



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**«Центр детского творчества Московского района»**  
**(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)**

Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014  
Тел./ факс (831) 2 24-02-47, 2 24-27-35, cdt\_mos\_nn@mail.52gov.ru  
л/с 20040754444 в УФК МФ РФ в г. Н.Новгороде  
ОГРН 1025202838650, КПП 525901001

Принята на педагогическом совете  
протокол № 1  
от « 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

М.В. Помелова,  
директор МБУ ДО  
«ЦДТ Московского района»  
« 31 » августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная**  
**общеразвивающая программа**  
**«Йога и танец Натараджа»**

Художественной направленности

Для детей с 5 лет.

Срок реализации 5 лет

Составитель:

Суворкина Мария Алексеевна,  
педагог дополнительного образования  
высшей категории

г. Нижний Новгород

2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1.</b>	<b>АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год .....</b>	<b>9</b>
<b>4.</b>	<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА .....</b>	<b>12</b>
<b>6.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....</b>	<b>16</b>
	6.1. Учебно-тематический план	
	6.2. Формы текущего контроля и аттестации	
	6.3. Планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.	
	6.4. Условия реализации программы	
<b>7.</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>26</b>
<b>8.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....</b>	<b>30</b>
<b>9.</b>	<b>.....</b>	<b>С</b>
	<b>ПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>32</b>

### ПРИЛОЖЕНИЕ:

- 1. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2023-2024 учебный год**
  - 1.1. План воспитательных мероприятий по программе, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

## 1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога и танец Натараджа»
Направленность, специализация	Художественная направленность, Хореография, гимнастика йоги.
Основания для разработки программы	Желание детей и родителей получать опыт хореографической деятельности; социальный заказ родителей в теоретической и практической подготовке детей в коллективе, сценический опыт
Организация, предоставившая программу, юридический адрес	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н.Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56;
Место реализации, включая сетевое взаимодействие	МБУ ДО «Центр детского творчества Московского района» г. Нижнего Новгорода ул. Коминтерна, д. 20А <i>Возможна реализация ДООП на базе ОУ района по договору о сетевой форме взаимодействия</i>
Составитель программы	Суворкина Мария Алексеевна, педагог дополнительного образования высшей кв. категории
Руководитель программы	Помелова Марина Валентиновна, директор МБУ ДО «Центр детского творчества Московского района»
Формы обучения, виды деятельности по программе	Очная; групповые занятия, теоретическая и практическая деятельность. <i>Возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</i>
Цель программы	Развитие физических данных танцора через изучение классических стилей индийского танца с элементами йоги
Условия достижения цели и задач	Создание условий для социального, культурного самоопределения, творческой самореализации подростков средствами хореографического искусства.
Сроки реализации программы, уровень	5 лет, многоуровневая 1- год -ознакомительный уровень 2-3-год-базовый уровень,4- 5год-углубленный.
Официальный язык программы	Русский
Формы контроля, аттестации	Входной контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
Условия участия в программе	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей, наличие медицинских справок

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **художественную направленность**.

Данная программа направлена на гармоничное развитие детей через изучение оздоравливающих и расширяющих возможности человека статических, динамических и дыхательных элементов йоги, а также изучения традиционных классических танцев Индии. Предназначена для детей, занимающихся в хореографической студии «Волна вдохновения», а также других танцевальных объединениях.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что заболеваемость детей растет с каждым годом, и, несмотря на все достижения медицины, многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата. Современные дети постоянно испытывают дефицит движений, поэтому очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями именно с раннего возраста. Занятия йогой позволяют снизить излишнюю гиперактивность, развивают гибкость, координацию, пластику, равновесие, учат концентрации и самообладанию, помогают справиться со стрессовыми и депрессивными состояниями, повысить физическую и умственную работоспособность.

**Цель:** Раскрытие и развитие способностей детей, обучающихся искусству хореографии, их общее оздоровление и увеличение потенциальных возможностей через изучение различных элементов йоги и классических форм индийского танца, самореализация каждого ребенка через участие в проектах, связанных с демонстрацией достижений участников, вовлечение в совместную деятельность членов их семей.

### **Задачи:**

#### *Воспитательные:*

- Создать доброжелательную, творческую атмосферу для наилучшего раскрытия способностей детей, для полноценного культурного общения между собой в коллективе.

#### *Образовательные:*

- Освоить технику выполнения и смены движений рук (мудр, хаст)
- Овладеть статическими упражнениями йоги (асанами) для развития гибкости детей и их общего оздоровления.

- Научить правильно дышать во время выполнения движений с помощью дыхательных упражнений йоги (пранаям).
- Ознакомиться с богатой культурой Индии ее искусством.

*Развивающие:*

- Развить образное мышление и актерские способности с помощью динамических и статических медитаций йоги.
- Развить силу ног, ритмичность движений путем освоения дробной части стиля Бхарат Натьям
- Научить выполнять пластические композиции индийского танца на примере стиля Адисси, исполнять и показывать зрителю индийские танцы различных стилей.
- Ознакомить с информацией по здоровому образу жизни, организовывать мероприятия на эту тему.

**Адресат программы.** Возраст обучающихся 5-12 лет.

**Срок, объём и уровень программы.** Срок реализации программы – 5 лет, объём программы по каждому году обучения составляет 72 часа.

Программа предусматривает уровни обучения:

1 год – ознакомительный уровень. На этом уровне дети осваивают асаны по темам: развитие выворотности, шпагата, гибкости спины; выполняют суставную гимнастику, обучаются правильно дышать в положении лежа, сидя и стоя; выполняют разминочные упражнения под музыку для освоения движений индийских танцев, знакомятся с музыкальной культурой Индии.

2-3 год обучения – базовый уровень. На втором этапе дети изучают полные комплексы упражнений на развитие гибкости, выворотности, шага; выполняют динамические пранаямы, развивают воображение и способность выразить движением образ. В этот период они разучивают движения рук и пальцевую технику, осваивают положения ног, знакомятся с искусством индийского танца.

4-5 год обучения – углубленный уровень. На этом уровне дети осваивают основы индийских танцев стилей Бхарат Натьям, Адисси; выполняют композиции в различных стилях, исполняют танцы на открытых занятиях, мастер – классах, концертах и конкурсах; углубляют знания индийской культуры.

