

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ № 5»

Рассмотрена:

Методическим советом
МБОУ ДО ЦДО № 5
протокол № 4 от 29.05.2026 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО ЦДО № 5
В.М. Девяткина
Приказ № 2 от 01.09.2026 г.

Подписано цифровой подписью: Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного
образования "Центр дополнительного образования № 5"
Дата: 2026.10.12 15:13:20 +07'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 5-11 лет

Срок реализации программы: 1 год, 72 часа

Автор-составитель:

Чупрякова Галина Игоревна,
педагог дополнительного образования

Консультант:

Газизова Жанна Камильевна, методист

Красноярск
2026

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	8
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
Учебный план.....	9
Содержание учебного плана	9
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	12
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	13
Календарный учебный график	13
Условия реализации программы	13
<i>Материально – техническое обеспечение</i>	13
<i>Информационное обеспечение</i>	15
<i>Кадровое обеспечение</i>	17
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	18
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	24
Список литературы для педагогов	24
Список литературы для обучающихся	24
Список литературы для родителей	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Йога для детей» (далее – Программа):

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Национальный проект «Молодёжь и дети» (Инициатива проекта «Мы вместе» Министерство науки и высшего образования, 2025 г.);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;

– План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы)», утверждённый распоряжением Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р;

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629;

– Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.

При создании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы также были учтены методические рекомендации Министерства просвещения РФ, Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края по разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, в том числе адаптированной, а также по использованию электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленные письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– Методические рекомендации (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ, направленные письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному

самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, направленные письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09;

– Методические рекомендации (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06;

– Методические рекомендации (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны», направленные письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06.;

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. РМЦ ДОД Красноярского края. - Красноярск, 2025.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа направлена на физическое развитие, формирование двигательных умений и навыков на занятиях йоги, воспитание личностных качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

Новизна программы данной программы состоит в интеграции классической хатха-йоги с современными игровыми методиками и цифровыми технологиями для детей 5-11 лет. В отличие от традиционных секций йоги для взрослых, программа адаптирует философию йоги через арт-терапию, сюжетно-ролевые игры и гимнастику для глаз, что позволяет удерживать внимание детей и формировать устойчивую привычку к здоровому образу жизни без форсированной статической нагрузки.

Актуальность программы обусловлена потребностью в формировании у подростков 5-11 лет устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой через вариативность и игровой формат. Программа отвечает задачам национального проекта «Молодёжь и дети» по воспитанию здорового и социально активного подрастающего поколения.

Отличительная особенность программы. Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Йога для детей» является её комплексный и вариативный характер, ориентированный на:

— комплексный подход: позволяет адаптировать нагрузку под индивидуальные особенности учащихся.

— дифференцированный подход: содержание и темп обучения адаптируются под уровень подготовки и интересы учащихся;

— модульную структуру: программа состоит из независимых, но взаимосвязанных модулей, что позволяет гибко выстраивать индивидуальную образовательную траекторию.

Разноуровневый подход. Программа реализуется с учетом разноуровневой подготовки обучающихся. Используемые дидактические материалы и методы обучения позволяют выстраивать индивидуальные образовательные маршруты.

Модульность и открытость. Программа построена по модульному принципу, это позволяет гибко адаптировать содержание под запросы обучающихся и использовать Программу в сетевом взаимодействии с общеобразовательными школами.

Синтез технологий. Отличительной чертой является сочетание классических педагогических технологий с современными форматами. Реализация программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ДОТ) обеспечивает доступ к уникальным цифровым ресурсам и позволяет формировать у обучающихся медиаграмотность и навыки самоорганизации, необходимые для «навыков будущего».

Инклюзивный компонент. Программа адаптирована для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов в условиях *инклюзивного образования*. В отличие от программ, не предусматривающих вариативности, здесь заложены механизмы педагогической поддержки и возможность корректировки заданий с учетом особых образовательных потребностей (при условии сохранности интеллекта и отсутствии противопоказаний).

Адресат Программы.

Категория детей. Программа ориентирована на детей и подростков, обучающихся в образовательных организациях по программам дошкольного, начального общего и основного общего образования в образовательных организациях, независимо от вида и формы собственности организации, а также вне организации (семейное образование).

Обучающиеся должны иметь достаточный уровень мотивации для систематической учебной деятельности (регулярное выполнение заданий, работа с теорией); преодоления интеллектуальных затруднений (поиск нескольких способов решения, доказательство утверждений) и участия в коллективном обсуждении и проектной работе.

Дети с ОВЗ (нарушения зрения легкой степени, слуха с сохранением интеллекта) могут заниматься при условии индивидуального подхода. Включение происходит по согласованию с родителями.

Одаренные дети (участники и победители спартакиад, соревнований) получают отдельную траекторию в рамках тех же занятий, например, роль «эксперта-консультанта», «наставника».

Возраст обучаемых. Программа предназначена для детей 5-15 лет. В построении занятий учитываются возрастные особенности общего развития и уровень навыков, психолого-педагогические особенности данного возраста.

