



**Управление по образованию и науке администрации муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 4 города Сочи**

Принято на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ № 4 г. Сочи
от 31.08.2023 г. протокол № 3

Утверждаю
Директор
МБУДО СШ № 4 г. Сочи
_____ О.Г. Беренда
Приказ № 146 от 12.09.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности**

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЙОГА»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год
Возрастная категория: от 6 лет
Вид программы: авторская
Форма обучения: Очная, очная с возможностью
применения дистанционных технологий и электронного обучения
ID номер в Навигаторе: 52654
Программа реализуется: на платной основе

Разработчик программы:
Заместитель директора по учебно-спортивной работе
Оловянникова Ю.А.
Инструктор-методист
Чикишева О.Р.

Сочи, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

№п/п	Содержание	Стр.
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	17
2.	Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	19
2.1.	Календарный учебный график	19
2.2.	Условия реализации	19
2.3.	Формы аттестации	20
2.4.	Оценочные материалы	20
2.5.	Методические материалы	21
2.6.	Список литературы	25

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по «Оздоровительная йога» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (Далее – Концепция).

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

6. Устав МБУДО СШ № 4 г.Сочи.

Йога (Хатха-йога) - сочетание физических упражнений на расслабление, закрепление и дыхательной гимнастики. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Основу физических упражнений йоги составляют асаны - специальные положения.

Асаны — это упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела, в сочетании с правильным дыханием и расслаблением, с мышечной активностью. Требуется дыхание особого рода: полное, ритмическое, контролируемое и замедленное.

Асаны - статичные упражнения йогов - хорошее средство для развития суставной гибкости и чувства равновесия при небольшой затрате физической энергии. В йоге, как и в любой системе физической культуры, подчеркивается, что с заботы о теле начинается развитие и совершенствование главного – духа.

Актуальность настоящей дополнительной образовательной программы обусловлена несколькими аспектами, а именно:

- резким снижением уровня здоровья современных детей и подростков, уровня их двигательной активности, что прогрессирует по мере перехода детей от ступени начального образования к ступени основного и тем

более среднего образования;

- возрастающими нервно-психическими нагрузками и информационной пресыщенностью в процессе обучения в школе и в быту, что является стрессогенным фактором.

Педагогическая целесообразность. Интеграция популярных фитнес-технологий в содержание дополнительной образовательной программы способствует повышению воспринимаемого имиджа занятий, поддержанию пролонгированного интереса детей к образовательному процессу, повышению мотивации к занятиям, профилактике их монотонности, что обеспечивает достижение прикладных задач программы.

Новизна дополнительной образовательной программы предполагает включение в её содержание элементов основанных на хатха-йоге оздоровительных систем, относящихся к направлению фитнеса.

Отличительной особенностью Программы является системный характер, который включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья, уровня способностей ребенка, т.е. является гибкой, вариативной и мобильной, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей, позволяя педагогу обеспечивать качество освоения программы учащимися, в том числе на основе построения индивидуального плана тренировочных занятий.

Адресат программы. На обучение по Программе принимаются дети от 6 лет и взрослые, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного (индивидуального) отбора.

Уровень программы – базовый.

Срок реализации Программы 1 года, 46 учебных недель в году (6 часов в неделю).

Формы организации и режим реализации программы.

Форма обучения – очная, очная с возможностью применения дистанционных технологий и электронного обучения.

Режим занятий.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУДО СШ № 4 г. Сочи, в которой реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течение учебного года возможны изменения расписания.

Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.

Наполняемость учебных групп от 1 до 8 человек.

Группы комплектуются по возрасту и уровню подготовленности.

Особенности образовательного процесса. Освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (индивидуальный учебный план). Применение индивидуальных учебных планов позволяет поддержать интерес, создать для них возможности развивать

способности, совершенствовать знания, умения, навыки через углубленную подготовку; создать условия для индивидуального физического и нравственного развития обучающихся.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения, в рамках которой предполагается разный уровень усвоения программного материала, то есть глубина и сложность одного и того же программного материала - дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом в зависимости от его индивидуальных способностей и возможностей. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей.

Программой предусмотрено осуществление мониторинга соответствия результатов освоения учебного материала заявленным целям Программы в сроки: промежуточный контроль после окончания обучения на ознакомительном уровне, итоговый контроль после окончания обучения на базовом уровне.

Доступность реализации Программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.1. Цели и задачи

Основная цель Программы - укрепление физического и психического здоровья детей, через расширение двигательных возможностей, коррекцию двигательных нарушений, компенсацию дефицита двигательной активности и воспитание навыков здорового образа жизни.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

Обучающие:

- дать основы знаний о здоровье, здоровом образе жизни, хатха-йоге;
- обучить навыку правильной осанки в различных положениях и в движении;
- изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить учащихся безопасному выполнению физических упражнений;
- обучить навыку диафрагмального и полного дыхания;
- обучить элементам самоконтроля и саморегуляции;
- сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Развивающие:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

- формировать и развивать ОДА;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать психомоторные способности: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные качества;
- оказывать положительное влияние на психосоматическую сферу;
- формировать навыки выразительности, пластичности движений;

Воспитательные:

- содействовать воспитанию ценностного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и здорового образа жизни;
- способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- формировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.3. Содержание программы

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Ежегодный учебный план на 46 учебных недель в году и включает в себя следующие предметные области: Теоретическая подготовка, Физическая подготовка, Оздоровительная Йога, Тестирование (Таблица № 1).

