

Департамент социальной защиты населения г. Москвы  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
г. Москвы

Центр реабилитации и образования №7

Рассмотрено

на заседании ШМО

Пр. №1 от 11.08.21г.

*С.В. Сальникова*

Согласовано

Зам. директора по УВР

*И.В. Рибелка*

«11» августа 2021г

Утверждаю

Директор ГБОУ ЦРО №7

*С.А. Войнас*

«11» августа 2021г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности

«Фитнес»

(спортивно-оздоровительное направление)

1-11 класс

2021-2022 учебный год

Составитель:

Учитель ГБОУ ЦРО №7 г. Москвы

Сальникова Н.В.

## Пояснительная записка

Школьный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Ребенок в школьном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение – это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

Что такое детская йога?

**Йога** – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

**Детская йога** – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

**Актуальность** данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

В хатха-йоге, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

**Хатха-йога** – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

**Ха** – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

**Тха** – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

**Асаны**– позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

**Пранаямы**- дыхательные упражнения.

**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.
- обучению 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.

**Требования к УУД:**

### **Познавательные УУД:**

- Осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, йоге;
- Планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей;

### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Определять последовательность действий на уроке.

### **Личностные УУД:**

- Знание основных правил на занятиях йогой и ориентация на их выполнение;
- Установка на здоровый образ жизни;
- Толерантность и сопереживание.

### **Коммуникативные УУД:**

- Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.
- Слушать и понимать речь других.
- Контролировать действия партнёра в парных упражнениях.

### **Требования к условиям проведения занятий.**

#### **1. Место**

Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

#### **2. Одежда**

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

#### **3. Время**

Гимнастикой Хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 45 минут.

4. Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

### **Методические рекомендации по организации работы с детьми.**

1. Группы детей для занятий гимнастикой Хатха-йога комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада. Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.
2. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
3. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
4. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины,

укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.

5. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
6. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
7. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

#### **Особенности выполнения статических поз:**

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
1. Мысленная настройка на выполнение позы.
2. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
3. Фиксация позы.
4. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
5. Отдых после выхода из позы.

#### **Ребёнок должен знать, что:**

- на занятия надо приходить вовремя, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно прибранными волосами;
- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими детьми;

#### **Ребёнок должен уметь:**

- Красиво и правильно выполнять элементы йоги (позы, асаны);
- Правильно выполнять упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 7-16 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.

#### **Список литературы:**

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

№ Урока п/п	№ урока по теме	Название раздела. Тема урока	Планируемые результаты		
			Предметные	Метапредметные (познавательные УУД; регулятивные УУД; коммуникативные УУД)	Личностные
Сентябрь 1	1	Урок-знакомство. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге. Встреча «Круг дружбы» Разминка, комплекс статических упражнений: - поза зародыша; - поза угла; - поза мостика; - поза ребенка; - поза кошки (доброй, сердитой, ласковой); - поза горы. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асана кобра; - голова к ногам; - асана всадник; - поза дерево (равновесие). Дыхательные упражнения.	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Нравственно - этическое оценивание усваиваемого содержания урока.

		Гимнастика для глаз «Вращение глаз».			
	2	Урок-игра. Приветствие "Улыбнись, потянись". Настройтесь на занятие. Разминка, комплекс статических упражнений: - поза зародыша; - поза льва; - поза мостика; - поза ребенка; - поза кошки (доброй, сердитой, ласковой); - поза бриллианта (вариант 1). Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц): - асана кобра; - асана бабочка; - асана крокодил; - поза дерево (равновесие). Дыхательные упражнения животом. Релаксационная гимнастика. Движения руками.	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Способность самостоятельно оценивать свои действия.
	3	Урок-беседа. Встреча «Круг дружбы». Суставная гимнастика на	Научиться: сохранять и развивать гибкость	П: общеучебные - использовать общие приемы решения	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.

		<p>все группы мышц. Самомассаж «Ушки». Комплекс статических упражнений: - поза дерева; - поза льва; - поза кобры; - поза прямого угла; - поза лотоса; - поза верблюда. Силовой блок для укрепления позвоночника: - асана кошка; - асана кобра; - асана свеча; - асана собака мордой вниз. Дыхательные упражнения, беседа о йоге.</p>	<p>и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	
	4	<p>Урок-игра. Встреча "Приветствие солнцу". Разминка. Самомассаж "Разминаем шею". Комплекс статических упражнений: - поза полулотоса; - поза лотоса; - поза стола; - поза прямого угла.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.</p>



		<p>Комплекс упражнений для укрепления поясницы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана вытянутого треугольника;</li> <li>- асана кузнечика;</li> <li>- асана кобра;</li> <li>- асана герой;</li> <li>- асана мост.</li> </ul> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.</p>	чувствовать свое тело.	помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	
	5	<p>Урок-игра. Настройтесь на занятие.</p> <p>Разминка в позе лотоса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза дерева;</li> <li>- поза льва;</li> <li>- поза кобры;</li> <li>- поза коровы;</li> <li>- поза плуга.</li> </ul> <p>Энергетический массаж.</p> <p>Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги.</p> <p>Силовой блок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана голова к ногам;</li> <li>- асана всадник;</li> <li>- асана воин 1;</li> <li>- асана воин 2;</li> <li>- асана воин 3;</li> <li>- асана дерево.</li> </ul> <p>Релаксационная</p>	<p>Научиться:</p> <p>сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	Способность самостоятельно оценивать свои действия.

