

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**  
**Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга**  
**ГБОУ СОШ №549**

**РАССМОТРЕНА**

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом №189-од  
от 30.08.2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 6A4B6513BB906B9C01B88C4BE292BA78  
Владелец ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 549 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ  
АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА КРАНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
Действителен с 17.09.2024 по 11.12.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«ЗДОРОВЫЕ ЩЕЧКИ»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:  
**Дьячковская Наталья Геннадьевна,**  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

**Актуальность программы.** Активно вовлекая школьников в процесс совершенствования собственной физической природы мы, взрослые, становимся им помощниками в поддержании хорошего здоровья, эмоционального равновесия, в труде и в успешной учёбе .

**Йога**- древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия выполнение тонких координационных движений комплекса йоги способствует развитию мозга, помогает использовать систему « интеллект- тело» более эффективным образом.

**Асаны** – упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением.

Йога - это осознание своего тела.

- Йога для школьников – это занятия, которые снимают напряжение после школы, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.

- Йога для школьников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а в впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.

- Йога для школьников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся, меньше устают.)

- Йога для детей это:

-знакомство с возможностями тела,

- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью,

-формирование правильной осанки,

-упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы,

-развитие координации и пластики движения тела

**Адресат:** учащиеся в возрасте 7-11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

**Объём и срок реализации** дополнительной образовательной общеразвивающей программы 1 год 72 часа, 2 часа в неделю.

### **Цель программы и задачи программы;**

**Цель программы** - воспитание здорового, жизнерадостного ребёнка, развитого физически, гармонически и творчески через гимнастику "Хатха - йога".

#### **Задачи:**

##### **Развивающие:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания;

-формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

##### **Обучающие:**

- ознакомление детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила, асана, Хатха-йога, диафрагма.

-формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

-расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

##### **Воспитательные:**

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

### **Организационно-педагогические условия рабочей программы**

**Условия набора учащихся** прием всех желающих в возрасте 7-11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Условия формирования групп:** одновозрастные.

**Количество детей в группе:** 15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:**

**Формы занятий деятельности учащихся на занятии:** групповая, индивидуальная, фронтальная, аудиторные, внеаудиторные, дистанционные.

**Материально – техническая база:** Хорошо освещенное и проветренное помещение (зал), учебно-практическое оборудование.

**Кадровое обеспечение** соответствующее необходимым квалифицированным характеристикам по должности педагога дополнительного образования

### **Планируемые результаты:**

#### **Предметные:**

управлять своими движениями правильно распределять мышечную нагрузку, дыхание

#### **Метапредметные:**

самостоятельно работать над внутренней и внешней техникой своего тела;

#### **Личностные:**

Развитие и формирование эстетического вкуса.

**Учебный план образовательной программы  
« Здоровые щёчки»**

№ n/n	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство. Что такое йога? Теория	2	2	-	Наблюдение, беседа.
2.	Комплекс №1 " Приветствие Солнцу".	4	1	3	? Наблюдение, беседа
3.	Комплекс№2. Красивая осанка. Укрепление спины	16	1	15	? Наблюдение, беседа
4	Комплекс №3 На снятие усталости	10	1	9	? ? Наблюдение, беседа
5	Комплекс №4 « Путь Воина»	10	1	9	? ? Наблюдение, беседа
6	Комплекс №5« Сказочная Йога» "(творческое задание)	10	2	8	Наблюдение, беседа
7	Комплекс №6 На растяжение всего тела "Для повышения самооценки"	14	2	12	Наблюдение, беседа
8	Диагностика физических данных( гибкость, сила, координация движений)	2	-	2	Наблюдение, беседа
9	Показательное выступление	2	-	2	Наблюдение, беседа
10	Итоговые занятия	2	-	2	? Наблюдение, беседа
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 549 с углубленным изучением английского языка  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 549)**

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 189-од от 30.08.2024

**Календарный Учебный График**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Здоровые щёчки»  
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	31.05.2025	36 недель	72	2 ч в неделю

Продолжительность учебного часа составляет 40 минут