**Срок, объём и уровень программы** **Формы обучения.** Очная, очно- заочная. Мелко-групповая, групповая. Формы организации учебного занятия: лекция, практическое занятие (тренировка) открытое занятие, соревнования

При реализации данной ДООП могут реализовываться **дистанционные образовательные технологии**, электронное обучение с учетом требований. Основная форма организации учебной деятельности — групповая. Состав группы

— постоянный. Обучающиеся занимаются два раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час – 30 минут. При реализации дистанционной формы обучения занятия проводятся по специальному расписанию. При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности обучающихся. При планировании учебной деятельности с младшим возрастом в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, следует:

- определить степень участия родителей в сопровождении младшего школьника;
- предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно;
- руководствоваться требованиями СанПиН.

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обеспечивается регулярная дистанционная связь с обучающимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации дополнительной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий. Электронное и дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, может иметь следующие способы передачи информации на занятиях в дополнительном образовании детей (ДОД): Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чат технологий.

### **Задачи ознакомительного уровня:**

Научиться правильно выполнять упражнения йоги, развивающие гибкость поясничного отдела, выворотность ног, растягивающие ахиллово сухожилие

Выполнять упражнения суставной гимнастики

Научиться делать полное и очистительное дыхание

Ознакомиться с традиционной структурой музыкальных произведений Индии, музыкальными инструментами, особенностями вокала

Научиться выполнять подготовительные упражнения согласно музыкальному ритму

### **Задачи базового уровня:**

#### ***Задачи второго года обучения:***

Выполнять гимнастические комплексы на развитие гибкости и выворотности

Разучить комплексы динамических пранаям

Научиться представлять образы природы в статическом положении Выполнять упражнения суставной гимнастики под музыку Освоить базовые хасты (положения пальцев рук)

Освоить основные позиции ног

Выполнять подготовительные упражнения для освоения движений ног классических индийских танцев

Ознакомиться с традиционным театральным искусством Индии

***Задачи третьего года обучения:***

Выполнять гимнастические комплексы на развитие танцевального шага Разучить разминочные упражнения для изучения индийских танцев Научиться делать движения в сочетании с дыхательными упражнениями

Учиться показывать с помощью движений образы природы, эмоции, состояния

Ознакомиться с различными танцевальными стилями индийского танца Научиться выполнять базовые ритмические движения ног стиля Бхарат Натьям Выучить комбинации движений рук и ног стиля Бхарат Натья

**Задачи углубленного уровня:**

***Задачи четвертого года обучения:*** Освоить базовые динамические комплексы йоги

Выучить основные значения жестов рук ( Асамьютахаста, Самьютахаста)

Выполнять пластические композиции на основе йоги

Уметь исполнять вариации стиля Бхарат Натьям

Разучить пластические комбинации движений стиля Адисси Делать в сочетании движения ног и рук

Выполнять вариации движений в паре, в группе

Научиться показывать танцевальные композиции на открытых занятиях, мастер – классах, концертных площадках

***Задачи пятого года обучения:***

Разучить и показывать сложные движения и динамические комплексы йоги Освоить сольные танцы различных стилей

Уметь танцевать в дуэте, трио

Активно участвовать в концертах коллектива

Участвовать в видеозаписях танцев для демонстрации их интернет – пространстве

Уметь объяснить технику движений

Знать особенности музыкальной и танцевальной культуры Индии

**Режим занятий.** Занятия для детей дошкольного возраста проходят два раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 25 минут. 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Занятия для детей младшего школьного возраста проходят два раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 45 минут. 2 часа в неделю, 72 часа в год.

### **Ожидаемый результат:**

- повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5-10 лет,
- развитие гибкости, (повышение подвижности суставов, эластичности связок и мышц, расширение спектра движений);
- улучшение осанки (укрепление мышц, поддерживающих позвоночник, укрепление позвоночного столба);
- улучшение основных физических качеств, равновесия, координации движения;
- сформировано правильное дыхание;
- осознание своего тела во время выполнения упражнений хатха-йоги;
- развитие коммуникативных навыков;
- повышение самооценки, уверенности в себе.

### **Способы определения результативности реализации программы**

1. привлечение максимально возможное количество детей к систематическим занятиям;
2. у детей сформирован стойкий интерес к занятиям;
3. сформированы навыки выполнения асан, улучшены специальные способности: гибкость, пластичность, ловкость;
4. обучающиеся готовы к творческому самовыражению в двигательной деятельности;
5. сформирована положительная мотивация к занятиям физической культурой. потребность в здоровом образе жизни.



### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год

#### 3.1. Продолжительность 2023-2024 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2023г. по 31.05.2024г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель (с 01.06.2024г. по 31.08.2024г.) согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

#### 3.2. Сроки проведения каникул:

осенние с 30.10.2023 по 07.11.2023 - 9 дней

зимние с 01.01.2024 по 09.01.2024 – 9 дней

весенние с 25.03.2024 по 02.04.2024 – 9 дней

летние каникулы с 01.06.2024 по 31.08.2024 - 91 день

#### 3.3 Организационный период комплектования

с 01.09. по 15.09.2023 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий

#### 3.4.Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

группа	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации 1 полугодие	даты аттестации 2 полугодие
1.1	2	36	72	1х 25 мин. х 2 раза в неделю;	21.12.2023	23.05.2024
2.1	2	36	72	1х 25 мин. х 2 раза в неделю;	24.12.2023	27.05.2024
3.1	2	36	72	1х 45 мин. х 2 раза в неделю;	24.12.2023	27.05.2024
4.1	2	36	72	1х 45 мин. х 2 раза в неделю;	24.12.2023	27.05.2024
5.1	2	36	72	1х 45 мин. х 2 раза в неделю;	24.12.2023	27.05.2024
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>36</b>				