		гимнастика (наклоны головы к плечам). Игра "Изобрази позу по имени".			
	6	Урок-соревнование. Суставная гимнастика. Комплекс статических упражнений: - поза дерева (вариант 1); - поза вытянутых рук; - поза льва; - поза верблюда; - поза перевернутого стола; Силовой блок: - асана голова к ногам; - асана развернутого треугольника; - асана вытянутого треугольника; - асана треугольника с поворотом; Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения (одна ноздря).	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.
	7	Урок-беседа. Разминка. Комплекс упражнений на все группы мышц: - поза бегуна; - поза аиста; - поза ребенка;	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.

		<p>- поза верблюда. Силовой блок: - асана стул; - асана лягушка; - асана бабочка; - асана тюлень. Релаксационная гимнастика. Беседа «Полезная пища, расскажи, что ты ешь».</p>	<p>суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	
	8	<p>Урок-задание. Приветствие "Улыбнись, потянись". Разминка. Самомассаж-растирание ладони. Комплекс упражнений: - в позе полулотоса; - поза лотоса; - удобная поза. Переменное дыхание. Силовой блок (асаны животных): - асана бабочка; - асана собака мордой вниз; - асана кобра; - асана лев; - асана верблюд. Дыхательные упражнения. Игры на</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия.</p>

		развитие внимания.			
	9	Урок-соревнование. "Настройтесь на занятие". Разминка. Комплекс статических упражнений: - поза дерева (вариант 1); - поза дерева (вариант 2); - поза аиста; - поза ребенка; - поза верблюда. Силовой блок: - асана стул; - продольный силовой выпад стоя; - асана лягушка; - асана бабочка (сидя). Гимнастика для глаз.	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.
Октябрь 1	1	Урок-знакомство. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге. Встреча «Круг дружбы» Разминка, комплекс статических упражнений: - поза зародыша; - поза угла; - поза мостика; - поза ребенка; - поза кошки (доброй, сердитой, ласковой); - поза горы.	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Нравственно - этическое оценивание усваиваемого содержания урока.

		<p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана кобра;</li> <li>- голова к ногам;</li> <li>- асана всадник;</li> <li>- поза дерево (равновесие).</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Гимнастика для глаз «Вращение глаз».</p>			
2	2	<p>Урок-задание.</p> <p>Приветствие "Улыбнись, потянись".</p> <p>Настройтесь на занятие.</p> <p>Разминка, комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза зародыша;</li> <li>- поза льва;</li> <li>- поза мостика;</li> <li>- поза ребенка;</li> <li>- поза кошки (доброй, сердитой, ласковой);</li> <li>- поза бриллианта (вариант 1).</li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана кобра;</li> </ul>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- асана бабочка;</li> <li>- асана крокодил;</li> <li>- поза дерево (равновесие).</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения животом. Релаксационная гимнастика. Движения руками.</p>			
3	3	<p>Урок-беседа. Встреча «Круг дружбы».</p> <p>Суставная гимнастика на все группы мышц.</p> <p>Самомассаж «Ушки».</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза дерева;</li> <li>- поза льва;</li> <li>- поза кобры;</li> <li>- поза прямого угла;</li> <li>- поза лотоса;</li> <li>- поза верблюда.</li> </ul> <p>Силовой блок для укрепления позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана кошка;</li> <li>- асана кобра;</li> <li>- асана свеча;</li> <li>- асана собака мордой вниз.</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения, беседа о</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>

		йоге.			
4	4	<p>Урок-игра. Встреча "Приветствие солнцу". Разминка. Самомассаж "Разминаем шею". Комплекс статических упражнений: - поза полулотоса; - поза лотоса; - поза стола; - поза прямого угла. Комплекс упражнений для укрепления поясницы: - асана вытянутого треугольника; - асана кузнечика; - асана кобра; - асана герой; - асана мост. Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.</p>
5	5	<p>Урок-игра. Настройтесь на занятие. Разминка в позе лотоса: - поза дерева; - поза льва; - поза кобры; - поза коровы; - поза плуга.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия.</p>

		<p>Энергетический массаж. Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги. Силовой блок: - асана голова к ногам; - асана всадник; - асана воин 1; - асана воин 2; - асана воин 3; - асана дерево. Релаксационная гимнастика (наклоны головы к плечам). Игра "Изобрази позу по имени".</p>	<p>тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	
6	6	<p>Урок-соревнование. Суставная гимнастика. Комплекс статических упражнений: - поза дерева (вариант 1); - поза вытянутых рук; - поза льва; - поза верблюда; - поза перевернутого стола; Силовой блок: - асана голова к ногам; - асана развернутого треугольника; - асана вытянутого треугольника;</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>