Уровень развития познавательной сферы. В возрасте 5–11 лет познавательная сфера ребёнка активно развивается: у дошкольников (5–7 лет) преобладает наглядно-образное мышление, развиваются восприятие, воображение и память, формируется познавательный интерес и способность к наблюдению; в младшем школьном возрасте (7–11 лет) происходит переход к словесно-логическому мышлению, развиваются навыки анализа и обобщения, произвольное внимание и память, а также способность оперировать символами и решать задачи на логическом уровне (в рамках стадии конкретных операций по Пиаже).

Занятия йогой в возрасте 5–11 лет дополняют развитие познавательной сферы: улучшают концентрацию внимания и память, способствуют осознанному восприятию тела и пространства, помогают развивать самоконтроль и усидчивость — что поддерживает переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению и укрепляет когнитивные навыки в рамках стадии конкретных операций по Пиаже.

Наполняемость групп: 10-15 человек, (в том числе 1-2 ребенка с ОВЗ и/или инвалида, при отсутствии противопоказаний).

Состав групп. Группы являются разновозрастными. Формирование разновозрастных групп осуществляется на основе двух взаимосвязанных принципов:

- возрастной дифференциации, например, группа для обучающихся 10-12 лет, группа для обучающихся 13-15 лет;
- объединения участников посредством совместной деятельности, ориентированной на достижение общих целей или реализацию общих интересов.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Йога для детей» составляет 1 учебный год, 72 академических часа. Обучение проходит по полугодиям.

Форма обучения: очная форма с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Также возможна реализация программы в условиях сетевой формы реализации программы.

Режим занятий. Продолжительность рабочей недели – 6 дней, понедельник – суббота, с 8:00 до 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-17 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДО ЦДОН №5. Объем максимальной аудиторной нагрузки – 6-8 часов.

Нагрузка в неделю - 2 академических часа, продолжительность занятия 1 ак.час – для детей 5-6 лет -30 мин., для детей 7-9 лет – 40 мин., 10-15 лет - 45 мин.

При использовании **электронных средств обучения** продолжительность их применения на уроке — не более 30 минут.

В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей между занятиями вводятся обязательные перерывы продолжительностью не менее 10 минут. В ходе занятий используются элементы здоровьесберегающих технологий.

Условия приема детей.

При зачислении на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Йога для детей» учитывается отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям.

В соответствии с правилами приема МБОУ ЦДО № 5 прием детей на дополнительные общеразвивающие программы проводится без вступительных испытаний и/или конкурсного отбора.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Развитие у детей 5–11 лет способности управлять своим телом, эмоциями и вниманием через освоение практик адаптированной детской йоги, формирование ценностного отношения к здоровью как ресурсу для жизни и учебы.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить с базовыми асанами (позами), дыхательными техниками (пранаямами) и элементами суставной гимнастики.
- Обучить правильной технике выполнения упражнений на гибкость, координацию и равновесие.
- Сформировать понимание связи физического состояния тела с эмоциональным фоном (через релаксацию и наблюдение).
- Научить комплексам упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Развивающие:

- Развивать физические качества: гибкость, силу мышц корпуса, координацию движений, вестибулярную устойчивость.
- Развивать когнитивные способности: концентрацию внимания, память на движения, воображение через игровые сюжеты йоги.
- Развивать регуляторные функции: умение управлять своим дыханием и эмоциями, снижать уровень тревожности.
- Развивать межполушарное взаимодействие через пальчиковую гимнастику и асимметричные позы.

Воспитательные:

- Воспитывать осознанное отношение к своему телу и здоровью, бережливость к собственному организму.
- Формировать навыки бесконфликтного взаимодействия в группе, взаимопомощи и доброжелательности.
- Способствовать формированию волевых качеств: терпения, усидчивости, умения доводить начатое до конца.
- Воспитывать уважение к культурным традициям Индии (как родины йоги) в этическом ключе, без религиозного уклона.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

п/п	Название модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа по ТБ с фиксацией в журнале Входная диагностика
2.	Модуль 1. Вводный модуль: история, разогрев и подготовка тела, самомассаж	6	2	4	
3.	Модуль 2. Суставная гимнастика	12		12	
4.	Модуль 3. Асаны	16	2	14	Промежуточная аттестация (декабрь)
5.	Модуль 4. Дыхательная гимнастика.	14		14	
6.	Модуль 5. Пальчиковая гимнастика. Гимнастика для глаз	8		8	
7.	Модуль 6. Арт-терапия. Подвижные игры.	6		6	
8.	Релаксация. Итоговое занятие	4		4	Промежуточная аттестация (май)
9.	Мероприятия воспитывающего или познавательного характера ¹	4		4	Участие в мероприятиях
	Итого:	72	5	69	

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 ч.).

Теория (1 ч.): Общие требования техники безопасности. Требования безопасности перед началом и во время занятия. Требования безопасности при аварийных ситуациях, угрозе терроризма.

Практика (1 ч.): Знакомство с группой, целями и задачами курса «Йога для детей». Правила поведения в зале и раздевалке. Инструктаж по технике безопасности: что можно и нельзя делать на занятии (слушать педагога, не покидать коврик без разрешения, не травмировать себя и

¹ Мероприятия воспитывающего или познавательного характера реализуются в течение учебного года в соответствии с планом воспитательной работы.