### **3.5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации)**

**являются:** 1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября – День народного единства.

### **3.6. Корректировка календарного графика**

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

-учет праздничных дней

-больничный лист/учебный или административный отпуск педагога

-перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями

-приказ по учреждению об изменении в календарном графике

## 4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Йога и танец Натараджа»

№	РАЗДЕЛ /ТЕМЫ	всего часов	Теория	Практика	Контроль	Аттестация	всего часов	Теория	Практика	Контроль	Аттестация	всего часов	Теория	Практика	Контроль	Аттестация	всего часов	Теория	Практика	Контроль	Аттестация	всего часов	Теория	Практика	Контроль	Аттестация
1.	Вводное занятие.	2	1	1			2	1	1			2	1	1			2	1	1			2	1	1		
2.	Статические упражнения	24	4	18	1	1	18	2	14	1	1	18	2	14	1	1	18	2	14	1	1	18	2	14	1	1
3.	Дыхательные упражнения	12	1	10	1		12	1	10	1		8	1	7			8	1	7			8	1	7		
4.	Упражнения на развитие воображения	6	1	5			7	1	6			8	1	7			8	1	7			8	1	7		
5.	Суставная гимнастика	10	1	9			8		8																	
6.	Классические индийские танцы						8	1	7			20	3	15	1	1	20	3	15	1	1	20	3	15	1	1
7.	Ритмические упражнения	10	1	9			9		9			8		8			8		8			8		8		
8.	Культура и искусство Индии	8	8				8	8				8	8				8	8				8	8			
9	Динамические комплексы упражнений																									
	Всего:504 часа	72	16	51	2	1	72	15	54	2	1	72	16	52	2	2	72	16	52	2	2	72	16	52	2	2

## 5. Содержание учебного плана

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий Йога как основа здорового образа жизни
2.	Суставная гимнастика Упражнения на развитие подвижности суставов шейно-плечевой области Движения рук, кистей Развитие подвижности суставов поясничного отдела позвоночника Тазовый пояс и бедра Упражнения на развитие суставов коленей, голени и стопы
3.	Статические положения (асаны). Упражнения на выворотность коленей и стоп Упражнения на увеличение гибкости спины Упражнения на развитие шпагата
4.	Дыхательные упражнения Полное дыхание Очистительное дыхание
5.	Упражнения на развитие воображения
6.	Ритмические упражнения Движения головы, плеч Движения рук Наклоны Движения бедер Движения ног
	ИТОГО

### 2 год обучения

№	Наименование тем
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий Йога как основа индийского танца. История возникновения индийских танцев
2.	Суставная ритмическая гимнастика Упражнения на развитие подвижности суставов шейно-плечевой области Движения рук, кистей Развитие подвижности суставов поясничного отдела позвоночника Тазовый пояс и бедра Упражнения на развитие суставов коленей, голени и стопы Статические положения (асаны). Упражнения на выворотность коленей и стоп Упражнения на увеличение гибкости спины Упражнения на развитие шпагата

4.	Дыхательные упражнения Полное дыхание Очистительное дыхание Ха-дыхание
5.	Упражнения на развитие воображения
6.	Движения ног индийских танцев Приседания Движения на носках ног Движения с пятки Удары стопой
7.	Упражнения для освоения движений рук индийских танцев Асамьютахаста Ритмические движения рук
	ИТОГО

### 3 год обучения

№	Наименование тем
1	Вводное занятие. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила поведения и техника безопасности во время занятий</li> <li>• История возникновения и развития танца Бхарат Натьям</li> </ul>
2.	Суставная ритмическая гимнастика <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на развитие подвижности суставов</li> </ul>
3.	Статические положения (асаны). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на выворотность коленей и стоп</li> <li>• Упражнения на увеличение гибкости позвоночника</li> <li>• Упражнения на развитие шпагата</li> </ul>
4.	Дыхательные упражнения <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полное дыхание</li> <li>• Очистительное дыхание</li> <li>• Ха-дыхание</li> <li>• Задержки дыхания</li> </ul>
5.	Упражнения на развитие воображения
6.	Движения ног стиля Бхарат Натьям <ul style="list-style-type: none"> <li>• Татадаву 1, 2</li> <li>• Татадаву 3, 4</li> <li>• Татадаву 5, 6</li> <li>• Татадаву 7, 8</li> </ul>
7.	Упражнения для освоения движений рук индийских танцев <ul style="list-style-type: none"> <li>• Асамьютахаста</li> <li>• Ритмические движения рук</li> </ul>

8.	Сочетание движений рук и ног стиля Бхарат Натьям <ul style="list-style-type: none"> <li>• Натадаву 1, 2</li> <li>• Натадаву 3, 4</li> <li>• Натадаву 5</li> <li>• Натадаву 6</li> <li>• Натадаву 7</li> <li>• Натадаву 8</li> </ul>
	Итого

#### 4, 5 год обучения

№ п/п	Наименование тем
1	Вводное занятие. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила поведения и техника безопасности во время занятий</li> <li>• История возникновения классического танца Адиси</li> </ul>
2	Суставная ритмическая гимнастика <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на развитие подвижности суставов</li> </ul>
3	Статические положения (асаны). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на выворотность коленей и стоп</li> <li>• Упражнения на увеличение гибкости позвоночника</li> <li>• Упражнения на развитие шпагата</li> </ul>
4.	Дыхательные упражнения <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полное дыхание</li> <li>• Очистительное дыхание</li> <li>• Ха-дыхание</li> <li>• Задержки дыхания</li> </ul>
5.	Упражнения на развитие воображения
6.	Движения ног стиля Бхарат Натьям (повторение) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Татадаву 1 - 8</li> </ul>
7.	Упражнения для освоения движений рук индийских танцев <ul style="list-style-type: none"> <li>• Асамьютахаста</li> <li>• Самьютахаста</li> <li>• Ритмические движения рук</li> </ul>
8.	Сочетание движений рук и ног стиля Бхарат Натьям (повторение) Натадаву 1 - 8
9.	Постановочная работа <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пластические композиции</li> <li>• Стилизация</li> <li>• Бхарат Натьям</li> </ul>
	Итого

## 6. Рабочая программа

### 6.1 Учебно-тематический план

#### 1 год обучения

№	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип	Коррективы
1.	2	Организационное занятие. История возникновения йоги и классических танцев Индии.	Теория	
2.	2	Приветствие. Суставная гимнастика. Упражнения для головы и рук. Наклоны.	Практика	
3.	2	Комплекс упражнений сидя. Асаны: «травя», «горка», «бабочка».	Практика	
4.	2	Постановка дыхания. Комплекс упражнений.	Практика	
5.	2	Суставная гимнастика. Упражнения на бедра. Асаны: «кораблик».	Практика	
6.	2	Суставная гимнастика. Повторение. Асаны: «парус».	Практика	
7.	2	Суставная гимнастика. Упражнения для ног. Асаны: «кораблик», «парус», «кошка».	Практика	
8.	2	Суставная гимнастика. Упражнения «змея», «стрелочка», «цыганочка».	Практика	
9.	2	Суставная гимнастика. Полный комплекс разминки по индийскому танцу.	Практика	
10.	2	Работа с родителями. Здоровое питание детей.	Теория	
11.	2	Суставная гимнастика. Разворачивание кистей. Асаны: «Березка», «Столик».	Практика	
12.	2	Суставная гимнастика. Кисти за спиной. Асаны: Ардхападмасана(подготовка)	Практика	
13.	2	Суставная гимнастика. Руки вперед, в стороны. Асаны: Махамудра.	Практика	
14.	2	Суставная гимнастика. Самапада. Шаг вперед. Асаны: «ребенок».	Практика	
15.	2	Суставная гимнастика: Анджали, Араманди. Асаны: Триконасана-1.	Практика	
16.	2	Суставная гимнастика: Преритам. Асаны: Триконасана-2.	Практика	
17.	2	Суставная гимнастика. Контрольное занятие. Инструктаж по ТБ.	Практика	
18.	2	Ритмические упражнения. «Крестик», «стрела», «защита». Триконасана-1	Практика	