		- асана треугольника с поворотом; Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения (одна ноздря).			
7	7	Урок-беседа. Разминка. Комплекс упражнений на все группы мышц: - поза бегуна; - поза аиста; - поза ребенка; - поза верблюда. Силовой блок: - асана стул; - асана лягушка; - асана бабочка; - асана тюлень. Релаксационная гимнастика. Беседа «Полезная пища, расскажи, что ты ешь».	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.
8	8	Урок-игра. Приветствие "Улыбнись, потянись". Разминка. Самомассаж-растирание ладони. Комплекс упражнений: - в позе полулотоса; - поза лотоса; - удобная поза. Переменное дыхание.	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное	Способность самостоятельно оценивать свои действия.

		<p>Силовой блок (асаны животных):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана бабочка;</li> <li>- асана собака мордой вниз;</li> <li>- асана кобра;</li> <li>- асана лев;</li> <li>- асана верблюд.</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения. Игры на развитие внимания.</p>	<p>движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	
9	9	<p>Урок-соревнование. "Настройтесь на занятие". Разминка. Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза дерева (вариант 1);</li> <li>- поза дерева (вариант 2);</li> <li>- поза аиста;</li> <li>- поза ребенка;</li> <li>- поза верблюда.</li> </ul> <p>Силовой блок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана стул;</li> <li>- продольный силовой выпад стоя;</li> <li>- асана лягушка;</li> <li>- асана бабочка (сидя).</li> </ul> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.</p>
Ноябрь 1	1	<p>Урок-знакомство. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия, соотносить свои поступки с</p>

		<p>Разминка. Дыхательная гимнастика.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза пальма</li> <li>- поза дерева</li> <li>- поза ребенок</li> <li>- поза крокодил</li> <li>- поза алмаз</li> </ul> <p>Гармонизирующий комплекс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана гора</li> <li>- асана ребенок</li> <li>- асана крокодил</li> <li>- асана мельница</li> </ul> <p>Релаксация.</p>	<p>позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.</p>
2	2	<p>Урок-задание.</p> <p>Настройтесь на занятие.</p> <p>Разминка.</p> <p>Силовой блок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана дерево</li> <li>- асана бабочка</li> <li>- асана полу березка</li> <li>- асана кобра</li> <li>- асана рыба</li> </ul> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия.</p>

3	3	<p>Урок-соревнование. Приветствие солнцу. Разминка. Гимнастика для глаз. Гармонизирующий комплекс. - солнечная поза - поза пальмы - поза дерево - махи кистями, мельница Динамические упражнения - асана велосипед - асана ножницы - асана мостик - асана кобра - асана лук Расслабление.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>
4	4	<p>Урок-задание. Разминка. Дыхательная гимнастика. Гармонизирующий комплекс. - поза кошки (добрая, сердитая, ласковая) - асана алмаз Самомассаж.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное</p>	<p>Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.</p>

				мнение и позицию.	
5	5	Урок-соревнование. Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс статических упражнений: - поза собаки мордой вниз - наклон с захватом большого пальца ноги - интенсивные боковое вытяжение -наклон с широко расставленными ногами. Силовой блок, упражнения на укрепление основных групп мышц: - поза мудреца - поза вытянутого треугольника. Релаксация.	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Способность самостоятельно оценивать свои действия.
6	6	Урок-игра. Настроиться на занятие. Разминка. Дыхательные упражнения. Гармонизирующий комплекс:	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- поза кораблик</li> <li>- поза лодка</li> <li>- поза героя</li> <li>- поза треугольника</li> </ul> Игра йога-крокодил. Релаксация. Расслабление.	суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	
7	7	Урок-беседа. Настройтесь на занятие. Круг дружбы. Разминка. Дыхательные упражнения. Гармонизирующий комплекс: <ul style="list-style-type: none"> <li>- активация ладони</li> <li>- энергетический массаж</li> </ul> Силовой комплекс: <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана дерево</li> <li>- асана бабочка</li> <li>- асана уголок</li> <li>- асана плуг</li> </ul> Беседа о животных. Релаксационная гимнастика.	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Способность самостоятельно оценивать свои действия.
8	8	Урок-игра. Разминка. Комплекс дыхательных упражнений:	Научиться: сохранять и развивать гибкость	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.