других). Понятие «коврик — личное пространство». Знакомство с базовыми терминами: асана, пранаяма, релаксация. Входная диагностика (начальный уровень гибкости, координации, понимания инструкций).

Модуль 1. Вводный модуль: история, разогрев и подготовка тела

Теория (2 ч.): Истоки, история возникновения йоги. Рассказ о возникновении йоги в древней Индии. Йога как способ быть здоровым и спокойным. Знакомство с образом «мудрого йога» (животные-учителя: почему позы называют в честь кошки, собаки, кобры, дерева). Беседа «Зачем йога современному ребенку?». Просмотр короткого (5 мин) видеотрейлера о детях, занимающихся йогой.

Практика (4 ч.): Обучение приемам самомассажа биологически активных зон: массаж ушных раковин, стоп (ходьба по массажным коврикам), ладоней (потереть друг о друга). Массаж шеи и плечевого пояса в парах (с контролем педагога). Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний по методу Уманской. Использование массажных мячиков «ежик».

Комплексы ОРУ без предметов и с предметами (мячи, ленты). Упражнения для укрепления мышечного корсета: отжимания от пола/стенки, подъемы корпуса, «лодочка», «корзинка». Упражнения на развитие координации: ходьба по линии, стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

Модуль 2. Суставная гимнастика (14 ч.)

Практика (14 ч.): Последовательная проработка всех крупных суставов: голеностопа (вращение стоп, сгибание-разгибание), коленных и тазобедренных суставов («велосипед» лежа), позвоночника (волны, «кошка-корова», наклоны сидя), лучезапястных, локтевых и плечевых суставов (вращение кистями, «мельница»). Упражнения для подвижности грудного отдела. Круги головой без запрокидывания назад.

Модуль 3. Асаны (16 ч.)

Теория (4 ч.): Принципы безопасного входа и выхода из асан. Дыхание в асане. Понятие «Дришти» (точка фокуса взгляда) для удержания равновесия.

Практика (12 ч.): Разучивание и отработка базовых асан:

Стоя: Тадасана (гора), Врикшасана (дерево), Уткатасана (стул). Сидя: Сукхасана (легкая поза), Баддха Конасана (бабочка), Пашчимоттанасана (складка вперед). Позы на четвереньках: Марджариасана (кошка), Баласана (ребенок). Лежа на животе: Бхуджангасана (кобра), Шалабхасана (кузнечик). Лежа на спине: Сарвангасана (березка) — упрощенный вариант с поддержкой поясницы, Халасана (плуг) — упрощенный, Шавасана (покой). Игровые связки: «Собака мордой вниз» — «Собака мордой вверх» — «Планка».

Модуль 4. Дыхательная гимнастика (14 ч.)

Практика (14 ч.): Обучение диафрагмальному (животом) дыханию. Полное йоговское дыхание (детский вариант). Комплексы пранаям: «Задууй свечу» (резкий выдох), «Пчелка» (Бхрамари — дыхание с жужжанием на

выдохе), «Насос» (ритмичное дыхание с наклонами). Очищающее дыхание «Капалабхати» (дозированно, с контролем педагога, для детей с 8 лет). Игровые упражнения: «Кто тише подует на перышко?», «Сдуй ватку».

Модуль 5. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика (8 ч.)

Практика (8 ч.): Упражнения для снятия зрительного утомления и профилактики миопии: вращение глазами по кругу, движения вверх-вниз и в стороны; фокусировка взгляда на близком и дальнем предмете; соляризация (мягкое воздействие светом); пальминг (расслабление глаз с закрытыми веками). Использование офтальмотренажеров (схемы для отслеживания взглядом).

Комплексы упражнений для развития мелкой моторики и речи: «Лягушка», «Замок», «Колечки», «Ухо-нос». Йога-мудры для пальцев (Джняна-мудра, Шунья-мудра — для слуха, Прана-мудра). Игры с карандашом и массажными кольцами су-джок.

Модуль 6. Арт-терапия. Подвижные игры (6 ч.)

Практика (6 ч.): Рисование эмоций после выполнения асан («Что чувствует мое тело?»). Создание коллажа «Мое здоровье». Рисование мандал на спине в парах (сенсорная игра). Пластилиновая йога (лепка фигурок в позах животных из сказки). Телесно-ориентированная терапия: выражение чувств через свободное движение под музыку.

Подвижные игры. Игры на развитие внимания и дыхания: «Замри», «Дракон кусает хвост», «Море волнуется раз» (с фиксацией асаны). Игры на баланс: «Цапли», «Бой петухов». Эстафеты с элементами йоги: проползи по-змеиному (кобра), попрыгай как лягушка. Игры на доверие и командную работу: «Слепой и поводырь».

Релаксация. Итоговое занятие. (4ч.). Методики глубокого расслабления: Шавасана (поза трупа) под спокойную музыку (классика, звуки природы). Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону для детей (напрячь и расслабить части тела). Визуализации: «Путешествие на облаке», «Волшебный пляж», «Мой любимый лес». Аудиосказки на релаксацию.