19.	2	Ритмические упражнения. «Мельница», нога на пятку. Триконасана-2	Практика	
20.	2	Ритмические упражнения. «Конфетки». Вращения стоп.	Практика	
21.	2	Ритмические упражнения. «Топотушки». Асаны: «змея», «лук».	Практика	
22.	2	Ритмические упражнения. Шаг на согнутых коленях. Асаны лежа на спине.	Практика	
23.	2	Ритмические упражнения. Бег на согнутых ногах. «Велосипед», «ребенок».	Практика	
24.	2	Ритмические упражнения. Вращения на согнутых ногах. Асаны: «березка», «мостик».	Практика	
25.	2	Ритмические упражнения. Нога - на пятку «крестом». Движения стоп сидя на полу.	Практика	
26.	2	Ритмические упражнения. Повторение пройденного.	Практика	
27.	2	Ритмические упражнения. «Цветок». Дыхательные упражнения.	Теория	
28.	2	Контрольное занятие. Инструктаж по ТБ.	Практика	
29.	2	Мастер-класс. Самомассаж «утро». Массаж головы. Расслабление.	Теория Практика	
30.	2	Ритмические упражнения. Пятка – ладошка «крестом». Упражнения на воображение.	Практика	
31.	2	Ритмические упражнения. Вращения, сочетание движений ног и рук.	Практика	
32.	2	Ритмические упражнения. Приседания, подъем на носки, поднимание пяток.	Практика	
33.	2	Ритмические упражнения. Повторение пройденного материала.	Практика	
34.	2	Ритмические упражнения. Пашимоттанасана. Наклон назад.	Практика	
35.	2	Ритмические упражнения. Паршвоттанасана (руки за спиной). Игра на воображение.	Практика	
36.	2	Ритмические упражнения. Дандасана. Упражнения на носки ног.	Практика	
37.	2	Ритмические упражнения. Контрольное занятие. Инструктаж по ТБ.	Практика	

группа 2.1

№	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип	Корр-ка пр-мы
---	--------------	---------------------------	-----	---------------



1.	2	Организационное занятие. История возникновения классических танцев Индии.	Теория	
2.	2	Приветствие. Суставная ритмическая гимнастика. Асаны. Повторение.	Практика	
3.	2	Суставная ритмическая гимнастика. Асаны: Джануширшасана вперед, в сторону.	Практика	
4.	2	Суставная ритмическая гимнастика. Асаны: Анатасана. Позиции ног: Самапада.	Практика	
5.	2	Суставная ритмическая гимнастика. Асаны: Субтападангустасана. Хасты: Патака.	Практика	
6.	2	Суставная ритмическая гимнастика. Асаны: Ардхаматсиендрасана. Хасты: Алапада.	Практика	
7.	2	Суставная ритмическая гимнастика. Асаны: Упавиштхаконасана. Хасты: Мукуля.	Практика	
8.	2	Суставная ритмическая гимнастика. Асаны: Субта Бадха Конасана. Хасты: Падма Коша.	Практика	
9.	2	Суставная гимнастика. Полный комплекс разминки по индийскому танцу.	Практика	
10.	2	Мастер-класс по самомассажу. Кисти рук, стопы. «Утро».	Теория Практика	
11.	2	Суставная ритмическая гимнастика. Асаны: Паригхасана. Хасты: Трипатака.	Практика	
12.	2	Суставная ритмическая гимнастика. Асаны: Виригшасана. Хасты: Катакамукуха.	Практика	
13.	2	Суставная ритмическая гимнастика. Асаны: Уттхита Хаста Падангустасана. Хасты: Мушти.	Практика	
14.	2	Суставная ритмическая гимнастика. Асаны: повторение. Хасты: Шикхара.	Практика	
15.	2	Динамические движения по линиям, в диагональ.	Практика	
16.	2	Повторение пройденного материала.	Практика	
17.	2	Контрольное занятие. Инструктаж по ТБ.	Практика	
18.	2	Ритмические упражнения. Движения в диагональ, на середине. Падасана.	Практика	
19.	2	Ритмические упражнения. Триконасаны. Диагональ. Середина. Вращения.	Практика	
20.	2	Ритмические упражнения. Повторение пройденного материала.	Практика	
21.	2	Ритмические упражнения. Диагональ. Шаванасана.	Практика	
22.	2	Ритмические упражнения. Диагональ. Дханурасана. Вращения с движением рук.	Практика	
23.	2	Ритмические упражнения. Диагональ. Середина. Сочетание хасты Патака с	Практика	

		движениями ног.		
24.	2	Ритмические упражнения. Алападма. Сочетание с приседаниями.	Практика	
25.	2	Ритмические упражнения. Диагональ. Середина. Ардхападмасана.	Практика	
26.	2	Ритмические упражнения. Повторение пройденного материала. Контрольное занятие.	Практика	
27.	2	Мастер-класс по самомассажу. Массаж ладоней, стоп.	Теория	
28.	2	Ритмические упражнения. Алападма. Дыхательные упражнения.	Практика	
29.	2	Ритмические упражнения. Перевернутые асаны. Упражнения на воображение.	Практика	
30.	2	Ритмические упражнения. Вращения, сочетание движений ног и рук. Асаны.	Практика	
31.	2	Ритмические упражнения. Середина. Диагональ. Асаны.	Практика	
32.	2	Ритмические упражнения. Повторение пройденного материала.	Практика	
33.	2	Ритмические упражнения. Движения на координацию рук. Асаны.	Практика	
34.	2	Ритмические упражнения. Паршвоттанасана. Игра на воображение.	Практика	
35.	2	Ритмические упражнения. Повторение пройденного материала.	Практика	
36.	2	Ритмические упражнения. Контрольное занятие. Инструктаж по ТБ.	Практика	

группа 3.1 2ч.х1раз=2ч.