		<p>- асана приветствие солнцу Гармонизирующий комплекс: - поза кошечка - поза березки - поза мостика - поза кобры Силовой комплекс: - асана верблюд -асана бабочка - асана крокодил - асана орел - асана аист Релаксация. Игра "зоопарк".</p>	<p>и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	
9	9	<p>Урок-задание. Настройтесь на занятии. Круг дружбы. Разминка. - асана кобра - поза дерева - поза воина - польза алмаза Силовой комплекс: - асана кошка - асана березка - асана мостик Расслабление. Упражнения для глаз.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.</p>

Декабрь 1	1	<p>Урок-знакомство. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге. Комплекс йоги для коррекции сколиоза, укрепления мышц спины и таза. Круг дружбы. Разминка. Комплекс йоги для коррекции сколиоза: - асана кошка - асана корова - поза поклона героя - поза вытянутого треугольника -поза героя 1 - поза саранчи(упрощенная) - наклон головы к коленям Дыхательная гимнастика. Самомассаж и релаксация.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.</p>
2	2	<p>Урок-задание. Приветствие солнцу. Разминка. Комплекс асан от стресса: - асана плуг - асана верблюд</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия.</p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- поза лука (упрощенная)</li> <li>- поза лука</li> </ul> <p>Релаксация и самомассаж Дыхательная гимнастика.</p>	суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	
3	3	<p>Урок-соревнование. Приветствие солнцу. Разминка. Гармонизирующий комплекс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза дерева</li> <li>- поза война</li> <li>- поза воина 2</li> <li>- поза воина 3</li> </ul> <p>Комплекс асан для позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сведение лопаток</li> <li>- асана кошка</li> <li>- асана мост</li> <li>- поза тигра. Дыхательная гимнастика.</li> </ul>	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.
4	4	<p>Урок-задание. Настроиться на занятие. "Улыбнись потянись".</p>	Научиться: сохранять и развивать гибкость	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;</p>	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.

		<p>Разминка. Комплекс асан для повышения иммунитета:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза горы;</li> <li>- поза вытянутых рук вверх;</li> <li>- интенсивный наклон вперед</li> <li>- поза полунаклоны вперед;</li> <li>- поза собака мордой вниз;</li> <li>- растягивающаяся собака.</li> </ul> <p>Дыхательная гимнастика.</p>	<p>и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	
5	5	<p>Урок-игра. Разминка. Комплекс асан из положения стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза дерева</li> <li>- поза стула</li> <li>- наклон с захватом большого пальца ноги</li> <li>- поза орла</li> <li>- поза вытянутого треугольника</li> <li>- перевернутая поза треугольника</li> <li>- поза героя I</li> </ul> <p>Расслабление. Игры направленные на активизацию действий и</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия.</p>

		развитие внимания.			
6	6	Урок-соревнование. Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс асан в положении сидя: <i>- поза лотоса</i> <i>- поза мудреца</i> <i>- поза бабочки</i> <i>- алмазная поза</i> <i>- поза верблюда</i> Релаксация.	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.
7	7	Урок-игра. Изучение новых асан в сюжетно игровой форме, в положении лежа	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Способность самостоятельно оценивать свои действия.

8	8	<p>Урок-задание. Встреча "круг дружбы". Разминка. Настройтесь на занятие. Комплекс статических упражнений: - поза собака мордой вниз - интенсивные боковое вытяжение - наклон с широко расставленными ногами - поза вытянутого треугольника - поза планки Энергетический самомассаж.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>
9	9	<p>Урок-соревнование. Приветствие "улыбнитесь потянитесь". Настройтесь на занятие. Разминка. Самомассаж. Растирание ладоней. Упражнения в позе лотоса: - удобная поза</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие -</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.</p>

		- поза полулотоса - поза лотоса Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.	тело.	формулируют собственное мнение и позицию.	
Январь 1	1	Урок-знакомство. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге. Встреча "улыбнитесь потянитесь". Настройтесь на занятие. Разминка. Самомассаж. Комплекс статических упражнений: - поза дерева вариант 2 - поза кривого дерева - солнечная поза - поза плуга Релаксация.	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.
2	2	Урок-беседа. Настройтесь на занятие. Разминка. Самомассаж. Комплекс статических упражнений: - поза цапли - поза кобры - поза кузнечика Силовой блок:	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.

		<p>- поза собаки - асана мах - асана рыбка - асана бабочка</p> <p>Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Беседа "заповеди здорового образа жизни".</p>	<p>движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	
3	3	<p>Урок-игра. Круг дружбы. Самомассаж. Комплекс статических упражнений: - солнечная поза - поза аиста - поза лебедя - тронная поза</p> <p>Силовой блок: -поза собаки -асана крокодил</p> <p>Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Игры направленные на активизацию действий и развитие внимания.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия.</p>
4	4	<p>Урок-беседа. Встреча «улыбнитесь потянитесь». Игровая разминка. Самомассаж. Комплекс статических упражнений:</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают</p>	<p>Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- асана тюлень</li> <li>- асана бабочка сидя</li> <li>- асана всадник</li> </ul> <p>Релаксационная гимнастика. Беседа "Скорая помощь при травмах".</p>	суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	
5	5	<p>Урок-игра. Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза цапли</li> <li>- поза полу лотоса</li> <li>- поза лука</li> <li>- тронная поза</li> </ul> <p>Гимнастика для глаз. Игры направленные на активизацию действий.</p>	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	Способность самостоятельно оценивать свои действия.
6	6	Урок-соревнование. Круг дружбы. Суставная гимнастика.	Научиться: сохранять и развивать гибкость	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.

