

Департамент труда и социальной защиты населения г. Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
г. Москвы
Центр реабилитации и образования №7

Рассмотрено
на заседании ШМО

Пр. № 1 от 16.06.2025г.

Сальникова

Согласовано

Зам. директора по УВР

И.В. Рибелка

«16 июня» 2025г

Утверждаю

Директор ГБОУ ЦРО № 7

С.А. Войтас

«16 июня» 2025г



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Гимнастика с элементами Хатха-йога»
(начальное общее образование,
основное общее образование,
среднее общее образование)

Составитель:

Учитель ГБОУ ЦРО №7 г. Москвы

Сальникова Н.В.

Истра, 2025

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена для учащихся 1-11 классов. Количество учебных часов по программе имеет вариативность 1- 2 часа в неделю. Срок реализации – 24 дня.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Актуальность

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются (эффект гиподинамии), вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности. Возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, и, следовательно, увеличивается пребывание организма в статических позах, перенапрягается зрительный аппарат.

Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно - сосудистой, дыхательной систем, нарушения обмена веществ и т.д.

Практическая значимость программы

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения,

оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей. При условии положительного решения вопроса о введении углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта, из общего объема учебного времени на нее выделяется либо дополнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана, либо 20% из общего годового бюджета времени, отводимого на дисциплину физической культуры (70 часов). При последнем варианте, соответственно, до 20% часов. При этом соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем (физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью).

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.

Завершается программа изложением Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В соответствии с социально - экономическими потребностями дальнейшего развития современного общества и исходя из сущности начального общего образования, целью физического воспитания в школе является создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

ву рабочей программы положены современные образовательные технологии.

Здоровьесберегающие технологии

1. Создать такую рабочую общеобразовательную программу, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся.
2. Создать условия для заинтересованного отношения учащихся к учебе.
3. Включать в процесс занятий элементы активного отдыха.
4. Обеспечивать необходимые гигиенические условия в учебных помещениях.

Цель программы: сформировать у детей представления о йоге. Развитие

физических качеств у детей через гимнастику Хатха-Йога.

Задачи программы:

1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- о питании;
- рациональной организации режима дня, учёбы, отдыха и двигательной активности;
- положительного влияния эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.
- обучение действенным методам саморегуляции (растяжкам, асанам, комплексам асан, дыхательным упражнениям, релаксации);
- привить навык самостоятельных занятий.
- подведение к осознанному выбору спортивной дисциплины.

3. Воспитание:

- привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
- дружелюбие и толерантность в отношениях к другим.

- воспитывать навыки спортивного поведения.

Планируемые результаты реализации программы:

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 6,5-18 лет, имевших низкий уровень их развития.
- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы.

Тематическое планирование (1 час в неделю)

№ п/п урока по теме	Наименование раздела, тема урока
1.1 Октябрь	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Встреча «Круг дружбы». Разминка, комплекс статических упражнений (упражнения на укрепление основных групп мышц). Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз «Вращение глаз».
2	Урок-игра. Приветствие "Улыбнись, потянись". Настройтесь на занятие. Разминка, комплекс статических упражнений. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц): Дыхательные упражнения животом. Релаксационная гимнастика. Движения руками.
3	Урок-беседа. Встреча «Круг дружбы». Суставная гимнастика на все группы мышц. Самомассаж «Ушки». Комплекс статических упражнений. Силовой блок для укрепления позвоночника. Дыхательные упражнения, беседа о йоге.
4	Урок-игра. Встреча "Приветствие солнцу". Разминка. Самомассаж "Разминаем шею". Комплекс статических упражнений. Комплекс упражнений для укрепления поясницы. Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.
2.1 Ноябрь	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. "Настройтесь на занятие". Разминка. Комплекс статических упражнений. Релаксация.
2	Урок-задание. Техника безопасности. Встреча «Круг дружбы». Разминка, комплекс статических упражнений. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц). Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз «Вращение глаз».
3	Урок-задание. Приветствие "Улыбнись, потянись". Настройтесь на занятие. Разминка, комплекс статических упражнений. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц): Дыхательные упражнения животом. Релаксационная гимнастика. Движения руками.