№	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип	Корр-ка пр-мы
1	2	Организационное занятие. История развития и особенности стиля Бхарат Натьям.	Теория	
2	2	Приветствие. Суставная ритмическая гимнастика. Асаны. Повторение.	Практика	
3	2	Суставная ритмическая гимнастика. Асаны: комплекс 1 на развитие выворотности.	Практика	
4	2	Асаны: комплекс 2 на развитие выворотности. Татадаву 1.	Практика	
5	2	Асаны: комплекс 3 на развитие выворотности. Татадаву 1. 2.	Практика	
6	2	Асаны: Триколасана 1, 2, 3. Татадаву 3.	Практика	

		Хасты: повторение.		
7	2	Асаны: Матсиасана. Татадаву 4. Хасты: Долахаста.	Практика	
8	2	Асаны: Ардхачандрасана. Татадаву 5. Хасты: Матся.	Практика	
9	2	Суставная гимнастика. Полный комплекс разминки по индийскому танцу.	Практика	
10	2	Мастер-класс по самомассажу. Лицо, ноги.	Теория	
11	2	Динамические пранаямы. Татадаву 6. Хасты: Сампуга.	Практика	
12	2	Асаны: повторение. Татадаву 7. Хасты: Пушпапуга.	Практика	
13	2	Асаны: повторение. Татадаву 8. Хасты: Карката.	Практика	
14	2	Асаны: повторение. Татадаву 1-8. Хасты: Закрытая 1.	Практика	
15	2	Динамические пранаямы. Татадаву 1-8. Хасты: Закрытая 2	Практика	
16	2	Повторение пройденного материала.	Практика	
17	2	Контрольное занятие. Инструктаж по ТБ.	Практика	

18.	2	Ритмическая разминка. Повторение пройденного материала.	Практика	
19.	2	Музыкальная культура Индии. Рага. Прослушивание композиций.	Теория	
20.	2	Постановка композиции «Цветение лотоса». Вирасана. Намасте на коленях.	Практика	
21.	2	Начало индийской композиции. Аляпадма – чаша. Наклон назад.	Практика	
22.	2	Вариация: «Крест», «Летящая апсара», Врикшасана на коленях, Уштрасана скрученная.	Практика	
23.	2	Соединение двух частей композиции.	Практика	
24.	2	Вариация: «Стрелец», подъем в вертикальное положение, бутон лотоса.	Практика	
25.	2	Движения: лепестки, наклон назад. Соединение с вариацией.	Практика	
26.	2	Повторение пройденного материала. Соединение частей композиции.	Практика	
27.	2	Повторение пройденного материала	Практика	
28.	2	Контрольное занятие. Инструктаж по ТБ..	Практика	
29.	2	Шаг с пятки в сторону на середине, в диагональ, по кругу.	Практика	
30.	2	Диагональные позиции на середине, в диагональ, в круг, из круга.	Практика	

31.	2	Соединение движений вариации по кругу. Конечная поза.	Практика	
32.	2	Соединение всех вариаций композиции.	Практика	
33.	2	Повторение пройденного материала.	Практика	
34.	2	Композиция «Цветение лотоса». Музыкальность исполнения.	Практика	
35.	2	Контрольное занятие. Инструктаж по ТБ.	Аттестация	
36.	2	Подведение итогов	Практика	

группа 4.1 2ч.х1раз=2ч.

№	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип	Корр-ка пр-мы
1	2	Йога, как основа развития способностей. Классический танец Индии, разновидности.	Теория	
2	2	Приветствие. Суставная ритмическая гимнастика. Асаны. Повторение.	Практика	
3	2	Асаны: комплекс 1 на развитие выворотности. Асамьютахасты, повторение.	Практика	
4	2	Асаны: комплекс 2 на развитие выворотности. Татадаву 1-4. Самьютахасты.	Практика	
5	2	Асаны: комплекс 3 на развитие выворотности. Татадаву 3-8. Анджали.	Практика	
6	2	Асаны. Триколасана 1, 2, 3, 4. Наатадаву 1-2. Хасты: закрытие 1-2.	Практика	
7	2	Асаны. Натадаву 3-4. Хасты: Долахаста.	Практика	
8	2	Асаны. Натадаву 5-6. Хасты: Пушпапута.	Практика	
9	2	Асаны. Натадаву 7-8. Хасты: Шангха. Матсья.	Практика	
10	2	Мастер-класс по самомассажу. Лицо, ноги.	Теория	
11	2	Динамические пранаямы. Пластическая вариация. Хасты: Курма.	Практика	
12	2	Комплекс асан на развитие шпагата. Пластическая вариация. Хастапрана.	Практика	
13	2	Комплекс асан на развитие шпагата. Пластическая вариация. Хастапрана.	Практика	
14	2	Комплекс асан на развитие шпагата. Татадаву 1-8. Хасты: Закрытая 1.	Практика	
15	2	Динамические пранаямы. Татадаву 1-8. Хасты: Закрытая 2	Практика	
16	2	Повторение пройденного материала.	Практика	
17	2	Контрольное занятие. Инструктаж по ТБ.	Практика	

18.	2	Повторение. Музыкальная культура Индии. Прослушивание композиций.	Практика Теория	
19.	2	Ритмическая разминка. Хастапрана. Стилизация: вариация движений.	Практика	
20.	2	Постановка стилизованного танца. Хастапрана.	Практика	
21.	2	Стилизованный танец. Движения ног. Винийога.	Практика	
22.	2	Стилизованный танец. Хастапрана. Движения ног.	Практика	
23.	2	Соединение движений ног и рук композиции.	Практика	
24.	2	Повторение. Стилизованный танец.	Практика	
25.	2	Музыкальность выполнения стилизованной композиции.	Практика	
26.	2	Винийога, отработка движений.	Практика	
27.	2	Повторение пройденного материала.	Практика	
28.	2	Контрольное занятие. Инструктаж по ТБ..	Практика	
29.	2	Комплекс 1. Натадаву. Винийога, хаста прана.	Практика	
30.	2	Комплекс 2. Бхарат Натьям. Вариации.	Практика	
31.	2	Комплекс 3. Бхарат Натьям. Татадаву. Вариация движений ног.	Практика	
32.	2	Бхарат Натьям. Винийога, хаста прана. Вариация движений рук.	Практика	
33.	2	Бхарат Натьям. Соединение движений ног и рук.	Практика	
34.	2	Бхарат Натьям. Музыкальность исполнения композиции.	Практика	
35.	2	Повторение. Бхарат Натьям.	Практика	
36.	2	Контрольное занятие. Инструктаж по ТБ.	Аттестация	

## 6.2 ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ

**Предусмотрены следующие виды контроля:**

Вид контроля	Сроки проведения
Входной	1 четверть
Текущий	3 четверть
Промежуточная аттестация	1 раз в полугодие

Форма контроля – открытое занятие для родителей, устный опрос (фронтальный или индивидуальный) практическое тестирование.