		<p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза зародыша</li> <li>- поза мостика</li> <li>- поза горы</li> <li>- поза кошки (добрая, сердитая, ласковая).</li> </ul> <p>Релаксационная гимнастика. Игра "Пустое место". Самомассаж.</p>	<p>и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	
7	7	<p>Урок-игра. Настройтесь на занятие. Разминка. Самомассаж "разминаем шею". Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза бриллиантом</li> <li>- поза льва</li> <li>- поза змеи</li> <li>- поза прямого угла</li> </ul> <p>Силовой блок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана крокодил</li> <li>- асана благой воин</li> <li>- асана мостик</li> </ul> <p>Йога игра "Прыгающие кролики".</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.</p>
8	8	<p>Урок-задание. Игровая</p>	<p>Научиться:</p>	<p>П: общеучебные - использовать</p>	<p>Способность самостоятельно</p>



		<p>разминка. Комплекс асан для укрепления плечевого пояса: - асана прямой угол - асана мостик - асана воина - асана льва Релаксационная гимнастика.</p>	<p>сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>оценивать свои действия.</p>
9	9	<p>Урок-соревнование. Встреча "круг дружбы". Настройтесь на занятие. Разминка. Самомассаж. Комплекс статических упражнений: - поза льва - Божественная поза - голово- коленная поза вариант 1 - поза прямого угла Дыхательные упражнения животом.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>

Февраль 1	1	Урок-знакомство. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге. Встреча "круг дружбы". Разминка. Комплекс упражнений на гибкость. Дыхательная гимнастика. Релаксация.	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.
2	2	Урок-игра. Приветствие солнцу. Разминка. Гармонизирующий комплекс: - поза кошечка; - поза алмаз. Самомассаж. Игра "кошки мышки". Дыхательная гимнастика на расслабление.	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.

3	3	<p>Урок-задание. Встреча "круг дружбы". Разминка. Гармонизирующий комплекс. Энергетический массаж. - поза дерева; - поза почечный насос. Расслабление и релаксация.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия.</p>
4	4	<p>Урок-игра. Приветствие "потянитесь поклонитесь". Разминка. Гармонизирующий комплекс: - поза лодка; - поза кораблик; - поза героя; Подвижная игра рыбаки и сети. Релаксация.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие -</p>	<p>Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.</p>

			тело.	формулируют собственное мнение и позицию.	
5	5	Урок-соревнование. Приветствие "улыбнитесь потянитесь". Разминка. Гармонизирующий комплекс: - поза пальма; - поза дерева; - поза гребец. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Расслабление.	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Способность самостоятельно оценивать свои действия.
6	6	Урок-игра. Встреча "круг дружбы". Разминка. Гармонизирующий комплекс. Комплекс статических упражнений: - поза рыбка; - поза черепаха; - поза верблюд	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.

		Релаксация. Игра "Зоопарк".	движений, умение чувствовать свое тело.	вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	
7	7	Урок-соревнование. Приветствие солнцу. Разминка. Гармонизирующий комплекс: - поза кошечка добрая; - поза кошечка сердитая; - поза кошечка ласковая; - солнечная поза; - поза кобра. Расслабление. Подвижная игра "Острова"	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Способность самостоятельно оценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.
8	8	Урок-игра. Приветствие солнцу. Разминка. Комплекс статических упражнений: - <i>поза кролик</i> - <i>поза кошечка</i>	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов,	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.

		- поза орла Расслабление. Самомассаж. Подвижная игра "день и ночь". Расслабление.	чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	
9	9	Урок-беседа. Встреча "круг дружбы". Разминка. Релаксация. Гармонизирующий комплекс: - поза благородного человека; - поза алмаз; - поза мостик. Расслабление. Беседа о ЗОЖ.	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Способность самостоятельно оценивать свои действия.
1 Март	1	Урок-знакомство. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге.	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание -	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.

		<p>Встреча «Круг дружбы».</p> <p>Разминка, комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Поза зародыша</i></li> <li>- <i>Поза угла</i></li> <li>- <i>Поза мостика</i></li> <li>- <i>Поза ребенка</i></li> <li>- <i>Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</i></li> <li>- <i>Поза горы</i></li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>асана кобра</i></li> <li>- <i>голова к ногам</i></li> <li>- <i>асана всадник</i></li> <li>- <i>поза дерево (равновесие)</i></li> </ul> <p>Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз «Вращение глаз».</p>	<p>позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	
2	2	<p>Урок-задание.</p> <p>Приветствие "Улыбнись, потянись".</p> <p>Настройтесь на занятие.</p> <p>Разминка, комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Поза зародыша</i></li> <li>- <i>Поза льва</i></li> </ul>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия.</p>