Творческий зачет: составление и показ собственного мини-комплекса из 3-4 асан под названием, например, «Утреннее приветствие солнцу» или «Веселые животные». Подведение итогов (рефлексия «Что мне дала йога?»).

Мероприятия воспитывающего или познавательного характера (2 ч.)

Практика (2 ч.): Участие в «Дне здоровья» Центра, мастер-класс для родителей «Йога вместе с ребенком», подготовка и выступление на показательном комплексе ОФП и асан, экскурсия в спортивный комплекс города, просмотр и обсуждение видеороликов с выполнением йоги.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Обучающиеся будут знать:

- Названия 10-15 базовых асан и правила их выполнения.
- Правила дыхания при выполнении физических упражнений.
- Комплекс упражнений для глаз и пальчиковой гимнастики.
- Способы самомассажа и расслабления (релаксации).
- Технику безопасности на занятиях йогой.

Обучающиеся будут уметь:

- Выполнять базовые асаны с правильной техникой (удерживать 3-5 циклов дыхания).
- Выполнять полное дыхание животом (диафрагмальное).
- Расслабляться в Шавасане и слышать сигналы своего тела (усталость, напряжение).
- Составлять простейшую связку из 2-3 асан.
- Демонстрировать улучшение показателей гибкости и координации по сравнению с началом года.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- Удерживать внимание на выполнении упражнения в течение 1-2 минут без отвлечения.
- Контролировать свое дыхание для успокоения (например, перед контрольной или выступлением).
- Взаимодействовать в паре или малой группе при выполнении игровых упражнений.
- Сравнивать свои результаты (было — стало) и фиксировать их в дневнике самоконтроля.

Личностные результаты

Обучающийся:

- Принимает ответственность за свое здоровье (например, отказывается от травмоопасного действия).
- Проявляет доброжелательность и эмоциональную отзывчивость к сверстникам (помогает, не смеется над неудачами).
- Обладает начальными навыками саморегуляции — способен успокоиться после активной игры или стресса.
- Уважительно относится к телу своему и другого (не использует силу, соблюдает дистанцию).

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Начало занятий	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
сентябрь	2026-2027 уч.г.	01.09.2026	31.05.2027	36	72	2 ак.ч. в нед.	декабрь, май

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

В МБОУ ДО ЦДО №5 для занятий и проведения воспитательных мероприятий, предусмотренных Программой «Йога для детей» выделен зал для занятий йогой, кабинет для мероприятий воспитывающего или познавательного характера.

Для ожидания, перерывов организована в фойе комфортная зона отдыха, столики для шахмат, рисования. На первом этаже находятся гардеробная, 2 отдельных санузла, 1 санузел для детей с ОВЗ и инвалидов.

Вход в здание оснащен пандусом, кнопкой для вызова сотрудников.

Для обеспечения доступа к сети Интернет используется оптоволоконный канал связи (не менее 100 МБит/сек). Имеется автоматизированное рабочее место для педагога.

Перечень оборудования и оснащения, расходных материалов, средств обучения и воспитания, необходимых для дополнительной общеразвивающей программы «Йога для детей», представлен в таблице 1.

Таблица 1.

№№	Наименование, минимальные технические характеристики	Количество	Единица измерения
1. Учебный кабинет для теоретико-практических занятий, мероприятий по воспитательной работе			
1.1	Стол ученический 2-хместный, не менее 8	1 на 2 обучающихся	шт.
1.2	Стул учебный, не менее 15	1 на 1 обучающегося	шт.
1.3	Стол для педагога	1	шт.
1.4	Стул для педагога	1	шт.
1.5	Доска магнитная маркерная	1	шт.
1.6	Маркеры для доски, не менее 3-4 цветов (черный, зеленый, синий, красный и др.)	1	набор
1.7	Губка-стиратель для доски маркерной	1	шт.
1.8	Мусорная корзина	1	шт.
1.9	Максимальная скорость доступа к сети Интернет	не менее 100	Мбит/с
2. Помещение для переодевания			
2.1	Скамейки	4	шт.
2.2	Вешалка (крючки) для одежды	не менее 15	шт.
2.3	Полочки для сменной обуви	не менее 5	шт.
3. Зал для занятий йогой			
3.1	Зеркала на стенах (для контроля техники)	1	шт.

3.2	Напольное покрытие (теплый пол или нескользящее покрытие)	2	шт.
4. Спортивный инвентарь			
4.1	Массажные мячи		шт.
4.2	Фитбол		шт.
4.3	Гимнастические коврики (индивидуальные, толщина не менее 10 мм)	1 на 1 обучающегося	шт.
4.4	Блоки для йоги (кирпичи)		
5. Технические средства обучения			
5.1	Ноутбук/компьютер, имеющий доступ в Интернет	1	шт.
5.2	Принтер	1	шт.
6. Перечень расходных материалов для педагога			
6.1	Ручка шариковая, цвет чернил: синий	не менее 4 на учебный год	шт.
6.2	Карандаш чернографитный, дерево, пластик	не менее 5 на учебный год	шт.
6.3	Бумага А4 для офисной техники	по запросу педагога	пачка
6.4	Ластик	не менее 2 на учебный год	шт.
6.5	Точилка	1	шт.
4. Средства, обеспечивающие охрану труда и технику безопасности			
4.1	- огнетушитель. Требования не менее, чем по приказу Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 24.08.2021 г. № 794-ст, в части ГОСТ Р 51057 Техника пожарная. Огнетушители переносные. Общие технические требования.	1	шт.
4.2	- аптечка. Оснащение не менее, чем по приказу Министерства здравоохранения РФ от 15.12.2020 г. № 1331н «Об утверждении требований к комплектации медицинскими изделиями аптечки для оказания первой помощи работникам»	1	шт.