4	Урок-беседа. Встреча «Круг дружбы». Суставная гимнастика на все группы мышц. Самомассаж «Ушки». Комплекс статических упражнений. Силовой блок для укрепления позвоночника. Дыхательные упражнения, беседа о йоге.
3.1 Декабрь	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Приветствие "Улыбнись, потянись". Разминка. Самомассаж-растирание ладони. Комплекс упражнений. Переменное дыхание. Силовой блок (асаны животных). Дыхательные упражнения. Игры на развитие внимания.
2	Урок-соревнование. "Настройтесь на занятие". Разминка. Комплекс статических упражнений. Силовой блок.
3	Урок-задание. Разминка. Дыхательная гимнастика. Гармонизирующий комплекс. Релаксация.
4	Урок-задание. Настройтесь на занятие. Разминка. Силовой блок. Гимнастика для глаз.
4.1 Январь	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Настройтесь на занятие. Круг дружбы. Разминка. Дыхательные упражнения. Гармонизирующий комплекс: Силовой комплекс. Беседа о животных. Релаксационная гимнастика.
2	Урок-игра. Разминка. Комплекс дыхательных упражнений. Силовой комплекс. Релаксация. Игра "зоопарк".
3	Урок-задание. Настройтесь на занятия. Круг дружбы. Разминка. Силовой комплекс. Расслабление. Упражнения для глаз.
4	Урок-соревнование. Комплекс йоги для коррекции сколиоза, укрепления мышц спины и таза. Круг дружбы. Разминка. Комплекс йоги для коррекции сколиоза. Дыхательная гимнастика. Самомассаж и релаксация.
5.1 Февраль	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс асан в положении сидя. Релаксация.
2	Урок-игра. Изучение новых асан в сюжетно игровой форме, в положении лежа.
3	Урок-задание. Встреча "круг дружбы". Разминка. Настройтесь на занятие. Комплекс статических упражнений. Энергетический самомассаж.
4	Урок-соревнование. Настройтесь на занятие. Разминка. Самомассаж. Растирание ладоней. Упражнения в позе лотоса. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.
6.1 Март	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Комплекс статических упражнений. Гимнастика для глаз. Игры, направленные на активизацию действий.

2	Урок-соревнование. Круг дружбы. Суставная гимнастика. Комплекс статических упражнений. Релаксационная гимнастика. Игра "Пустое место". Самомассаж.
3	Урок-игра. Настройтесь на занятие. Разминка. Самомассаж "разминаем шею". Комплекс статических упражнений. Силовой блок: Йога игра "Прыгающие кролики".
4	Урок-задание. Игровая разминка. Комплекс асан для укрепления плечевого пояса: Релаксационная гимнастика.
7.1 Апрель	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Приветствие "потянитесь поклонитесь". Разминка. Гармонизирующий комплекс. Подвижная игра рыбаки и сети. Релаксация.
2	Урок-соревнование. Приветствие "улыбнитесь потянитесь". Разминка. Гармонизирующий комплекс. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Расслабление.
3	Урок-игра. Встреча "круг дружбы". Разминка. Гармонизирующий комплекс. Комплекс статических упражнений. Релаксация. Игра "Зоопарк".
4	Урок-соревнование. Приветствие солнцу. Разминка. Гармонизирующий комплекс. Расслабление. Подвижная игра "Острова"
8.1 Май	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Встреча «Круг дружбы». Суставная гимнастика на все группы мышц. Самомассаж-Ушки. Комплекс статических упражнений. Силовой блок для укрепления позвоночника. Дыхательные упражнения. Беседа о йоге.
2	Урок-игра. Встреча "Приветствие солнцу". Разминка. Самомассаж "Разминаем шею". Комплекс статических упражнений. Комплекс упражнений для укрепления поясницы. Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.
3	Урок-соревнование. Настройтесь на занятие. Разминка в позе лотоса. Энергетический массаж. Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги. Силовой блок. Релаксационная гимнастика (наклоны головы к плечам). Игры-"изобрази позу по имени".
4	Урок-задание. Суставная гимнастика. Комплекс статических упражнений. Силовой блок. Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения-одна ноздря.
9.1 Июнь	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Разминка. Самомассаж. Комплекс статических упражнений Силовой блок. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Беседа "заповеди здорового образа жизни".
2	Урок-игра. Круг дружбы. Самомассаж. Комплекс статических упражнений:

	Силовой блок. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Игры, направленные на активизацию действий и развитие внимания.
3	Урок-беседа. Встреча "улыбнитесь потянитесь". Игровая разминка. Самомассаж. Комплекс статических упражнений. Релаксационная гимнастика. Беседа "скорая помощь при травмах".
4	Урок-игра. Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс статических упражнений: Гимнастика для глаз. Игры, направленные на активизацию действий.
10.1 Июль	Беседа-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Разминка. Дыхательная гимнастика. Гармонизирующий комплекс. Релаксация.
2	Урок-задание. Настройтесь на занятие. Разминка. Силовой блок. Гимнастика для глаз.
3	Урок-соревнование. Приветствие солнцу. Разминка. Гимнастика для глаз. Гармонизирующий комплекс. Динамические упражнения. Расслабление.
4	Урок-задание. Разминка. Дыхательная гимнастика. Гармонизирующий комплекс. Самомассаж.

Тематическое планирование (2 часа в неделю)

№ п/п урока по теме	Наименование раздела, тема урока
1.1 октябрь	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Встреча «Круг дружбы». Разминка, комплекс статических упражнений (упражнения на укрепление основных групп мышц). Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз «Вращение глаз».
2	Урок-игра. Приветствие "Улыбнись, потянись". Настройтесь на занятие. Разминка, комплекс статических упражнений. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц): Дыхательные упражнения животом. Релаксационная гимнастика. Движения руками.
3	Урок-беседа. Встреча «Круг дружбы». Суставная гимнастика на все группы мышц. Самомассаж «Ушки». Комплекс статических упражнений. Силовой блок для укрепления позвоночника. Дыхательные упражнения, беседа о йоге.
4	Урок-игра. Встреча "Приветствие солнцу". Разминка. Самомассаж "Разминаем шею". Комплекс статических упражнений. Комплекс упражнений для укрепления поясницы. Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.
5	Урок-игра. Настройтесь на занятие. Разминка в позе лотоса. Энергетический массаж.

	Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги. Силовой блок. Релаксационная гимнастика (наклоны головы к плечам). Игра "Изобрази позу по имени".
6	Урок-соревнование. Суставная гимнастика. Комплекс статических упражнений: Силовой блок. Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения (одна ноздря).
7	Урок-беседа. Разминка. Комплекс упражнений на все группы мышц. Силовой блок. Релаксационная гимнастика. Беседа «Полезная пища, расскажи, что ты ешь».
8	Урок-задание. Приветствие "Улыбнись, потянись". Разминка. Самомассаж-растирание ладони. Комплекс упражнений. Переменное дыхание. Силовой блок (асаны животных). Дыхательные упражнения. Игры на развитие внимания.
2.1 ноябрь	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. "Настройтесь на занятие". Разминка. Комплекс статических упражнений. Релаксация.
2	Урок-задание. Техника безопасности. Встреча «Круг дружбы». Разминка, комплекс статических упражнений. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц). Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз «Вращение глаз».
3	Урок-задание. Приветствие "Улыбнись, потянись". Настройтесь на занятие. Разминка, комплекс статических упражнений. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц): Дыхательные упражнения животом. Релаксационная гимнастика. Движения руками.
4	Урок-беседа. Встреча «Круг дружбы». Суставная гимнастика на все группы мышц. Самомассаж «Ушки». Комплекс статических упражнений. Силовой блок для укрепления позвоночника.