		<p>- <i>Поза мостика</i>  - <i>Поза ребенка</i>  - <i>Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</i>  - <i>Поза бриллианта.</i>  Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц):  - <i>асана кобра</i>  - <i>асана бабочка</i>  - <i>асана крокодил</i>  - <i>поза дерево (равновесие)</i>  Дыхательные упражнения животом.  Релаксационная гимнастика. Движения руками.</p>	<p>тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	
3	3	<p>Урок-беседа. Встреча «Круг дружбы».  Суставная гимнастика на все группы мышц.  Самомассаж-Ушки.  Комплекс статических упражнений:  - <i>поза дерева</i>  - <i>поза льва</i>  - <i>поза кобры</i>  - <i>поза прямого угла</i>  - <i>поза лотоса</i>  - <i>поза верблюда</i></p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;  Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.  К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>



		<p>Силовой блок для укрепления позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана кошка</li> <li>- асана кобра</li> <li>- асана свеча</li> <li>- асана собака мордой вниз</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения. Беседа о йоге.</p>		мнение и позицию.	
4	4	<p>Урок-игра. Встреча "Приветствие солнцу". Разминка. Самомассаж "Разминаем шею".</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза полулотоса</li> <li>- поза лотоса</li> <li>- поза стола</li> <li>- поза прямого угла</li> </ul> <p>Комплекс упражнений для укрепления поясницы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана вытянутого треугольника</li> <li>- асана кузнечика</li> <li>- асана кобра</li> <li>- асана герой</li> <li>- асана мост</li> </ul>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.</p>

		Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.			
5	5	Урок-соревнование. Настройтесь на занятие. Разминка в позе лотоса. - <i>поза дерева</i> - <i>поза льва</i> - <i>поза кобры</i> - <i>поза коровы</i> - <i>поза плуга</i> Энергетический массаж. Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги. Силовой блок: - <i>асана голова к ногам</i> - <i>асана всадник</i> - <i>асана воин 1</i> - <i>асана воин 2</i> - <i>асана воин 3</i> - <i>асана дерево</i> Релаксационная гимнастика (аклоны головы к плечам). Игры- "изобрази позу по имени".	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Способность самостоятельно оценивать свои действия.
6	6	Урок-задание. Суставная гимнастика. Комплекс статических упражнений:	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.

		<p>- поза дерева (вариант 1)  - поза вытянутых рук  - поза льва  - поза верблюда  - поза перевернутого стола  Силовой блок:  - асана голова к ногам  - асана развернутого треугольника  - асана вытянутого треугольника  - асана треугольника с поворотом  Гимнастика для глаз.  Дыхательные упражнения-одна ноздря.</p>	<p>позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.  К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	
7	7	<p>Урок-беседа. Разминка. Комплекс упражнений на все группы мышц:  - поза бегуна  - поза аиста  - поза ребенка  - поза верблюда  Силовой блок:  - асана стул  - асана лягушка  - асана бабочка  - асана тюлень  Релаксационная гимнастика. Беседа " полезная пища, расскажи,</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;  Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.  К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.</p>

		что ты ешь".			
8	8	<p>Урок-соревнование. Приветствие "Улыбнись, потянись". Разминка. Самомассаж-растирание ладони. Комплекс упражнений: - <i>в позе полулотоса</i> - <i>поза лотоса</i> - <i>удобная поза</i> Переменное дыхание. Силовой блок (асаны животных): - <i>асана бабочка</i> - <i>асана собака мордой вниз</i> - <i>асана кобра</i> - <i>асана лев</i> - <i>асана верблюд</i> Дыхательные упражнения. Игры на развитие внимания.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.</p>
9	9	<p>Урок-задание. "Настройтесь на занятие". Разминка. Комплекс статических упражнений: - <i>поза дерева (вариант 1)</i> - <i>поза дерева (вариант 2)</i> - <i>поза аиста</i> - <i>поза ребенка</i></p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия.</p>

		<p>- поза верблюда</p> <p>Силовой блок:</p> <p>- асана стул</p> <p>- продольный силовой выпад стоя</p> <p>- асана лягушка</p> <p>- асана бабочка (сидя)</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	
1 Апрель	1	<p>Урок-знакомство.</p> <p>Техника безопасности.</p> <p>Правила поведения на занятиях по йоге.</p> <p>Встреча "улыбнитесь потянитесь".</p> <p>Настройтесь на занятие.</p> <p>Разминка.</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <p>- поза дерева вариант 2</p> <p>- поза кривого дерева</p> <p>- солнечная поза</p> <p>- поза плуга</p> <p>Релаксация.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.</p>
2	2	<p>Урок-беседа.</p> <p>Настройтесь на занятие.</p> <p>Разминка.</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Комплекс статических</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника,</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия.</p>

		<p>упражнений:  - поза цапли  - поза кобры  - поза кузнечика  Силовой блок:  - поза собаки  - асана мах  - асана рыбка  - асана бабочка  Дыхательные упражнения Гимнастика для глаз.  Беседа "заповеди здорового образа жизни".</p>	<p>подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>учебную задачу.  К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	
3	3	<p>Урок-игра. Круг дружбы. Самомассаж. Комплекс статических упражнений:  - солнечная поза  - поза аиста  - поза лебедя  - тронная поза  Силовой блок:  - поза собаки  - асана крокодил  Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.  Игры направленные на активизацию действий и развитие внимания.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;  Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.  К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>