Таблица № 1

Учебный план

№ п/п	Наименование предметных областей	Базовый уровень	Форма аттестации
1.	Теоретическая подготовка	20	собеседование
2.	Физическая подготовка	54	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	54	
3.	Оздоровительная Йога (комплексы асан)	200	Промежуточное и итоговое тестирование
3.1.	Подготавливающие	50	

3.2.	Основные	100	
3.3.	Заключительные	50	
4.	Тестирование	2	Собеседование. Контрольные упражнения
4.1.	Промежуточное		
4.2.	Итоговое	2	
5.	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану	
6.	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	По приказу учреждения	
Итого часов		276	

Раздел «Самостоятельная работа»

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану.

Раздел «Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий»

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий: Платформа Zoom, Сервисы Яндекс, В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»), Платформа Telegram.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах: Тестирование on-line, консультации on-line; предоставление методических материалов, сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

Базовый уровень (276 час.)

1. Теоретическая подготовка (20 час.)

Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качествах и их развитие. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий.

2. Общая физическая подготовка (54 час.)

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «закрывающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд

3. Оздоровительная йога (комплексы асан) (200 час.)

Подготавливающие Асаны.

Выполнение асаны «Тадасана».

Встаньте ровно, вес тела распределите равномерно между стопами. Выпрямите ноги и руки. Разверните плечи назад, а лопатки подайте вперед. Тянитесь руками вниз, а макушкой головы вверх. Смотрите прямо, дышите

спокойно. Оставайтесь в позе от 30 секунд до 1 минуты. Тадасана — поза, в которой мы стоим твердо и прямо, подобно горе.

«Уткатасана».

Находясь в Тадасане (позе Горы), стопы на ширине таза и параллельны друг другу. На вдохе вытяните руки вверх. На выдохе опустите их на бедра и согните ноги так, как если бы вы хотели сесть на стул. Колени должны смотреть строго вперед и находится на одной линии с пальцами ног. Стремитесь максимально привести

«Адхо Мукха Шванасана».

Из позы «Уттанасана» отшагиваем назад, руки плотно прижаты к полу. Основание больших и указательных пальцев рук прижать к полу; плечевые суставы вращаем наружу; нижние ребра и живот уводим вовнутрь; спина и руки вытягиваются в одной плоскости; тазовые кости направляем вверх; ребра стоп на ширине плечевых суставов, параллельны друг другу, пальцы ног чуть вовнутрь; голова опущена и свободно свисает вниз.

Основные асаны для раскрытия и укрепления тазобедренного сустава.

«Дандасана» (поза «посоха» на кирпичках).

Из положения сидя выпрямить обе ноги и развести стопы на ширину таза. Выпрямить спину. Расположить корпус и ноги под углом 90 градусов относительно друг друга. Поднять обе руки над головой. Выпрямить их. Потянуться руками вверх.

Пальцами ног тянитесь в потолок. Основание стопы около большого пальца и внутреннюю часть пятки оттягивайте от себя (можно представить, что ими вы отталкиваете от себя тяжёлый предмет).

На сколько возможно, выпрямляйте ноги в коленях (если это не препятствует выпрямлению спины). При этом ошибкой будет переразгибать колено. Чтобы отстроить правильное положение, начните подтягивать коленную чашечку вверх по ноге, задействуя мышцы передней поверхности бедра.

Бёдра и голени толкайте в пол. Удлиняйте внутреннюю часть ног. Проворачивайте внутрь переднюю поверхность бедра.

Седалищными костями отталкивайтесь от пола, стараясь преодолеть силу притяжения.

Расширяйте грудину и подавайте её вверх. Передние нижние рёбра при этом подавайте внутрь. Удлиняйте и вытягивайте боковые поверхности тела. Опускайте плечи вниз, подавайте лопатки к центру (можно представить, что лопатками вы удерживаете небольшой предмет, по размеру похожий на коробок спичек).

Проворачивайте трицепс внутрь, а бицепс наружу. Выпрямляйте локти. Руками тянитесь вверх. Ладони активные, пальцы рук прямые. Представьте, что между ладонями вы держите предмет, размером похожий на кирпич для йоги.

«Пашчимоттанасана» (Поза интенсивного вытяжения запада (западной части)).

Эта асана развивает наклон, вытягивая мышцы спины и задних поверхностей ног. Она успокаивает нервную систему, помогает уводить внимание вовнутрь.

Из положения «Дандасана» на выдохе наклон вперед, при этом живот вытягивается вдоль бедер; если живот и бедра не касаются друг друга при прямых ногах, то колени согнуты; голова лежит на голених; захват за стопы или за пальцы ног. При невозможности захвата стоп руками накидываем на арку (среднюю часть) стопы ремень и выполняем асану с помощью ремня.

«Джану Ширшасана» (Поза головы за коленом).