	Дыхательные упражнения, беседа о йоге.
5	Урок-игра. Встреча "Приветствие солнцу". Разминка. Самомассаж "Разминаем шею". Комплекс статических упражнений. Комплекс упражнений для укрепления поясницы. Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.
6	Урок-игра. Настройтесь на занятие. Разминка в позе лотоса. Энергетический массаж. Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги. Силовой блок. Релаксационная гимнастика (наклоны головы к плечам). Игра "Изобрази позу по имени".
7	Урок-соревнование. Суставная гимнастика. Комплекс статических упражнений. Силовой блок. Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения (одна ноздря).
8	Урок-беседа. Разминка. Комплекс упражнений на все группы мышц. Силовой блок. Релаксационная гимнастика. Беседа «Полезная пища, расскажи, что ты ешь».
3.1 декабрь	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Приветствие "Улыбнись, потянись". Разминка. Самомассаж-растирание ладони. Комплекс упражнений. Переменное дыхание. Силовой блок (асаны животных). Дыхательные упражнения. Игры на развитие внимания.
2	Урок-соревнование. "Настройтесь на занятие". Разминка. Комплекс статических упражнений. Силовой блок.
3	Урок-задание. Разминка. Дыхательная гимнастика. Гармонизирующий комплекс. Релаксация.
4	Урок-задание. Настройтесь на занятие. Разминка. Силовой блок. Гимнастика для глаз.
5	Урок-соревнование. Приветствие солнцу. Разминка. Гимнастика для глаз. Гармонизирующий комплекс. Динамические упражнения. Расслабление.
6	Урок-задание. Разминка. Дыхательная гимнастика. Гармонизирующий комплекс. Самомассаж.
7	Урок-соревнование. Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс статических упражнений: Силовой блок, упражнения на укрепление основных групп мышц. Релаксация.
8	Урок-игра. Настроиться на занятие. Разминка. Дыхательные упражнения. Гармонизирующий комплекс. Игра йога-крокодил. Релаксация. Расслабление.

4.1 январь	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Настройтесь на занятие. Круг дружбы. Разминка. Дыхательные упражнения. Гармонизирующий комплекс: Силовой комплекс. Беседа о животных. Релаксационная гимнастика.
2	Урок-игра. Разминка. Комплекс дыхательных упражнений. Силовой комплекс. Релаксация. Игра "зоопарк".
3	Урок-задание. Настройтесь на занятии. Круг дружбы. Разминка. Силовой комплекс. Расслабление. Упражнения для глаз.
4	Урок-соревнование. Комплекс йоги для коррекции сколиоза, укрепления мышц спины и таза. Круг дружбы. Разминка. Комплекс йоги для коррекции сколиоза. Дыхательная гимнастика. Самомассаж и релаксация.
5	Урок-задание. Приветствие солнцу. Разминка. Комплекс асан от стресса. Релаксация и самомассаж Дыхательная гимнастика.
6	Урок-соревнование. Приветствие солнцу. Разминка. Гармонизирующий комплекс: Комплекс асан для позвоночника. Дыхательная гимнастика.
7	Урок-задание. Настроиться на занятие. "Улыбнись потянись". Разминка. Комплекс асан для повышения иммунитета. Дыхательная гимнастика.
8	Урок-игра. Разминка. Комплекс асан из положения стоя. Расслабление. Игры, направленные на активизацию действий и развитие внимания.
5.1 февраль	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс асан в положении сидя. Релаксация.
2	Урок-игра. Изучение новых асан в сюжетно игровой форме, в положении лежа.
3	Урок-задание. Встреча "круг дружбы". Разминка. Настройтесь на занятие. Комплекс статических упражнений. Энергетический самомассаж.
4	Урок-соревнование. Настройтесь на занятие. Разминка. Самомассаж. Растирание ладоней. Упражнения в позе лотоса. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.
5	Урок-знакомство. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге. Встреча "улыбнитесь потянитесь". Разминка. Самомассаж. Комплекс статических упражнений. Релаксация.
6	Урок-беседа. Настройтесь на занятие. Разминка. Самомассаж. Комплекс статических упражнений: Силовой блок. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Беседа "заповеди здорового образа жизни".