Требования к одежде обучающихся. Одежда обучающихся должна соответствовать погодным условиям и месту проведения учебных занятий, а также температурному режиму в помещении. Обязательна сменная спортивная обувь.

Запрещена одежда, обувь и аксессуары с травмирующей фурнитурой, символикой асоциальных неформальных молодежных объединений, экстремистских организаций, а также пропагандирующих психоактивные вещества и противоправное, деструктивное поведение.

Спортивная одежда удобная, опрятная, чистая, не сковывающая движений, визуально не вступающая в острый диссонанс с этическими нормами, соответствующая возрасту обучающегося.

Информационное обеспечение

В данном разделе приведены федеральные и региональные информационные ресурсы, а также негосударственные ресурсы доступные для педагогов, обучающихся и родителей (законных представителей) по вопросам математического образования, а также вопросам педагогики и психологии, вопросам воспитания.

В целях обеспечения информационной безопасности детей, педагогов и родителей в соответствии с Федеральным законом «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ перечень обновляется не менее одного раза в полгода, при необходимости в программу вносятся изменения, согласованные с Методическим советом МБОУ ДО ЦДО №5 и утвержденные директором.

Интернет-ресурсы для педагогов, обучающихся и родителей (все указанные ресурсы имеют версии сайта для слабовидящих)

Наименование и ссылка на интернет-ресурс	Краткая аннотация
Библиотечно-справочные ресурсы	
Национальная электронная библиотека (НЭБ) : [Электронный ресурс]. – URL: https://rusneb.ru/# (Дата обращения: 25.03.2026)	Национальная электронная библиотека (НЭБ) — федеральная государственная информационная система
ЭБС «Университетская библиотека онлайн» : [Электронный ресурс]. – URL: https://rgub.ru/resource/ebs/item.php?new_id=1907&ysclid=migv14uayu985835226 (Дата обращения: 25.03.2026)	В базовой коллекции доступно более 130000 электронных книг, учебники, научные монографии, научная периодика, энциклопедии и словари.
Электронно-библиотечная система «Лань» : [Электронный ресурс]. – URL: https://e.lanbook.com/	Электронная библиотека лицензионной учебной и профессиональной литературы
Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края : [Электронный ресурс]. – https://www.kraslib.ru (Дата обращения: 25.03.2026)	Фонд библиотеки составляет около 4 млн. документов (книги, журналы, газеты, карты, патенты, ноты, грампластинки, аудиокниги, кинофильмы и электронные издания на CD и DVD).
Математическое образование. Общедоступная электронная библиотека: [Электронный ресурс]. - URL: https://www.mathedu.ru/about/intro/ (Дата обращения: 30.04.2026)	Математическое образование» — общедоступная электронная библиотека по вопросам преподавания математики. Включает учебную, методическую и популярную литературу, авторефераты диссертаций, диафильмы
Интернет-ресурсы для педагогов и обучающихся	
Портал «Российское образование» : [Электронный ресурс]. — URL: http://www.edu.ru/ (дата обращения: 04.05.2026)	Федеральный образовательный портал. Содержит каталог образовательных ресурсов, включая разделы по физической культуре и спорту, нормативные документы, новости системы образования.
Единое окно доступа к информационным ресурсам : [Электронный ресурс]. — URL: http://window.edu.ru/ (дата обращения: 04.05.2026)	Федеральная информационная система. Обеспечивает свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов, электронной библиотеке учебно-методических материалов, в том числе по физкультурно-спортивной направленности.
Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания (ФГБУ ФЦОМОФВ) : [Электронный	Официальный ресурс, координирующий деятельность по физическому воспитанию в образовательных организациях РФ. Содержит