Вытягивает спину и заднюю поверхность прямой ноги, раскрывает тазобедренный сустав согнутой ноги. Положительно влияет на работу органов брюшной полости, успокаивает ум. таз закрыт;

Из асаны дандасана, одна нога прямая в колене; стопа прямой ноги под прямым углом к полу; вторая нога согнута в колене;

стопа согнутой ноги прижата к бедру прямой ноги, как можно ближе к паху; наклон начинается с низа спины; спина вытягивается так же, как в Пашчимоттанасане, поэтому при хорошем наклоне ухо касается внутренней части прямой ноги;

плечевые суставы на одинаковом расстоянии до пола; не зажимается бок со стороны прямой ноги. локти на полу или висят над полом; плечевые суставы уводятся от ушей, освобождая линию шеи.

При трудностях наклона, наклон не слишком глубокий, вытяжение низа живота вперед и вверх, либо нога не прямая, а согнута в колене и живот вытягивается вдоль этой согнутой ноги; если возникает боль в колене согнутой ноги, надо положить что-нибудь под колено, например, брусок.

«Маричасана» (поза мудреца Маричи).

Наклон вперед с захватом через бедро и голень из положения сидя или скрутка в этом положении. В этой асане вытягивается задняя поверхность прямой ноги, развивается подвижность плечевых суставов, раскрывается бедро согнутой ноги.

Из асаны дандасана, одна нога прямая, стопа направлена вверх; вторая нога согнута в колене, стопа на полу, пятка на пол стопы от ягодицы; небольшой наклон вперед; захват рукой согнутой ноги через бедро и голень; вытяжение животом вперед и вверх; затем наклон подбородком за линию колена.

Если не получается захват, использовать ремень, или поставить ладонь со стороны согнутой ноги на пол за голенью; Если спина сильно округляется, больше вытягивать живот вверх, а не уходить в наклон к ноге.

Можно использовать кирпич.

«Баддха Конасана» (поза бабочки).

Сядьте в Дандасану (позу Посоха), согните ноги в коленях и соедините подошвы, приведите стопы как можно ближе к тазу, если бедра не опускаются на пол, сядьте на сложенное одеяло. Высота опоры должна быть такой, чтобы

колени опускались до уровня таза. Расслабьте стопы, можно развести пятки и развернуть стопы подошвами к потолку. Опирайтесь руками на пол или кирпичи позади вас, чтобы вытянуть корпус и раскрыть грудную клетку.

Задержитесь в позе на 1–2 минуты

«Супта Падангуштхасана 1» (захват большого пальца ноги в положении лежа).

Исходное положение – лежа на спине с вытянутыми ногами. На выдохе согнуть правую ногу, расположить колено у груди, захватить большой палец ноги пальцами правой руки или использовать ремень для захвата. Не отпуская большого пальца, распрямить правую ногу, располагая ее близко к голове, аккуратно растягивая мышцы. Левую ладонь расположить на левой ноге, прижимая ногу к полу. Сохранять положение 3-5 дыхательных циклов. На выдохе сделать притягивание правой ноги еще более глубоким, приподняв при этом плечи и голову и стараясь дотянуться лбом до уровня лодыжки. Удерживать позицию 15-20 секунд. На вдохе опуститься на пол. Сделать тоже самое на другую сторону.

«Супта Падангуштхасана 2».

Выполнить все тоже самое и продолжить: На выдохе, не ослабляя натяжение, плавно отвести правую ногу в сторону и положить стопу на пол. Левую ногу продолжать держать выпрямленной и с напряжением прижатой к полу. В принятом положении сделать 1-2 дыхательных цикла, расслабляя тазобедренную область. На вдохе правую ногу вернуть в исходное положение, отпустить палец и вернуться в исходное положение, вытянув обе ноги. Повторить аналогичный цикл асаны для левой ноги.

«Супта Падангуштхасана 3».

В положении лежа на спине согните правую ногу в колене и прижмите её к груди. Захватите внешний край правой стопы левой рукой. Мягко направьте правое бедро в левую сторону, прижмите его к животу по внутренней поверхности и выпрямите ногу в колене. Плечевой пояс и грудная клетка при этом поворачиваются в сторону, противоположную направлению движения ноги. Следите за тем, чтобы правая сторона корпуса осталась прижатой к полу (отрывается только таз и поясница).

Если пока не получается выпрямить ногу, воспользуйтесь ремнем (накиньте петлю на правую стопу и держите концы ремня левой рукой).

Прижимайте правую ногу к корпусу и вращайте бедро внутрь, направляя носок к полу. Активизируйте четырехглавую мышцу бедра поднятой ноги, чтобы выпрямить ногу в колене и создать эффект взаимного торможения для растяжения мышц задней поверхности бедра.

Удерживайте опорную ногу в тонусе, натягивая носок на себя, и вращайте её в обратном направлении к срединной линии тела, стараясь прижать к полу по всей задней поверхности.

Чтобы выйти из асаны, опустите верхнюю ногу на пол, предварительно согнув ее в колене при необходимости. Выполните асану на другую ногу.

Основные асаны для раскрытия плечевого пояса.

«Вирасана» – Поза героя.