Форма аттестации – контрольно-зачетное тестирование по общей физической подготовке и по технике выполнения ассан.

Для детей дошкольного возраста промежуточная аттестация не предусмотрена.

### 6.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, СПОСОБЫ ФИКСАЦИИ И ДЕМОНСТРАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ.

В соответствии с выполненными требованиями программы каждого года обучения, основными показателями результативности обучения являются приобретенные **Знания, Умения и Навыки**.

	<b>Теоретические знания</b>	<b>Практические умения и навыки</b>	<b>Способы фиксации</b>	<b>Формы демонстрации</b>
<b>1 год обучения</b>	1. Ориентировка в пространстве. 2. Знакомство с элементами хатха-йоги 3. Общефизические упражнения 4. Элементы гимнастики 5. Понятие товарищеского взаимодействия и ответственности	1. Умение слушать, понимать и выполнять движения и асаны 2. Координация движений, 3. Координация работы головы, корпуса, рук и ног. 4. Освоение физических упражнений и основных видов шагов и бега 5. Развитие памяти, внимания, дисциплинированности. 6. Преодоление скованности и неуверенности.	1. Аналитическая справка 2. Журнал посещаемости. 3. Контрольное тестирование. 4. Видеозаписи, фото занятий 5. Отзыв детей и родителей. 6. Справка о прохождении ДООП	1. Открытые занятия 2. Видеозаписи в группе в информационно й группе VK, в родительском чате. 3. Протоколы промежуточной аттестации

### 6.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ

	<i>стаж</i>	<i>категория</i>	<i>Привлеченные партнеры</i>
Васяткина Елена Михайловна	2 года		ДОУ № 141. 346 по договору о сетевой форме реализации ДООП

#### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

<i>кабинета/помещение</i>	<i>Площадь</i>	<i>база адрес</i>
№1		ДПК «Юный Гагаринец», НН, улица Мечникова, дом 73а
№3		ЦДТ, НН, улица Коминтерна, дом 20а
	<i>название</i>	<i>Количество</i>
Мебель	Стол	1
	Стулья	1
	шкаф	1
Технические средства	USB-флеш-накопитель	1
	Музыкальный центр или	1

	мп3 плеер	
	Динамическая колонка	1
Оборудование, раздаточный материал	Коврики для йоги по 1 шт. на каждого ребенка,	12
	Массажные дорожки	– 1 набор,
	Зеркала	
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ</b>		
Литература	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анодея Юдит «Чакры», Москва: АСТ, 2007 г.</li> <li>2. С.И. Белкина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина "Музыка и движение", Москва, изд. "Просвещение", 1983 г.</li> <li>3. Л.Бондаренко "Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях" , Киев, изд. "Музична Украина", 1985г.</li> <li>4. Гертруд Хирши "Мудры", Москва, изд. АСТ "Астрель", 2005 г.</li> <li>5. Гита Аенгар «Йога для женщин», М.: Наука, 1992 г.</li> <li>6. Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков, О.В. Иванникова "Азбука танцев", Москва, изд. "Сталкер»</li> <li>7. Жаки Грин Хаас «Анатомия танца», Минск: Попури,2014 г.</li> <li>8. Р. Захаров "Сочинение танца" , Москва, изд. "Искусство", 1983г.</li> <li>9. Карманный русско-хинди словарь. Москва: Русский язык,1987 г.</li> <li>10. «Лечение без лекарств», М.: Родник, 1994 г.</li> <li>11. Морис Бежар "Мгновение в жизни другого" , Москва, изд. В/О "Союзтеатр" СТД СССР, 1989 г.</li> <li>12. Рагини Деви. «Диалектика танца Индии», Нью Дели, 1972 г.</li> <li>13. Русско-хинди разговорник. Москва: Русский язык, 1982 г.</li> <li>14. Садхгуру «Внутренняя инженерия», Москва: Эксмо,2022г.</li> <li>15. Садхгуру «Карма», Москва: Эксмо, 2022 г.</li> <li>16. Садхгуру и Шерил Симон «Откровенные беседы с Садхгуру», Москва: Эксмо, 2022 г.</li> <li>17. Н.Н.Серебренников "Поддержка в дуэтном танце" , Ленинград, изд. "Искусство", 1985г</li> <li>18. Свами Вивекананда «Карма-йога. Бхакти-йога», М.: АСТ, 2004 г.</li> <li>19. И.В. Смирнов "Искусство балетмейстера" , Москва, изд. "Просвещение", 1986 г.</li> <li>20. «Уроки массажа», журнал «Антенна телесемь», №11, 2014 г</li> <li>21. Учебный русско-тамилский словарь. Москва: Русский язык, 1987 г.</li> <li>22. Целебные свойства цветов», журнал «Целебник», №2, 1008 г.</li> </ol> <p><b>Список литературы для детей.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Е. В. Гераскина, А. Л. Налепин « Индия: боги и герои», М.: Торжок, 1995</li> <li>2. "Начальный курс. Танцы Люси Смит", Москва, изд. АСТ "Астрель", 2001 г.</li> <li>3. В.Пасютинская "Волшебный мир танца", Москва, изд. "Просвещение", 1985г.</li> <li>4. «Путешествуй с удовольствием», том 18 «Индия», М.: Комсомольская правда», 2014 г.</li> </ul>	
Интернет-ресурсы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рекомендации Федерации йоги <a href="https://russianyogafederation.ru/spisok-lit.html">https://russianyogafederation.ru/spisok-lit.html</a></li> <li>2. Играем в йогу <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/02/08/literatura-o-detskoy-yoge">https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/02/08/literatura-o-detskoy-yoge</a></li> </ol>	