7	Урок-игра. Круг дружбы. Самомассаж. Комплекс статических упражнений: Силовой блок. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Игры, направленные на активизацию действий и развитие внимания.
8	Урок-беседа. Встреча «улыбнитесь потянитесь». Игровая разминка. Самомассаж. Комплекс статических упражнений. Релаксационная гимнастика. Беседа "Скорая помощь при травмах".
6.1 март	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Комплекс статических упражнений. Гимнастика для глаз. Игры, направленные на активизацию действий.
2	Урок-соревнование. Круг дружбы. Суставная гимнастика. Комплекс статических упражнений. Релаксационная гимнастика. Игра "Пустое место". Самомассаж.
3	Урок-игра. Настройтесь на занятие. Разминка. Самомассаж "разминаем шею". Комплекс статических упражнений. Силовой блок: Йога игра "Прыгающие кролики".
4	Урок-задание. Игровая разминка. Комплекс асан для укрепления плечевого пояса: Релаксационная гимнастика.
5	Урок-соревнование. Встреча "круг дружбы". Настройтесь на занятие. Разминка. Самомассаж. Комплекс статических упражнений. Дыхательные упражнения животом.
6	Урок-задание. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге. Встреча "круг дружбы". Разминка. Комплекс упражнений на гибкость. Дыхательная гимнастика. Релаксация.
7	Урок-игра. Приветствие солнцу. Разминка. Гармонизирующий комплекс. Самомассаж. Игра "кошки мышки" Дыхательная гимнастика на расслабление.
8	Урок-задание. Встреча "круг дружбы". Разминка. Гармонизирующий комплекс. Энергетический массаж. Расслабление и релаксация.
7.1 апрель	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Приветствие "потянитесь поклонитесь". Разминка. Гармонизирующий комплекс. Подвижная игра рыбаки и сети. Релаксация.
2	Урок-соревнование. Приветствие "улыбнитесь потянитесь". Разминка. Гармонизирующий комплекс. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Расслабление.
3	Урок-игра. Встреча "круг дружбы". Разминка. Гармонизирующий комплекс. Комплекс статических упражнений. Релаксация. Игра "Зоопарк".
4	Урок-соревнование. Приветствие солнцу. Разминка. Гармонизирующий комплекс. Расслабление. Подвижная игра "Острова"

5	Урок-игра. Приветствие солнцу. Разминка. Комплекс статических упражнений. Расслабление. Самомассаж. Подвижная игра "день и ночь". Расслабление.
6	Урок-беседа. Встреча "круг дружбы". Разминка. Релаксация. Гармонизирующий комплекс: Расслабление. Беседа о ЗОЖ.
7	Урок-игра. Разминка, комплекс статических упражнений. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц). Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз «Вращение глаз». Игра "Зоопарк".
8	Урок-задание. Приветствие "Улыбнись, потянись". Настройтесь на занятие. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц). Дыхательные упражнения животом. Релаксационная гимнастика. Движения руками.
8.1 май	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Встреча «Круг дружбы». Суставная гимнастика на все группы мышц. самомассаж-Ушки. Комплекс статических упражнений. Силовой блок для укрепления позвоночника. Дыхательные упражнения. Беседа о йоге.
2	Урок-игра. Встреча "Приветствие солнцу". Разминка. самомассаж "Разминаем шею". Комплекс статических упражнений. Комплекс упражнений для укрепления поясницы. Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.
3	Урок-соревнование. Настройтесь на занятие. Разминка в позе лотоса. Энергетический массаж. Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги. Силовой блок. Релаксационная гимнастика (наклоны головы к плечам). Игры-"изобрази позу по имени".
4	Урок-задание. Суставная гимнастика. Комплекс статических упражнений. Силовой блок. Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения-одна ноздря.
5	Урок-беседа. Разминка. Комплекс упражнений на все группы мышц. Силовой блок. Релаксационная гимнастика. Беседа "полезная пища, расскажи, что ты ешь".
6	Урок-соревнование. Приветствие "Улыбнись, потянись". Разминка. самомассаж-растиание ладони. Комплекс упражнений. Силовой блок (асаны животных). Дыхательные упражнения. Игры на развитие внимания.
7	Урок-задание. "Настройтесь на занятие". Разминка. Комплекс статических упражнений: Силовой блок. Гимнастика для глаз.
8	Урок-игра. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге. Разминка.