Сядьте между стоп на пол или на кирпич, колени вместе, пальцы ног направлены строго назад. Расширьте передний край стопы, разводя пальцы в стороны. Втягивайте внешние стороны лодыжек – это движение защитит колени и поясницу от травмы при выполнении прогибов назад. С равной силой прижимайте к полу пальцы ног и седалищные кости, создавая таким образом фундамент позы. От этой основы поднимайте грудную клетку и вытягивайте позвоночник. Внутренние стороны бедер направляйте вниз. Не выталкивайте вперед нижние ребра, тянитесь макушкой к потолку. Почувствуйте, как ключицы «удлиняются» и расходятся в стороны; поднимайте грудину. Представьте, что вытяжение вверх идет изнутри. Закройте глаза и настройтесь на занятие. Дышите спокойно: свободное дыхание несет с собой ощущение свободы в теле. Затем перейдите в Собаку Мордой Вниз, чтобы реабилитировать колени.

«Адхо Мукха Шванасана».

Из позы «Уттанасана» отшагиваем назад, руки плотно прижаты к полу. Основание больших и указательных пальцев рук прижать к полу, плечевые суставы вращаем наружу, нижние ребра и живот уводим вовнутрь, спина и руки вытягиваются в одной плоскости, тазовые кости направляем вверх. Ребра стоп на ширине плечевых суставов, параллельны друг другу, пальцы ног чуть вовнутрь, голова опущена и свободно свисает вниз.

«Марджариасана» (поза кошки).

Встать на четвереньки, смотреть вперед. Глубоко вдохнуть, подбородком тянуться вверх, а животом вниз, создавая прогиб. Сделать пару вдохов и выдохов в этой позе. Дыхание должно быть ровным и глубоким. Выдохнуть, подбородок прижать к груди, выгнуть спину в обратную сторону, чтобы она образовала дугу. Зафиксировать эту стойку на пару вдохов и выдохов. Сделать 5-6 повторений. При выполнении прогиба спины не нужно откидывать голову назад

«Гоасана» (поза стола).

Стать на колени. Наклоняясь вперед, сделать упор на руки. Руки перед собой, на расстоянии 50 см от колен. Кисти разместить под плечами. Ягодицы приподнять, приняв удобную позицию, спину выровнять, живот подтянуть. Группы мышц, которые не задействованы в асане, расслабить. Бедра должны быть вертикально опоре. Взгляд направить на точку, расположенной в 50 см. перед собой. Остаться в асане 1-2 минуты, дыхание размеренное.

«Шукирандрасана» (поза игольного ушка).

Позу игольного ушка принимают из позы стола. Приняв эту позу, положите левую руку между правыми коленом и рукой. Отодвиньте руку так далеко, чтобы левое плечо и голова без напряжения лежали на поверхности. Поднимите руку до максимального растяжения, вытяните пальцы. Зафиксируйте тело на минуту.

«Пашчимоттанасана» (Поза интенсивного вытяжения запада (западной части)).

Эта асана развивает наклон, вытягивая мышцы спины и задних поверхностей ног. Она успокаивает нервную систему, помогает уводить внимание вовнутрь.

Из положения «Дандасана» на выдохе наклон вперед, при этом живот вытягивается вдоль бедер; если живот и бедра не касаются друг друга при прямых ногах, то колени согнуты; голова лежит на голених; захват за стопы или за пальцы ног. При невозможности захвата стоп руками накидываем на арку (среднюю часть) стопы ремень и выполняем асану с помощью ремня.

«Джану Ширшасана» (Поза головы за коленом).

Вытягивает спину и заднюю поверхность прямой ноги, раскрывает тазобедренный сустав согнутой ноги. Положительно влияет на работу органов брюшной полости, успокаивает ум. таз закрыт.

Из асаны дандасана, одна нога прямая в колене; стопа прямой ноги под прямым углом к полу; вторая нога согнута в колене, стопа согнутой ноги прижата к бедру прямой ноги, как можно ближе к паху; наклон начинается с низа спины; спина вытягивается так же, как в Пашчимоттанасане, поэтому при хорошем наклоне ухо касается внутренней части прямой ноги. плечевые суставы на одинаковом расстоянии до пола; не зажимается бок со стороны прямой ноги. локти на полу или висят над полом; плечевые суставы уводятся от ушей, освобождая линию шеи.

При трудностях наклона, наклон не слишком глубокий, вытяжение низа живота вперед и вверх, либо нога не прямая, а согнута в колене и живот вытягивается вдоль этой согнутой ноги; если возникает боль в колене согнутой ноги, надо положить что-нибудь под колено, например, брусок.

«Маричасана» (поза мудреца Маричи).

Наклон вперед с захватом через бедро и голень из положения сидя или скрутка в этом положении. В этой асане вытягивается задняя поверхность прямой ноги, развивается подвижность плечевых суставов, раскрывается бедро согнутой ноги.

Из асаны дандасана, одна нога прямая, стопа направлена вверх; вторая нога согнута в колене, стопа на полу, пятка на пол стопы от ягодицы; небольшой наклон вперед; захват рукой согнутой ноги через бедро и голень; вытяжение животом вперед и вверх; затем наклон подбородком за линию колена.

Если не получается захват, использовать ремень, или поставить ладонь со стороны согнутой ноги на пол за голенью. Если спина сильно округляется, больше вытягивать живот вверх, а не уходить в наклон к ноге. Можно использовать кирпич.

