задержка:выдох).

76	Парная йога. Терапевтические скрутки в парах.	1	
77	Асаны для иммунитета.	1	Перевернутые, работа с грудным отделом.
78	Пранаяма. Шитали, Ситкари (охлаждающие).	1	
79	Йога-нидра. Полный формат (45 минут).	1	
80	Виньяса-флоу (динамическая практика).	1	Поток под музыку.
81	Отстройка Хануманасаны.	1	Работа с квадратом поясницы.
82	Отстройка Самаконасаны (поперечный шпагат).	1	
83	Балансы. Вришчикасана (Скорпион).	1	Подводящие у стены.
84	Пранаяма. Мурчха (обморочное дыхание, ознакомительно).	1	
85	Тема: Йога и питание.	1	Лекция + легкая практика.
86	Тема: Йога и биоритмы.	1	Утренняя и вечерняя практика.
87	Построение личной практики.	1	Как составить комплекс для себя.
88	Пранаяма. Бхрамари (углубленно).	1	Работа с ушным каналом.
89	Асаны для репродуктивной системы.	1	Баддха Конасана, Упавиштха Конасана.
90	Силовые балансы. Васиштхасана (Боковая планка).	1	
91	Прогибы на силовых руках.	1	Урдхва Дханурасана с прямыми руками.
92	Компенсация глубоких прогибов.	1	
93	Пранаяма. Самавритти (квадрат дыхания).	1	
94	Йога-нидра для глубокого сна.	1	
95	Парная йога. Тайский массаж в парах.	1	
96	Подготовка к проектной деятельности.	1	Выбор тем проектов.
97	Практика: 108 Сурья Намаскар (облегченный формат).	1	Марафонская практика.
98	Практика тишины (Мауна).	1	Практика без голоса (только жесты учителя).
99	Корректировка личной практики.	1	Индивидуальная работа.
100	Тестирование гибкости и силы.	1	Сравнение с результатами I полугодия.

IV четверть (44 часа)

№	Тема	Часы	Содержание
101	Вводное. Весеннее обновление.	1	
102	Пранаяма. Полный контроль цикла.	1	
103	Асаны для гормональной системы.	1	Сету Бандхасана на кирпиче.
104	Виньяса-флоу (интенсив).	1	
105	Отстройка Карнапидасаны.	1	
106	Пранаяма. Бхастрика (углубленно).	1	
107	Парная йога. Построение пирамид.	1	Групповая акробатика.
108	Йога-нидра. Работа с чакрами (адаптировано).	1	
109	Подготовка к итоговой аттестации (теория).	1	
110	Подготовка к итоговой аттестации (практика).	1	
111	**Проектная деятельность.** Защита проектов (Часть 1).	1	Выступления 10 учащихся.
112	**Проектная деятельность.** Защита проектов (Часть 2).	1	Выступления 10 учащихся.
113	**Проектная деятельность.** Защита проектов (Часть 3).	1	Выступления оставшихся учащихся.
114	Практика: «Йога для мозга».	1	Сложные перекрестные балансы (Нейро-йога).
115	Пранаяма. Ситкари (углубленно).	1	
116	Асаны для долголетия.	1	Мягкие скрутки, работа с суставами.
117	Виньяса-флоу (медитативный).	1	Очень медленные переходы.
118	Пранаяма. Анулома-Вилома с задержками.	1	
119	Парная йога. Терапевтические скрутки.	1	
120	Йога-нидра. Путешествие по телу.	1	

121	Открытый урок для родителей (Репетиция).	1	
122	Открытый урок для родителей.	1	Демонстрация навыков.
123	Подготовка к итоговому тесту.	1	
124	**Итоговая аттестация (Теоретическая часть).**	1	Тестирование по терминологии и ТБ.
125	**Итоговая аттестация (Практическая часть).**	1	Демонстрация 10-минутного фрагмента урока (каждый ученик проводит группу).
126	Анализ итоговой аттестации.	1	
127	Практика снятия экзаменационного стресса.	1	Специальный комплекс для 9 и 11 классов.
128	Пранаяма для концентрации перед тестами.	1	
129	Парная йога. Прощальная практика.	1	
130	Йога-нидра «Отпускание учебного года».	1	
131	Круговая практика. «Мандала-йога».	1	Практика по кругу, смена ведущего каждые 5 минут.
132	Свободная практика.	1	Ученики сами выбирают последовательность.
133	Подведение итогов года.	1	Вручение сертификатов, чаепитие.
134	Разработка занятия по йоге.	1	Отработка пропущенных тем.
135	Самостоятельное проведение занятия по йоге.	1	
136	Обсуждение трудностей и сложностей в йоге.	1	

ПРОВЕРЯЕМЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ

- Входной контроль: анкетирование (цели посещения), функциональная проба (наклон вперед из положения стоя, тест на равновесие — удержание позы «дерево» 15 секунд).
- Текущий контроль: наблюдение за техникой выполнения асан, ведение обучающимися дневника самочувствия (оценка уровня стресса по 10-балльной шкале до и после занятия).
- Промежуточный контроль (конец полугодия): выполнение нормативов на гибкость (наклон сидя), выносливость (удержание планки), демонстрация выученного комплекса Сурья Намаскар.
- Итоговая аттестация: публичная защита индивидуального проекта (например, «Мой комплекс асан для подготовки к ВПР») и демонстрация самостоятельного проведения 10-минутного фрагмента занятия для группы.

ПРОВЕРЯЕМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ

- Понятия: асана, пранаяма, карна, дришти, бандхи.
- Базовые комплексы: Сурья Намаскар (модификация А).
- Базовые асаны: Тадасана, Врикшасана, Вирабхадрасана I-II, Уткатасана, Адхо Мукха Шванасана, Бхуджангасана, Шалабхасана, Пашчимоттанасана, Ардха Матсиендрасана, Сарвангасана (или Випарита Карани), Шавасана.
- Техники дыхания: Уджайи (базово), Нади Шодхана, Капалабхати (адаптировано).
- Техники релаксации: Йога-нидра (саскальпа, ротация сознания).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Помещение:

- Спортивный зал (или кабинет хореографии) площадью не менее 40 кв. м, с хорошей вентиляцией, естественным и искусственным освещением, возможностью затемнения.
- Температура воздуха 20–22 °С.
- Покрытие пола — дерево, линолеум или специальное спортивное (не скользкое).

Оборудование и инвентарь:

- Индивидуальные коврики для йоги (1 на каждого учащегося + 2 запасных) — 20 шт.
- Кирпичи (блоки) для йоги — 15 шт.
- Ремни для йоги (длина 2 м) — 15 шт.
- Одеяла (пледы) для Шавасаны — 15 шт.
- Болстеры (валики) — 5 шт.
- Подушки для медитации — 5 шт.
- Свеча в безопасном подсвечнике для практики Тратаки — 1 шт.
- Зеркала в полный рост (для самоконтроля отстройки асан).
- Музыкальная колонка (Bluetooth) для фонового сопровождения релаксации.
- Аптечка первой помощи (согласно нормам для спортивных залов).

Информационное обеспечение:

- Ноутбук или компьютер, проектор, экран.
- Наглядные пособия: плакаты с анатомией опорно-двигательного аппарата, схемы выполнения асан.
- Электронная библиотека (видеозаписи эталонного выполнения комплексов).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990681

Владелец Кайдуллина Екатерина Викторовна

Действителен С 03.04.2026 по 03.04.2027