

Управление образования Исполнительного комитета г. Казани  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Городской центр детского технического творчества им. В.П.Чкалова» г.Казани

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
от «29» августа 2023г.

Утверждаю  
Директор  
МБУДО «ГЦДТТ им.В.П.Чкалова»



Борзенков С.Ю.

Приказ № 70

от «01» сентября 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Йога без границ»**

Срок освоения программы – 36 недель. Объем 144 часа

Форма обучения – очная

Возраст обучающихся: 18-70 лет

Срок реализации программы- 1 год

Автор-составитель:

Тарасова Татьяна Владимировна  
педагог дополнительного  
образования

г. Казань

2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Здоровье и релакс» социально-гуманитарной направленности, утвержденной педагогическим советом №1 от 29 августа 2023г. автор Тарасова Т.В., и в соответствии с учебным планом муниципального учреждения дополнительного образования детей «Городской центр детского технического творчества им. В. П. Чкалова» г. Казани на 2023 -2024 учебный год.

### ***Цель:***

Формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, организация досуга.

### ***Задачи:***

#### *Образовательные:*

- Формирование устойчивых мотивов.
- Развитие позитивного отношения к движению.
- Овладение основами техники выполнения упражнений.

#### *Развивающие:*

- Развитие физических качеств и двигательных навыков.
- Развитие и реализация индивидуальных способностей.
- Привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

#### *Воспитывающие:*

- Сохранение и укрепление здоровья.
- Содействие физического и психического развития.
- Формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Разработана на 144 часа в год, из расчета 4 часа в неделю, из них отведено на: теоретические занятия 1 час, на практические 143 часа.

Рабочая программа включает в себя 16 часов на контроль за освоение материала обучающимися и проведение промежуточной аттестации, 10 часов на посещение экскурсий, выставок, участие в конкурсах.

### ***По итогам освоения программы обучающийся***

Научиться: чувствовать свое тело, управлять здоровьем, расширить диапазон легких, улучшать осознанность тела и ума, уменьшить стресс.

***будет уметь:*** самостоятельное выполнение упражнения на подвижность рук и ног и шеи; выполнять самостоятельно упражнения на развитие осанки и гибкости; различать характер музыки, темп и ритм.