ресурс]. — URL: https://fedcdo.ru/ (дата обращения: 04.05.2026)	методические рекомендации, нормативные документы, материалы по организации спортивной работы.
Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей (ФГБОУ ДО ФЦДО) : [Электронный ресурс]. — URL: http://фцдомофв.рф/ (дата обращения: 04.05.2026)	Ресурс, аккумулирующий лучшие практики дополнительного образования детей, включая физкультурно-спортивную направленность.
Портал «Спортивная Россия» : [Электронный ресурс]. — URL: http://infosport.ru/ (дата обращения: 04.05.2026)	Открытая информационная платформа о российском спорте. Содержит базу данных спортсменов, тренеров, соревнований, спортивных организаций.
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту : [Электронный ресурс]. — URL: http://lib.sportedu.ru/ (дата обращения: 04.05.2026)	Электронный каталог и полнотекстовая библиотека научно-методической литературы по физической культуре и спорту.
Сайт «Я иду на урок физкультуры» (Издательский дом «Первое сентября») : [Электронный ресурс]. — URL: http://spo.1september.ru/urok/ (дата обращения: 04.05.2026)	Ресурс, содержащий методические разработки уроков и занятий по физической культуре, сценарии спортивных мероприятий, тесты, игровые задания для обучающихся .
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (раздел «Спорт в школе и здоровье детей») : [Электронный ресурс]. — URL: http://festival.1september.ru/subjects/17/ (дата обращения: 04.05.2026)	Банк педагогического опыта — более 3000 разработок занятий, внеклассных мероприятий, мастер-классов по физической культуре и спорту от учителей и педагогов дополнительного образования со всей России .
Образовательная платформа «Сферум» (VK Education) : [Электронный ресурс]. — URL: https://sferum.ru/ (дата обращения: 04.05.2026)	Российская платформа для организации учебного процесса и коммуникации участников образовательных отношений.
Цифровой навигатор образования (Агентство стратегических инициатив) : [Электронный ресурс]. — URL: https://edu.asi.ru/ (дата обращения: 04.05.2026)	Банк цифровых учебных материалов и лучших практик для дополнительного дистанционного обучения. Содержит подборки образовательных сервисов, инструментов для организации занятий в онлайн-формате .
Интернет-ресурсы, посвященные воспитанию	
Институт изучения детства, семьи и воспитания: [Электронный ресурс]. — URL: https://институтвоспитания.рф/ (дата обращения: 25.03.2026)	Ведущее научное учреждение, определяющее стратегические приоритеты развития воспитания в России, координатор государственных программ и проектов в области воспитания.

Кадровое обеспечение

К реализации Программы привлекаются:

1. педагоги дополнительного образования, имеющие:

- высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»;

- высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым МБОУ ДО ЦДО №5 и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности;

2. обучающиеся по программам высшего образования, имеющие положительные результаты промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Педагогический стаж педагога, указанного в п.1 должен быть не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования.

Особыми условиями допуска к работе является:

- отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров.

В МБОУ ЦДО №5 каждый педагог вовлечен в систему проектирования непрерывного самообразования, наставничества.

Педагоги проходят повышение квалификации по организации работы с детьми с ОВЗ, и инвалидами, а также по применению электронного обучения и дистанционных технологий в дополнительном образовании.

При привлечении к работе с несовершеннолетними в качестве руководителей экскурсий с обучающимися педагог проходит инструктаж по обеспечению безопасности жизнедеятельности.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации обучающихся определяются в соответствии с Положением «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», утвержденным приказом директора МБОУ ДО ЦДО №5 от 31.08.2023 г. № 158 и учебным планом ДООП.

Программой «Йога для детей» предусмотрен входной контроль, включающий диагностическое тестирование на определение уровня физической подготовленности, координационных способностей и интереса к разным видам двигательной активности.

Фонд оценочных средств комплектуется с учетом возрастных особенностей обучающихся. По итогам входной диагностики выявляются результаты обучающихся *низкого, среднего, высокого уровня*. Данное ранжирование позволяет педагогу спланировать работу как с отдельными группами, так и в индивидуальном порядке.

Промежуточная аттестация проводится в декабре – мае по завершении учебного полугодия. Итоговой формой завершения обучения является участие в итоговом тестировании по общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП) в рамках внутриучрежденческих соревнований или контрольного занятия Центра.

Формы отслеживания и фиксации: аналитическая информация, справки, фотографии, аудио- и видеозаписи (выполнения упражнений), дневник наблюдений за динамикой физических качеств, журнал посещаемости, диагностические карты, протоколы выполнения контрольных нормативов, анкеты для родителей, отзывы родителей (законных представителей), результаты участия обучающихся в соревнованиях, конкурсных и олимпиадных мероприятиях по спортивной тематике.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: данные диагностических процедур (скорость, сила, выносливость, гибкость, координация), тестирование по видам подготовки (технической, тактической), дневник самоконтроля, показательное выступление, участие в соревнованиях в рамках программы «Йога для детей», открытое занятие, спортивное портфолио, тематические физкультурно-оздоровительные мероприятия. В отдельных случаях в качестве аттестации учитываются индивидуальные олимпиадные достижения обучающихся (например, Всероссийская олимпиада по физкультуре, соревновательные зачеты).

По результатам промежуточной аттестации даются рекомендации родителям:

- о продолжении обучения по основному модулю;
- о переводе на индивидуальную траекторию / программу обучения (для одаренных, талантливых детей или детей с высокими спортивными результатами);

- о зачислении в группы спортивно-оздоровительной направленности (при необходимости коррекции физического развития).

Оценочные материалы. Содержание видов контроля по программе «Йога для детей».

Входной контроль. Проводится в начале освоения программы (первые 2–4 занятия) с целью изучения уровня готовности обучающихся к восприятию нового материала, определения стартовых физических и координационных возможностей. На основе данных входного контроля планируется учебный материал по модулям («Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика», «Единоборства», «Лыжная подготовка» и др.), предусматривается сопутствующее повторение и коррекция нагрузки.