4	4	<p>Урок-беседа. Встреча "улыбнитесь потянитесь". Игровая разминка. Самомассаж. Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана тюлень</li> <li>- асана бабочка сидя</li> <li>- асана всадник</li> </ul> <p>Релаксационная гимнастика. Беседа "скорая помощь при травмах".</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самостоятельно оценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.</p>
5	5	<p>Урок-игра. Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза цапли</li> <li>- поза полу лотоса</li> <li>- поза лука</li> <li>- тронная поза</li> </ul> <p>Гимнастика для глаз. Игры направленные на активизацию действий.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.</p>

6	6	<p>Урок-соревнование. Круг дружбы.</p> <p>Суставная гимнастика.</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза зародыша</li> <li>- поза мостика</li> <li>- поза горы</li> <li>- поза кошки (добрая, сердитая, ласковая)</li> </ul> <p>Релаксационная гимнастика.</p> <p>Игра "пустое место".</p>	<p>Научиться:</p> <p>сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самооценивать свои действия.</p>
7	7	<p>Урок-игра. Настройтесь на занятие.</p> <p>Разминка. Самомассаж "разминаем шею".</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза бриллиантом</li> <li>- поза льва</li> <li>- поза змеи</li> <li>- поза прямого угла</li> </ul> <p>Силовой блок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана крокодил</li> </ul>	<p>Научиться:</p> <p>сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>



		- асана <i>благой воин</i> - асана <i>мостик</i> Йога игра "прыгающие кролики".		мнение и позицию.	
8	8	Урок-задание. Круг дружбы. Игровая разминка. Комплекс асан для укрепления плечевого пояса: -асана <i>прямой угол</i> - асана <i>мостик</i> -асана <i>воина</i> -асана <i>льва</i> Релаксационная гимнастика	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Способность самооценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.
9	9	Урок-беседа. Встреча "круг дружбы". Настройтесь на занятие. Разминка. Самомассаж. Комплекс статических упражнений: - <i>поза льва</i> - <i>Божественная поза</i> - <i>голово- коленная поза</i>	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за	Способность самооценивать свои действия.

		<i>вариант 1 -поза прямого угла</i> Дыхательные упражнения животом. Беседа о ЗОЖ.	чувствовать свое тело.	помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	
1 Май	1	Беседа-знакомство. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге. Разминка. Дыхательная гимнастика. - <i>поза пальма</i> - <i>поза дерева</i> - <i>поза ребенок</i> - <i>поза крокодил</i> - <i>поза алмаз</i> Гармонизирующий комплекс: - <i>асана гора</i> - <i>асана ребенок</i> - <i>асана крокодил</i> - <i>асана мельница</i> Релаксация .	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Способность самооценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.
2	2	Урок-задание. Настройтесь на занятие. Разминка. Силовой блок: - <i>асана дерево</i> - <i>асана бабочка</i> - <i>асана полу березка</i>	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов,	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.	Способность самооценивать свои действия.

		<p>- <i>асана кобра</i>  - <i>асана рыба</i>  Гимнастика для глаз.</p>	<p>чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	
3	3	<p>Урок-соревнование. Приветствие солнцу. Разминка. Гимнастика для глаз. Гармонизирующий комплекс:  - <i>солнечная поза</i>  - <i>поза пальмы</i>  - <i>поза дерево</i>  - <i>махи кистями, мельница</i>  Динамические упражнения  - <i>асана велосипед</i>  - <i>асана ножницы</i>  - <i>асана мостик</i>  - <i>асана кобра</i>  - <i>асана лук</i>  Расслабление.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;  Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.  К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>
4	4	<p>Урок-задание. Разминка. Дыхательная гимнастика.</p>	<p>Научиться: сохранять и</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения</p>	<p>Способность самооценивать свои действия, соотносить свои</p>

		<p>Гармонизирующий комплекс.  - поза кошки (добрая, сердитая, ласковая)  - асана алмаз  Самомассаж.</p>	<p>развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>поставленных задач;  Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.  К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.</p>
5	5	<p>Урок-соревнование.  Настройтесь на занятие.  Приветствие солнцу.  Разминка.  Гармонизирующий комплекс.  - асана пальма  - асана дерево (махи кистями)  - асана мельница  - поза гора  - поза ребенка  Динамические упражнения:  - поза велосипед  - асана кобра  - асана лук</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;  Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.  К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.</p>