	3. Детская йога – стиль жизни <a href="https://medaboutme.ru/articles/detskaya_yoga_nuzhna_li_ona_rebenku/">https://medaboutme.ru/articles/detskaya_yoga_nuzhna_li_ona_rebenku/</a> 4. Асаны: подборка <a href="https://chaturanga.yoga/asanas/">https://chaturanga.yoga/asanas/</a>	
Медиатека	фонотека 5 Гб на USB-флеш-накопитель	2
Дидактический материал	иллюстрации статических поз	
	карточки по ЗОЖ.	
	«Сказки-путешествия» по темам	



## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Система оценки качества реализации программы

Области мониторинга качества реализации программы	Способы фиксации
Результаты освоения образовательной области программы	По итогам полугодия, По итогам учебного года, По итогам освоения программы. Фиксируется в протоколе об аттестации, заносится в мониторинговую карту, согласно критериям оценки по программе и эквиваленту перевода её в уровень 1-низкий 2-средний 3-высокий
Результаты достижений	Учёт, анализ количественных и качественных показателей по факту результатов творческих достижений. Фиксируется в мониторинговой карте по итогам года: 1-низкий 2-средний 3-высокий

### Таблица критериев оценки качества реализации программы и перевода её в уровень освоения программы

Критерии оценки	Соответствие уровню
<p><b>посещение учебных занятий,</b> <b>знание изучаемого материала,</b> уверенное выполнения движений, упражнений, знание терминологии, умение объяснить технику выполнения заданного упражнения и показать с 2-3 небольшими неточностями или 1 грубой ошибкой. Ориентировочно в контексте терминологии возможно небольшое затруднение, требовать время на размышление, но в итоге дается необходимый ответ</p> <p><b>активная эмоциональная работа на учебных занятиях,</b> <b>активное участие в открытых занятиях</b></p>	<b>Высокий</b>
<p><b>посещение учебных занятий,</b> <b>активная работа на учебных занятиях,</b> знание изучаемого материала: исполнение движений, упражнений с содержанием 3 грубых ошибок или 4-5 незначительных, слабая физическая подготовка по гимнастике (растяжка, гибкость, акробатические элементы). Терминологией владеет поверхностно, затрудняется с объяснениями техники</p> <p><b>участие в открытых занятиях</b></p>	<b>Средний</b>
<p><b>нерегулярное посещение учебных занятий,</b> <b>пассивная работа на учебных занятиях</b> <b>знание изучаемого материала,</b> большая часть движений неверна или не исполнена, упражнения технически неверны. Терминологию и технику исполнения более чем на 70 % не знает.</p>	<b>Низкий</b>

### Учет уровня воспитанности обучающихся

Анализ уровня воспитанности (на основании оценки уровня отношений)

Отношение к ценностям	Уровни отношений					
	Примитивно-поведенческий (1)		Эмоциональный (2)		Мотивированно-поведенческий (3)	
		чел		чел		чел
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности	
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива	
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей		Трудолюбие		Участие в общественно полезной деятельности	
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей		Познавательный интерес		Самообразование, самосовершенствование	
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное		Стремление к общению с прекрасным		Самостоятельное общение с прекрасным	
Отношение к себе	Умение защитить себя		Умение оценивать свои достоинства		Самореализация и самоанализ	

### ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

(по каждой группе объединения)

Объединение/год обучения/группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения
1.1			
1.2			

### ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА

	1.1	1.2
На начало учебного года		
На конец I полугодия		
Выбыли в течение полугодия		
Прибыли в течение полугодия		

## СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ ОБЪЕДИНЕНИЯ

на учебный год

Сведения об обучающихся			
	Количество		
Общее количество уч-ся в объединении, из них:			
мальчиков			
девочек			
дошкольников			
школьников			
обучающихся в техникумах, ВУЗах			
Категория	Количество	Ф.И. обучающегося	Группа
Дети, проявляющие выдающиеся способности, одарённые дети			
Дети, часто пропускающие занятия: по болезни			
по семейным обстоятельствам			
занятость в школе/доп.образовании			
без уважительных причин			
Дети с отклонением или особенностями в поведении (по наблюдению педагога: замечены вредные привычки, склонность к зависимому поведению, агрессивность, замкнутость и т.д.)			
Состоят на ВШУ			
Состоят на учете в КДН			
Дети из семей беженцев, переселенцев			
Дети, имеющие особые рекомендации по состоянию здоровья			
Дети-инвалиды			
Сведения о семьях обучающихся			
Всего семей			
Семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации			
Родители инвалиды (один/оба)			
Многодетные семьи			
Потеря кормильца			

### Протокол

о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы в

\_\_\_\_\_ учебном году

Программа \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Объединение \_\_\_\_\_ Педагог \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_ форма аттестации \_\_\_\_\_

№	Фамилия имя обучающегося	Отметка согласно критериям аттестации по программе (балл/зачёт /уровень и т.д.)	Перевод отметки в уровень: Низкий-1 Средний-2 Высокий-3	Особые отметки/ предложения комиссии
Итого Низкий _____ % Средний _____ % Высокий _____ %				

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили \_\_\_\_\_ этап \_\_\_\_\_ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ обучающихся. Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску \_\_\_\_\_ учащихся. Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе \_\_\_\_\_  
 Председатель: \_\_\_\_\_ (роспись) \_\_\_\_\_ ФИ.О, должность \_\_\_\_\_  
 Члены аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

### Итоговый мониторинг качества реализации программы

№ п/п	Группа/ обучающийся	уровень: 1 низкий, 2 средний, 3 высокий,		
		Результаты обучения	Результаты развития	Достижения
1.	1.1	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
15.	1.5	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
Среднестатистический показатель в группе по каждому из трёх разделов:		% каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3»				
<b>Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения</b>				
Среднестатистический показатель в объединении по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %

**Итого Низкий \_\_\_\_\_ % Средний \_\_\_\_\_ % Высокий \_\_\_\_\_ %**

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными при работе с детьми являются следующие принципы:

**1. Принцип последовательности и систематичности.** Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

**2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.**

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

**3. Принцип оздоровительной направленности.**

Обеспечивать оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

В основе данной программы лежит гимнастика с элементами хатха-йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование доступных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением

техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта.

Методы обучения:

- наглядный – слуховой, зрительный;
- словесный – объяснения, пояснения, беседа;
- метод практической деятельности – выполнение упражнений, заданий;
- соревновательные (внутри группы, эстафеты).