«Вакрасана или меру-вакрасана»

Из асаны дандасаны выполнить следующие действия:

У левой ноги согнуть колено и притянуть ее к области живота и грудной клетке при помощи рук. Перекинуть левую ступню над бедром распрямленной правой ноги и прижать ее рядом к полу. При этом левая часть живота будет прижиматься бедром левой ноги.левой рукой позади спины дотянуться до

левой ягодицы и поставить ладонь около нее. Другой ладонью захватить левый коленный сустав и притянуть его к области живота. Спину, шею и голову держать прямо на одной линии. Продержаться в позе нужно не менее четырех дыхательных циклов. Следить за равномерностью вдохов и выдохов, без задержки воздуха. Принять начальную позу. Повторить упражнение в аналогичной очередности с другой ногой. Всего сделать 4 таких цикла в обе стороны.

«Баласана» (поза ребенка)

Опуститесь на колени на пол. Таз прижат к пяткам. Если таз не опускается, подложите под ягодицы валик из одеяла или подушку. Большие пальцы ног соединены вместе.

Сделайте глубокий вдох. Медленно выдыхая, наклонитесь вперед, держа туловище и голову на одной линии. В конце лоб должен лежать на полу перед коленями. Если это пока для вас невозможно, то просто наклонитесь как можно дальше и старайтесь максимально расслабиться. Если испытываете дискомфорт, подложите под лоб валик, подушку или одеяло.

Руки располагаются вдоль корпуса и голени. Суставы плеч расслаблены и направлены к полу. Наблюдайте за медленным спокойным дыханием и за ритмичным надавливанием живота на бедра.

Оставайтесь в таком положении, пока оно ощущается комфортным. Постепенно увеличивайте время нахождения в Позе ребёнка, доводя его до трёх минут и более.

Из позы Баласана переходим в позы «Адхо Мукха Шванасана», «Тадасана».

Асана «Уттхита Триконасана»

Встать в Тадасану.

Глубоко вдохнуть и прыжком расставить стопы на 90-105 см. Руки поднять, разведя их в стороны на уровне плеч ладонями вниз, и держать их параллельно полу.

Повернуть правую стопу на 90° вправо. Повернуть левую стопу слегка направо, держа левую ногу вытянутой изнутри и напряженной в колене.

Выдохнуть, наклонить туловище вправо, подводя правую ладонь к правой лодыжке. Если возможно, ладонь следует полностью положить на пол.

Вытянуть левую руку вверх так, чтобы она продолжала линию правого плеча, и удлинить туловище. Задняя сторона ног, верхняя часть спины и таз должны находиться в одной плоскости. Обратить взгляд на большой палец вытянутой кисти левой руки. Прочно запереть правое колено, подтягивая коленную чашечку вверх. Правое колено обратить в сторону пальцев ноги.

Сохранять эту позу от 30 секунд до 1 минуты, дышать глубоко и ровно. Затем поднять правую ладонь от пола. Сделать вдох и возвратиться в позицию 2. Повернуть левую стопу на 90° влево, правую стопу немного влево, напрячь оба колена и следовать пунктам 2-6, заменяя «правый» на «левый» и наоборот. Выполнять позу в левую сторону такое же время, как и в правую.

Выдохнуть и прыжком вернуться в Тадасану.

Эта асана тонизирует мышцы ног, устраняет тугоподвижность ног и таза, исправляет небольшие деформации нижних конечностей, дает им возможность развиваться равномерно. Она снимает боли в спине и в шейных связках, укрепляет лодыжки и развивает грудь.

«Паривритта Триконасана» (поза развернутого треугольника в практике асан йоги)

Встать в Тадасану. Сделать глубокий вдох и прыжком расставить ноги на 90-105 см. Поднять руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Повернуть правую стопу на 90° вправо. Повернуть левую стопу на 60° вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене.

Выдохнуть, повернуть туловище и левую ногу в противоположном направлении (т.е. направо), затем опустить левую ладонь на пол около наружной стороны правой стопы. Вытянуть правую руку вверх, приведя ее на одну линию с левой рукой. Обратить взгляд на большой палец правой руки.

Колени держать твердо. Не поднимать пальцы правой стопы от пола. Наружная часть левой стопы полностью располагается на полу. Плечи и лопатки вытянуть. Остаться в этой позе 30 секунд, дышать нормально.

Вдохнуть, поднять кисть левой руки от пола, повернуть туловище и возвратиться в позицию 1.

Выдохнуть, повторить позу в левую сторону, повернув левую стопу на 90° влево, а правую стопу на 60° влево. Затем поместить правую ладонь возле наружной части левой стопы. Выполнять позу равное количество времени в обе стороны. Для этого можно сделать, скажем, 3-4 глубоких вдоха, выполняя позу вправо и влево.

После этого сделать вдох, поднять туловище, поставить стопы параллельно друг другу и держать руки, как в пункте 1. Сделать выдох и прыжком вернуться в Тадасану, завершив таким образом эту позу. Позу держать 20-30 секунд, дышать нормально.

Все движения повторить в левую сторону. Выдохнуть и прыжком вернуться в Тадасану.

В этой позе грудь полностью расширена, что способствует глубокому дыханию. Поза устраняет тугоподвижность плеч и спины, тонизирует лодыжки и колени, излечивает тугоподвижность шеи. Она также уменьшает отложение жира в области таза.

Вирахдрасана I — поза воина в йоге

Встать в Тадасану.