Текущий контроль. Оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения в процессе каждого занятия или серии занятий. Основная цель – анализ хода формирования двигательных умений и навыков. Позволяет своевременно выявить недостатки в технике выполнения упражнений, установить их причины (ошибки в биомеханике, недостаточная физическая подготовка) и подготовить корректирующие задания (индивидуальные карточки, подводящие упражнения).

Тематический контроль проводится после изучения отдельной темы/модуля (например, после модуля «Асаны. Позы стоя и равновесия»). Цель — обобщение и систематизация учебного материала по теме, проверка навыков в игровых или соревновательных условиях (например, конкурс «Лучшее дерево» или викторина «Угадай асану»).

Для проведения всех видов контроля используются:

- тестовые оценочные материалы (контрольные упражнения: «Планка» на время, «Наклон из положения сидя» в см);
- листы наблюдения за техникой исполнения (оценивается 5 ключевых параметров асаны);
- карточки с заданиями «Покажи — объясни» (показать асану и рассказать о ней).

Все оценочные материалы разрабатываются с учетом возрастных особенностей обучающихся и специфики программы «Йога для детей».

Диагностика уровня проводится с помощью **критериального оценивания**, где каждому уровню соответствуют определенные баллы за технику исполнения двигательного действия и демонстрацию физического качества.

Обеспечивается инклюзивный подход: данная градация подходит для оценки детей с ОВЗ (при сохранном интеллекте и отсутствии медицинских противопоказаний), так как фокусируется не на скорости выполнения, а на глубине понимания задания, качестве применения навыка и способности адаптировать упражнение к своим возможностям (при необходимости используются дозирование нагрузки и упрощенные варианты движений).

Уровни освоения программы

Уровень освоения	Знания (теория)	Навыки и умения (практика)	Развитие компетенций (метапредметные и личностные)
Оптимальный (высокий)	Обучающийся называет все изученные асаны, дыхательные техники, знает ТБ и историю йоги.	Технически правильно выполняет 10+ асан, удерживает равновесие более 10 сек, гибкость выше возрастной нормы.	Самостоятельно выполняет комплекс для снятия стресса, помогает сверстникам, ведет дневник самоконтроля.
Достаточный (средний)	Знает названия 7-8 асан, основные правила ТБ.	Выполняет асаны с 1-2 ошибками (со второй попытки), гибкость в пределах нормы, дыхание животом освоено.	Управляет эмоциями с подсказкой педагога, выполняет релаксацию, но иногда отвлекается.
Недостаточный (низкий)	Путает названия, забывает технику дыхания.	С трудом повторяет за педагогом, гибкость ниже нормы, сложности с координацией, нарушает ТБ.	Быстро утомляется, не слышит сигналы тела, конфликтует в парах, не может расслабиться.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе «Йога для детей»

- очная форма с использованием электронного обучения, дистанционных технологий, включением инклюзивного обучения детей с ОВЗ и инвалидов (при отсутствии противопоказаний). Программа реализуется на базе МБОУ ДО ЦДО № 5, а также возможна реализация в школах-партнерах в рамках сетевой формы обучения.

Используются разнообразные **методы обучения**, в частности:

- словесные (беседа и объяснение, непосредственно анализ математических текстов):

- наглядные – работа с таблицами и схемами (в том числе интерактивными);

- практические: выполнение разного рода тренировочных упражнений.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная и групповая работа

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Йога для детей» разработано в форме образовательно-методического комплекса, который включает набор компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное использование материалов. В их числе:

1. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа, построенная на основе актуальных образовательных ориентиров в дополнительном образовании детей.

2. Пакет методических материалов:

– учебно-методическая литература;

– дидактические материалы (карточки, технологические карты и др.);

– контрольный блок (описание критериев и показателей качества образовательного процесса, мониторинга образовательного процесса и диагностических методик);

- ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий,

- таблицы для фиксирования результатов образовательных результатов,

- тематические подборки в виде карточек, тестов и т.д.,

- специальная литература (методические пособия, справочная литература и т.д.).

В процессе реализации программы, воспитательно-образовательной работы с детьми планируется использование **педагогических технологий**:

- технология индивидуализации обучения – это:

1) организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов, темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями учащихся;

2) различные учебно-методические, психолого-педагогические и организационно-управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход;

- личностно–ориентированная позволяет организовать мотивацию каждого обучающегося на каждом этапе занятий, большая часть которых требуют проблемно-поисковых методов обучения;
- технология обучения в сотрудничестве;
- информационно-коммуникационные технологии используются для обеспечения материально-технического оснащения учебного процесса;
- технология здоровьесберегающего обучения. Здоровьесберегающие технологии направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Учитываются индивидуальные возможности и особенности ребенка при выборе форм, методов и приемов работы.

Принципы обучения

В качестве основных принципов обучения по данной программе определены:

- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип научности;
- принцип комплексного подхода.
- связь теории с практикой;
- индивидуальный подход к обучающимся.