Организации образовательного процесса - очная.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная,
- индивидуально-групповая,
- групповая.

Формы организации учебного занятия:

- беседа,
- практическое занятие (тренировка),
- открытое занятие.

Алгоритм учебного занятия:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

## 9. Список используемой литературы

### Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 14.07.2022 № 261-ФЗ "О российском движении детей и молодежи"
4. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Указ Президента РФ от 25 апреля 2022 г. № 231 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий».
6. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г № 809 «Об утверждении Основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
11. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» Национального проекта «Образование»
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
13. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16; протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3).
14. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

15. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
17. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
18. СП 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
19. СанПиН 1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
20. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
21. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
22. Устав и локальные акты МБУ ДО «ЦДТ Московского района»

### **Для педагога**

1. Агаджанян Н. А., Катков А. О. Резервы нашего организма — М.: Знание, 1990.
2. Акимов И., Клименко В. О природе таланта. «О мальчике, который умел летать, или Путь к свободе». — М.: Студенческий меридиан, 1994.
3. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Богуславская З. М., Смирнова Е. О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1991.
5. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1991.
6. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. — СПб.: СОЮЗ, 1997.
7. Гуру Ар Сантэм. Йога — способ жизни на Земле. — СПб, 1995.
8. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая



тренировка Минск: Полымя, 1982.

9. Залесский М. З. Можно ли подрасти. — М.: Знание, 1997.
10. Занкина В., «Йога в кармане» - М.: Йога, 2015
11. Ильинская О., Казак О.«Детская йога. Готовые игровые программы для ребенка любого возраста» - М.: Йога, 2014
12. Коростелев Н. В. Слагаемые здоровья. — М.: Знание, 1990.
13. Короткое И. М. Подвижные игры во дворе. — М.: Знание, 1997.
14. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль: Академия развития, 1996.
15. Кэмпбел Р. Как на самом деле любить детей. — М.
16. Лаврентьева Г. П. Культура общения дошкольников. — К.: Рад. шк., 1998.
17. Леви В. Л. Везет же людям... (психология здоровья). — М.: Физкультура и спорт, 1998.
18. Никитин Б. П. Ступеньки творчества, или Развивающие игры. — М.: Просвещение, 1991.
19. Сонькин В. Д. Растем сильными и выносливыми. — М.: Знание, 1987.
20. Чистякова М. И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 1990.

#### **Для родителей учащихся**

- Агаджанян Н. А., Катков А. О. Резервы нашего организма — М.: Знание, 1990.
- Акимов И., Клименко В. О природе таланта. «О мальчике, который умел летать, или Путь к свободе». — М.: Студенческий меридиан, 1994.
- Андреев Ю. А. Три кита здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Залесский М. З. Можно ли подрасти. — М.: Знание, 1997.

Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма: Глубинная медицина. — Спб.: Наука, 1991.

Коростелев Н. В. Слагаемые здоровья. — М.: Знание, 1990.

Короткое И. М. Подвижные игры во дворе. — М.: Знание, 1997.

Кэмпбелл Р. Как на самом деле любить детей. — М.

Леви В. Л. Везет же людям... (психология здоровья). — М.: Физкультура и спорт, 1998.

Занкина В., «Йога в кармане» - М.: Йога, 2015

### **Интернет-ресурсы.**

1. Рекомендации Федерации йоги <https://russianyogafederation.ru/spisok-lit.html>

2. Играем в йогу <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/02/08/literatura-o-detskoy-yoge>

3. Детская йога – стиль жизни

[https://medaboutme.ru/articles/detskaya\\_yoga\\_nuzhna\\_li\\_ona\\_rebenku/](https://medaboutme.ru/articles/detskaya_yoga_nuzhna_li_ona_rebenku/)

4. Асаны: подборка <https://chaturanga.yoga/asanas/>

**1.1.План воспитательных мероприятий по реализации программы, непредусмотренных расписанием, включая каникулярный период**

Педагог Суворкина Мария Алексеевна

Название программы: «Йога и танец Натараджа»

<b>Мероприятие</b>	<b>Статус:</b> <b>Конкурсное</b> <b>Воспитательное</b> <b>/</b> <b>Каникулы</b>	<b>Участники:</b> <b>коллектив/</b> <b>группа/</b> <b>индивидуальное</b> <b>участие</b>	<b>Планируемые</b> <b>сроки:</b> <b>Месяц</b>	<b>Дата</b> <b>проведени</b> <b>я по факту</b>
1.Мастер-класс по самомассажу.	Воспитательное/ каникулы	Учащиеся студии «Волна вдохновения», гр.1.1, гр.3.1, гр.4.1	октябрь	
2.Мастер-класс по самомассажу.	Воспитательное/ каникулы	Учащиеся студии «Волна вдохновения», гр.2.1	ноябрь	
3.Публикации ВК, страница «Хореографическая студия «Волна вдохновения»»	Воспитательное	Учащиеся студии «Волна вдохновения», родители	сентябрь 22г. - август 23г.	
4.Открытое занятие для родителей.	Воспитательное	Учащиеся студии «Волна вдохновения», родители, гр.1.1, гр.3.1, гр.4.1	декабрь	
5. Открытое занятие для родителей.	Воспитательное	Учащиеся студии «Волна вдохновения», родители, гр.2.1	декабрь	
6.Мастер-класс по самомассажу.	Воспитательное/ каникулы	Учащиеся студии «Волна вдохновения», гр.1.1, гр.3.1, гр.4.1	март	
7.Мастер-класс по самомассажу.	Воспитательное/ каникулы	Учащиеся студии «Волна вдохновения», гр.2.1	март	

8.Открытое занятие для родителей.	Воспитательное	Учащиеся студии «Волна вдохновения», родители, гр.1.1, гр.3.1, гр.4.1	апрель	
9. Открытое занятие для родителей.	Воспитательное	Учащиеся студии «Волна вдохновения», родители, гр.2.1	апрель	
10.Мастер-классы по йоге на открытом воздухе.	Воспитательное/ каникулы	Учащиеся студии «Волна вдохновения»	июнь	
11.Мастер-класс «Одень сари»	Воспитательное/ каникулы	Учащиеся-девочки студии «Волна вдохновения», родители	июнь	
12.Конкурсное выступление хореографической студии «Волна вдохновения»	Конкурсное	Учащиеся студии «Волна вдохновения»	июнь	