Поднять обе руки над головой, вытянуться вверх и соединить ладони. Сделать глубокий вдох и прыжком поставить ноги врозь на 120-135 см. Выдохнуть, повернуться вправо. Одновременно повернуть правую стопу на 90° вправо, а левую слегка вправо. Сгибать правое колено, пока правое бедро не окажется параллельно полу, а правая голень — перпендикулярно полу, так чтобы между бедром и икрой образовался прямой угол. Согнутое колено не должно выдвигаться за лодыжку, а должно быть на одной линии с пяткой.

Вытянуть левую ногу, напрягая колено.

Лицо, грудь и правое колено должны быть обращены туда же, что и правая стопа. Голову запрокинуть вверх, позвоночник вытянуть от копчика и направить взгляд на соединенные ладони.

Заключительные асаны

«Саламба Сарвангасана» — перевернутая поза, которая воздействует на все части тела и основные органы человека. Из положения лежа на спине поднять ноги вверх; положить руки под таз и медленно поднять спину; вытянуть ноги вверх; стопы держать вместе; ладони как можно ближе к лопаткам.

Асана может выполняться в опоре на плед в области грудного отдела.

«Халасана».

Лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела. Подтянуть колени к груди. Отталкиваясь руками от пола и работая мышцами пресса и спины, медленно (позвонок за позвонком) перенести стопы назад, за голову. Перевести руки за голову, к стопам, зацепится руками за стопы, выпрямить ноги в коленях, отталкивая пятки назад. Вес тела держать на плечах и лопатках, не давить на шею. При вхождении в асану постараться не шататься из стороны в сторону, делать всё симметрично. Дышать медленно и ровно, остаться в этом положении 5–6 циклов медленного глубокого дыхания. Вместо асаны «Халасаны» можно выполнить «Випарита карани».

«Випарита карани».

Лягте на спину. Приподнимите таз до комфортного уровня в положении Полумоста. Расположите таз на ладонях, которые должны образовывать вид чаши (пальцы рук направлены в стороны), упираясь локтями в пол и предплечья расположив под углом 90 градусов к полу. Или подложите под таз блок для йоги или в несколько раз сложенное одеяло.

Поднимите ноги так, чтобы они были перпендикулярны корпусу: либо по одной, либо сразу обе ноги вверх.

Стопами тянитесь вверх или ступни расположите параллельно полу, а мыски стоп — на себя. Спина должна быть под углом примерно 45 градусов к полу. Обратите внимание, чтобы основной вес тела не приходился на голову и шею, старайтесь перенести его большей частью на плечи и локти.

Взгляд перед собой, старайтесь не поворачивать голову в стороны, это может привести к травмам шеи. Дыхание глубокое, ровное. Оставайтесь в этом положении необходимое время. Медленно опустите таз на пол. Не вставайте, пока не почувствуете, что ваше кровяное давление нормализовалось. Но лучше всего после выполнения асаны перейти сразу к Шавасане.

«Шавасана»

Лечь на спину и положить ноги на стену, используя ее как поддержку. Поднять таз до желаемого уровня (можно использовать свернутые полотенца, подложенные под поясницу). В случае если нижнюю часть туловища поднять тяжело, оставить поднятыми только ноги.

Лечь на спину.

2. Приняв нейтральное положение, попытаться провести центрирование – расположить симметрично правую и левую части тела, чтобы суметь как можно лучше расслабиться.

3. В руках не должно быть напряжения. Повернув ладони к небу, проверить, чтобы руки от тела лежали под углом 45 градусов.

4. Расстояние между пятками не должно быть меньше 5 сантиметров. Если же поза расслабления удобна при широком расположении ног – не страшно.

Среди психологических аспектов правильного выполнения Шавасаны приветствуется комфортное, и как можно более расслабленное положение лёжа. Поэтому, приняв позу релаксации, постарайтесь успокоиться, отпустить мысли и отключить сознание от внешнего мира. Для этого:

1. Начинайте расслабление с мышц лица - почувствуйте мышцы лба, а затем расслабьте их.

2. Перейдите к мышцам глаз – позвольте им отдохнуть.

3. Отпустите мышцы переносицы и вокруг рта.

4. После того, как Вы поработали с мышцами лица, мысленно пройдитесь по всем частям тела, и, почувствовав его, расслабьте мышцы так, будто бы они стали жидкими и «стекают».

4. Тестирование (2 час.) Во базовом уровне проводится итоговая тестирование (контрольные упражнения) для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям.

1.5. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Оздоровительная йога», учащийся должен:

Обучающие:

- знать основы знаний о здоровье, здоровом образе жизни, хатха-йоге;
- овладеть навыком правильной осанки в различных положениях и в движении;
- знать комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- уметь выполнять физические упражнения безопасно;
- овладеть навыком диафрагмального и полного дыхания;
- знать элементы самоконтроля и саморегуляции;
- владеть навыками для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Развивающие:

- физическое развитие и укрепление здоровья учащихся;
- развитие ОДА;

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств;
- положительный психосоматический настрой;
- сформированные навыки выразительности, пластичности движений;

Воспитательные:

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умений и навыков самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Ожидаемыми результатами реализации программы являются развитие гибкости, силы и координации; освоение навыков расслабления и релаксации, управления телом и эмоционально-волевой сферой.