Алгоритм учебного занятия. Структура занятия выстроена по принципу пошагового формирования устойчивых навыков грамотной письменной и устной русской речи и включает восемь этапов, обеспечивающих осознанное, результативное и эмоционально комфортное обучение. В зависимости от цели занятие может быть:

- по изучению нового материала,
- на закрепление знаний,
- по обобщению и систематизации,
- комплексного применения,
- проверке и оценке результатов.

В соответствии с целями и задачами занятие структурируется, определяется тайминг этапов занятия.

Дидактические материалы

Вид материала	Содержание / примеры	Формат
1. Материалы для организации теоретической работы	Презентации: «Путешествие в Индию: история йоги», «Азбука асан». Карточки-схемы с названиями поз.	Печатные (А5, ламинированные) + видео на планшете педагога.
2. Материалы для	Технологические карты комплексов:	Карточки в файлах,

организации практической работы	«Суставная гимнастика», «Собачка-кошечка», «Дыхательный алфавит». Аудиотека для релаксации (звуки леса, моря).	плейлист на ноутбуке.
3. Оценочные материалы	Протоколы тестирования ОФП (наклон, подъем туловища, планка). Карта наблюдения за осанкой. Чек-лист «Мои асаны».	Таблицы Excel и печатные бланки.
4. Материалы для воспитательной и профориентационной работы	Сценарии «Дня здоровья», «Папа, мама, я — йога-семья». Рекомендации «Ежедневная утренняя йога-минутка» (для родителей).	Буклеты, посты в родительский чат, слайд-шоу.
5. Материалы для инклюзивного обучения (для детей с ОВЗ при сохранном интеллекте)	Упрощенные схемы асан (без сложных балансов). Карточки с пиктограммами (показывают действие). Стул для опоры вместо коврика.	Крупный шрифт, яркие цвета, тактильные мячи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. **Багно, О. Н.** Детская йога как пример использования нетрадиционных методов в ДОУ / О. Н. Багно, Е. Г. Ершова, О. Н. Фортанова. — Текст : непосредственный // Дошкольная педагогика. — 2024. — № 4. — С. 44–46. — ISSN 1726-0973.
2. **Баженова, О.В.** Детская и подростковая релаксационная терапия [Текст] : электронный ресурс. - 2-е изд. - Москва : Генезис, 2016. - 285 с.; см.; ISBN 978-5-98563-379-5
3. **Воловая, Т.А.** Оздоровительно-профилактическая направленность занятий хатха-йогой при формировании осанки детей младшего школьного возраста : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Воловая Татьяна Альбертовна; [Место защиты: Ур. гос. ун-т физкультуры]. - Челябинск, 2016. - 173 с.
4. **Иванова Т. А.** Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. — СПб. : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015 — 192 с.
5. **Коц, Я. М.** Спортивная физиология : учебник для вузов / под редакцией Я. М. Коца. — Москва : Академия, 2020. — 480 с. — Текст : непосредственный.
6. **Утробина, К. К.** Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет : Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет : Конспекты нетрадиц. занятий и развлечений в спортив. зале. Конспекты дыхательной гимнастики и точечного массажа. Веселый тренинг, спортив.- дидакт. и подвиж. игры / К. К. Утробина. - Москва : Изд-во ГНОМ и Д, 2003 (Домодедово : ДПК). - 128 с. : ил.; 21 см.; ISBN 5-296-00350-0
7. **Утробина, К. К.** Подвижные игры с детьми 3-5 лет: конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО / К. К. Утробина. - Москва : Гном, 2025. - 127 с. : ил., табл.; 20 см. - (Образовательная область ФГОС дошкольного образования "Физическое развитие").; ISBN 978-5-907917-91-0

Список литературы для обучающихся

1. **Бокатов, А.И.** Детская йога : [16+] / А. Бокатов, С. Сергеев. - 3-е изд., стер. - Москва : АБВ, 2019. - 405 с. : ил.; 21 см.; ISBN 978-5-906564
2. **Филиппа Одеваль** «Сказочная йога. Расслабление, концентрация, медитация и массаж для детей». - [Попурри](#), 2020 – 56 с.
3. **Берк, Эзги.** Я люблю йогу! : 15 простых упражнений для детей для здорового тела и хорошего настроения : [для занятий взрослых с детьми старшего дошкольного возраста : 0+] / Эзги Берк ; иллюстрации Рукие Улусан ; перевод с английского Г. Василиади. - Москва : Эксмо, #эксмодетство, 2022 (Казань). - 55, [2] с.

Список литературы для родителей

1. Воронков, А. В. Спорт и подросток. Как мотивировать, не травмируя психику : практическое руководство / А. В. Воронков. — Москва : АСТ, 2023. — 224 с.— Текст : непосредственный.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Родителям о подростках / Ю. Б. Гиппенрейтер, А. Н. Рудаков. — Москва : АСТ, 2025. — 320 с. — (Родителям : всё, что надо знать).— Текст : непосредственный.
3. Иванова, Е. П. Спортивная семья. Как выбрать секцию и помочь ребёнку полюбить движение / Е. П. Иванова. — Санкт-Петербург : Речь, 2022. — 176 с.— Текст : непосредственный.