	Самомассаж. Комплекс статических упражнений. Игра «Зоопарк». Релаксация.
9.1 июнь	Урок-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Разминка. Самомассаж. Комплекс статических упражнений Силовой блок. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Беседа "заповеди здорового образа жизни".
2	Урок-игра. Круг дружбы. Самомассаж. Комплекс статических упражнений: Силовой блок. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Игры, направленные на активизацию действий и развитие внимания.
3	Урок-беседа. Встреча "улыбнитесь потянитесь". Игровая разминка. Самомассаж. Комплекс статических упражнений. Релаксационная гимнастика. Беседа "скорая помощь при травмах".
4	Урок-игра. Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс статических упражнений: Гимнастика для глаз. Игры, направленные на активизацию действий.
5	Урок-соревнование. Круг дружбы. Суставная гимнастика. Комплекс статических упражнений: Релаксационная гимнастика. Игра "пустое место".
6	Урок-игра. Настройтесь на занятие. Разминка. Самомассаж "разминаем шею". Комплекс статических упражнений. Силовой блок. Йога игра "прыгающие кролики".
7	Урок-задание. Круг дружбы. Игровая разминка. Комплекс асан для укрепления плечевого пояса. Релаксационная гимнастика
8	Урок-беседа. Встреча "круг дружбы". Разминка. Самомассаж. Комплекс статических упражнений: Дыхательные упражнения животом. Беседа о ЗОЖ.
10.1 июль	Беседа-знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях. Разминка. Дыхательная гимнастика. Гармонизирующий комплекс. Релаксация.
2	Урок-задание. Настройтесь на занятие. Разминка. Силовой блок. Гимнастика для глаз.
3	Урок-соревнование. Приветствие солнцу. Разминка. Гимнастика для глаз. Гармонизирующий комплекс. Динамические упражнения. Расслабление.
4	Урок-задание. Разминка. Дыхательная гимнастика. Гармонизирующий комплекс. Самомассаж.
5	Урок-соревнование. Настройтесь на занятие. Приветствие солнцу. Разминка. Гармонизирующий комплекс. Динамические упражнения. Релаксация.
6	Урок-игра. Настроиться на занятие. Разминка. Дыхательные упражнения. Гармонизирующий комплекс. Игра йога-крокодил. Релаксация. Расслабление.

7	Урок-беседа. Настройтесь на занятие. Круг дружбы. Разминка. Дыхательные упражнения Гармонизирующий комплекс: энергетический массаж. Силовой комплекс. Беседа о животных.
8	Урок-игра. Разминка. Комплекс дыхательных упражнений. Гармонизирующий комплекс. Силовой комплекс. Релаксация Игра" зоопарк".

Список литературы:

- 1.Занкина В. Детская практика. -М.: Альпина нонфикшн, 2012. - 160 с.
1. Левшинов, А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. - М.: АСТ, 2011. - 256с.: ил. - (Академия здоровья и удачи).
2. Пахомов А. Хатха - йога: корректный подход к позвоночнику /А.Пахомов. – К.: Ника Центр, 2010. – 352 с.