Показателями реализации образовательной программы являются: положительная динамика индивидуальных показателей физического развития; овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и йоги, как системы физической культуры.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

1. Период обучения – с 1 января по 31 декабря:
 - Базовый уровень – 1 год обучения.
2. Начало обучения – по приказу учреждения.
3. Продолжительность Программы:
 - Базовый уровень – 46 учебных недель, 6 часов в неделю, общее количество 276 часов.
4. Режим тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 академических часов в неделю).

Таблица № 2

**Примерное распределение учебных часов
по дополнительной общеразвивающей программе
«Оздоровительная йога»
Базовый уровень (276 часов)**

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	-		2	2	2	2	20
2.	Физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	-	4	5	5	5	5	54
2.1.	Общеразвивающие упражнения	5	5	5	5	5	5	-	4	5	5	5	5	54
3.	Оздоровительная йога (Комплексы асан)	19	19	19	19	19	19	-	12	19	19	19	17	200
3.1.	Подготовительные	5	5	5	5	5	5	-	2	5	5	5	3	50
3.2.	Основные	9	9	9	9	9	9	-	8	9	9	9	11	100
3.3.	Заключительные	5	5	5	5	5	5	-	2	5	5	5	3	50
4.	Аттестация							-					2	2
4.1.	Итоговая							-					2	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		26	26	26	26	26	26	-	16	26	26	26	26	276

2.2. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

1. Универсальный спортзал (игровой) МБУДО СШ № 4 г.Сочи, скамейками гимнастическими, шведскими стенками.

2. Гимнастический зал оборудованный гимнастическим матом «Ласточкин хвост», ковром, шведской стенкой, зеркалом.
6. Спортивный инвентарь: блоки для йоги, коврики, скакалки.

2.3. Формы аттестации

Для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям на ознакомительном уровне, выраженных в количественно - качественных показателях, физической, теоретической подготовленности проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года с целью контроля за выполнением учебного плана, мониторинга освоения учебного материала.

Итоговая аттестация осуществляется в окончании обучения по программе, по физической подготовленности – выполнение контрольных упражнений (тестов), по теоретической подготовке в виде устного опроса.

При проведении аттестации следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех учащихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат. Результаты заносятся в протокол.

2.4. Оценочные материалы

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости и в конце учебного года проводятся тестирование по физической подготовленности.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на занятиях.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании программы для данного года обучения.
3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по физической и технической подготовленности.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого ребенка.

Контрольные упражнения (тесты)

Основным показателем выполнения программных требований являются промежуточная и итоговая аттестация, которая проводится в форме контрольных упражнений (тестов) по физической подготовленности.

Комплекс контрольных упражнений по физической подготовленности

№ п/п	Наименование тестов	Ед. изм.
1.	Наклон вперед из положения стоя	см.
2.	Удержание туловища, разогнутого под углом 45°	сек.
3.	Удержание ног, согнутых под углом 45°	сек.
4.	Прыжки в длину с места	см.
5.	Бросок набивного мяча 1 кг	см.
6.	Равновесие на одной ноге	сек.

- Гибкость позвоночника: **наклон вперед из положения стоя** на гимнастической скамье, измеряем в см.
- Силовая выносливость мышц спины: в положении лёжа на животе **удержание туловища, разогнутого под углом 45°**, измеряем в секундах, минутах.
- Силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине **удержание ног, согнутых под углом 45°** в тазобедренных суставах, измеряем в секундах, минутах.
- **Прыжок в длину с места (см)**. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **Бросок набивного мяча 1 кг (см)**. Двумя руками из-за головы, стоя.
- Проба на **равновесие**: стоя на всей стопе одной ноги, измеряем в секундах.

2.5. Методические материалы

В программу входит система планирования занятий в спортивном зале. Содержание этих занятий включает в себя организованное, систематическое обучение асанам. Особое внимание должно быть уделено первичной диагностике обучающихся.

Основной формой занятий является групповое практическое занятие, которое при необходимости включает теоретический блок (в виде беседы, инструктажа, обучающей презентации, демонстрации техники и т.п.). Практическая часть занятия состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Возможными формами организации деятельности детей на занятии являются: групповые, индивидуально-групповые, по звеньям, индивидуальные.

Приемы и методы организации образовательного процесса.

Занятия подразделяются на обучающие, тренировочные, контрольные, показательные (открытый урок, показательные выступления).

При организации занятий могут быть использованы разные методы: фронтальный, групповой, круговой и индивидуальный.

Поскольку занятия проводятся в смешанных группах (по возрасту, возможным функциональным нарушениям и отклонениям в физическом развитии), предполагается использовать индивидуальный и (или) дифференцированный подходы, при которых из группы выделяются дети (группы детей), которым назначаются индивидуализированные физические нагрузки, дозировка, исходные положения и исключаются те движения, которые не рекомендуются при данных состояниях.

Для обучения используются различные методы преподавания: наглядный, словесный, практический, идеомоторный, визуализации и др. Наиболее важную роль играют показ и объяснение.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми. Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, ограничения.

Процесс обучения асанам (позам) условно разделяется на три этапа:

I этап — создание предварительного представления о выполнении той или иной асаны;

II этап — углубленное разучивание асаны; III этап — совершенствование асаны.

После овладения обучающимися в полной мере определенным комплексом упражнений или двигательными навыками возможно использование поточного способа, характеризуемого непрерывным выполнением упражнений без остановки для показа и объяснения очередного движения.

Важными моментами техники выполнения асан в хатха-йоге являются:

- точность выполнения движения в соответствующей плоскости, точность распределения звеньев тела в пространстве, что требует концентрации внимания, осознания движения;

- плавность движений;
- правильность вхождения в позу и выхода из неё;
- согласование движения и дыхания;
- время удержания асан в статическом положении.

Ключевым значение в технике положений в йоге является принцип вытягивания - удлинения рук, ног, позвоночника. В процессе выполнения позы вытягивание высвобождает зажатые мышцы, улучшает процессы циркуляции и обмена веществ, стимулирует работу внутренних органов.

Своеобразие асан, удержание поз без движения во многом схоже с изометрической гимнастикой. Важным моментом в методике проведения упражнений хатха-йоги является время удержания той или иной позы — асаны. Следует отметить, что начинать занятия следует с дозировкой, составляющей 50% от минимального времени, постепенно доводя время до нижней границы и лишь после регулярных занятий постепенно увеличивать время удержания поз, не превышая, однако верхнюю границу

К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Методическое обеспечение программы

Таблица № 4

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы.	Опрос, беседа.
2	Физическая подготовка	Индивидуальная, подгрупповая, поточная, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, справочные материалы, спортивный инвентарь	Контрольные нормативы, Промежуточная и итоговая аттестация.
3	Оздоровительная йога	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, Индивидуальная, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические (тренировочное) занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, видеоматериалы, справочные материалы, карточки, спортивный инвентарь	Контрольные нормативы, Промежуточная и итоговая аттестация.

2.6. Список литературы

- Андерсон Б., Андерсон Дж. (илл.). Растяжка для каждого / Пер. с англ. О.Г. Белошеев; Худ. обл. М.В. Драко. — Минск: ООО «Попурри», 2002. — 224 с., ил.
- Бранд Я.Б. Здоровое питание. — М.: Изд-во «Октопус», 2006. — 240 с.
- Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования: Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. — М.: Просвещение, 2011. — 24 с.
- Игнатъев В.Б., Лисицкая Т.С. Материалы курса «Использование элементов йоги в работе учителя физической культуры»: лекции 1–4. — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. — 68 с.
- Игнатъев В.Б., Лисицкая Т.С. Материалы курса «Использование элементов йоги в работе учителя физической культуры»: лекции 5–8. — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. — 76 с.
- Классики оздоровительного дыхания / Сост. А.В. Садов. — СПб.: Издательство «Крылов», 2008. — 288 с. — (Серия «Золотой фонд»).
- Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Методические рекомендации и примерные комплексы упражнений. — М.: Арсенал образования, 2011. — 80 с.: ил. — (Воспитание здорового ребенка в семье и школе).
- Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьников : от А до Я. Советы родителям. — М.: Арсенал образования, 2011. — 144 с.: ил. — (Воспитание здорового ребенка в семье и школе).
- Миллер Э.Б., Блэкман К. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Пер. с англ. Е. Богдановой. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 240 с.: ил. — (Фитнес-клуб).
- Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии и гигиены детей и подростков: Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 376 с., 4 л. ил.: ил
- Рипа М.Д., Кулькова И.В. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие. — М.: КНОРУС, 2011. — 376 с.
- Сергеев С. Йога для детей. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. — 156 , [4] с. (Рецепты здоровья).
- Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 412 с.
- С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС; М.: ТЦ СФЕРА, 2008. — 656 с.
- Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Методические рекомендации и примерные комплексы упражнений. — М.: Арсенал образования, 2011. — 80 с.: ил. — (Воспитание здорового ребенка в семье и школе).
- Миллер Э.Б., Блэкман К. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в

любое время / Пер. с англ. Е. Богдановой. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 240 с.: ил. — (Фитнес-клуб).

- Сергеев С. Йога для детей. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. — 156 , [4] с. (Рецепты здоровья).
- Сихон П., Фихтль И. Йога на работе и дома / Пер. с нем. М.А. Скворцовой. 2-е изд., стер. —М.: Омега-Л, 2007. — 127 с.: ил. — (TASCHEN GUIDE. Просто! Практично!).

Литература для детей:

- Бранд Я.Б. Здоровое питание. — М.: Изд-во «Октопус», 2006. — 240 с.
- Быстров В.И. Йога. Полная система упражнений. — Минск: Харвест, 2007. — 352 с.: ил.
- Гигиеническое и медицинское обеспечение образовательного процесса и физического воспитания в школе [Текст]: справочное руководство / Б.А. Поляев, А.Г. Румянцев, Г.А. Макарова, Т.Е. Виленская. — М.: Советский спорт, 2008. — 528 с.
- Классики оздоровительного дыхания / Сост. А.В. Садов. — СПб.: Издательство «Крылов», 2008. — 288 с. — (Серия «Золотой фонд»).
- Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии и гигиены детей и подростков: Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 376 с., 4 л. ил.
- Сергеев С. Йога для детей. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. — 156 , [4] с. — (Рецепты здоровья) .

Каталог электронных образовательных ресурсов в сети Интернет:

<http://www.mon.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru/> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.o-urok.ru/> - Сайт "Открытый урок"

<http://katalog.iot.ru/> - Каталог образовательных ресурсов

<http://www.fasi.gov.ru/> - Федеральное агентство по науке и инновациям