		- асана кошка - асана собака мордой вниз. Релаксация.			
6	6	Урок-игра. Настроиться на занятие. Разминка. Дыхательные упражнения. Гармонизирующий комплекс: - поза кораблик - поза лодка - поза героя - поза треугольника Игра йога-крокодил. Релаксация. Расслабление.	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Способность самооценивать свои действия.
7	7	Урок-беседа. Настройтесь на занятие. Круг дружбы. Разминка. Дыхательные упражнения Гармонизирующий комплекс: - активация ладони - энергетический массаж Силовой комплекс: - асана дерево	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие -	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- асана бабочка</li> <li>- асана уголок</li> <li>- асана плуг</li> </ul> Беседа о животных.		формулируют собственное мнение и позицию.	
8	8	Урок-игра. Разминка. Комплекс дыхательных упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана приветствие солнцу</li> </ul> Гармонизирующий комплекс: <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза кошечка</li> <li>- поза березки</li> <li>- поза мостика</li> <li>- поза кобры</li> </ul> Силовой комплекс: <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана верблюд</li> <li>- асана бабочка</li> <li>- асана крокодил</li> <li>- асана орел</li> <li>- асана аист</li> </ul> Релаксация. Игра" зоопарк".	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Способность самооценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.
9	9	Урок-задание. Настройтесь на занятии. Круг дружбы. Разминка. <ul style="list-style-type: none"> <li>- асана кобра</li> <li>- поза дерева</li> <li>- поза воина</li> </ul>	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов,	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.	Способность самооценивать свои действия.

		<p>- польза алмаза Силовой комплекс: - асана кошка - асана березка - асана мостик Расслабление. Упражнения для глаз.</p>	<p>чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	
1 Июнь	1	<p>Урок-знакомство. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге. Самомассаж. Гармонизирующий комплекс: - поза воина - поза героя - поза лука Силовой комплекс: - асана треугольник (различные положения) - асана лодка Релаксация.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самооценивать свои действия.</p>
2	2	<p>Урок-задание. Приветствие солнцу. Настроить на занятие. Разминка.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание -</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>

		<p>Самомассаж. Упражнения в позе лотоса: - <i>удобная поза</i> - <i>поза полу лотоса</i> - <i>поза лотоса</i> Релаксационная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p>	<p>позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	
3	3	<p>Урок-соревнование. Встреча "улыбнитесь потянитесь". Игровая разминка. самомассаж. Комплекс статических упражнений: - <i>асана тюлень</i> - <i>асана бабочка сидя</i> - <i>асана всадник</i> Релаксационная гимнастика.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самооценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.</p>
4	4	<p>Урок-игра. Настройтесь на занятие.</p>	<p>Научиться: сохранять и</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения</p>	<p>Нравственно-этическое оценивание усваиваемого</p>



		<p>Разминка. Комплекс статических упражнений: - <i>поза цапли</i> - <i>поза полу лотоса</i> - <i>поза лука</i> - <i>тронная поза</i> Гимнастика для глаз. Игры направленные на активизацию действий.</p>	<p>развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>содержания урока.</p>
5	5	<p>Урок-соревнование. Суставная гимнастика. Комплекс статических упражнений: - <i>поза зародыша</i> - <i>поза мостика</i> - <i>поза горы</i> - <i>поза кошки</i> Релаксационная гимнастика Игра "пустое место".</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самооценивать свои действия.</p>

6	6	<p>Урок-задание. Круг дружбы. Игровая разминка. Комплекс асан для укрепления плечевого пояса: -асана прямой угол - асана мостик - асана воина - асана льва Релаксационная гимнастика.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>
7	7	<p>Урок-беседа. Разминка. Дыхательная гимнастика. Гармонизирующий комплекс: - поза кошки (добрая, сердитая, ласковая) - асана алмаз Самомассаж всего тела. Беседа о животных.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самооценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.</p>

8	8	<p>Урок-соревнование. Комплекс дыхательных упражнений: - <i>асана приветствие солнцу</i> Гармонизирующий комплекс: - <i>поза кошечка</i> - <i>поза березки</i> - <i>поза мостика</i> Силовой комплекс: - <i>асана верблюд</i> - <i>асана бабочка</i> - <i>асана крокодил</i> - <i>асана аист</i> Релаксация.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самооценивать свои действия.</p>
9	9	<p>Урок-задание. Круг дружбы. Гармонизирующий комплекс: - <i>поза воина</i> - <i>поза героя</i> - <i>поза лука</i> - <i>поза крокодила</i> Силовой комплекс: - <i>асана треугольник</i> - <i>асана лодка</i> - <i>асана гребец</i></p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>

		- асана саранча Дыхательные упражнения. Релаксация.		мнение и позицию.	
--	--	---	--	-------------------	--

1 Июль	1	<p>Урок-знакомство. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге. Встреча "улыбнись, потянись". Разминка Комплекс упражнений: - <i>поза скручивания</i> - <i>поза березки</i> - <i>поза мостика</i> - <i>поза лотоса</i> Силовой блок: - <i>асана кобра</i> - <i>асана саранча</i> - <i>асана лук</i> - <i>поза дерева (равновесие)</i> Релаксационная гимнастика.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самооценивать свои действия.</p>
--------	---	---	--	--	---

2	2	<p>Урок-задание. Самомассаж лица. Комплекс статических упражнений: - <i>поза дерева</i> - <i>поза березки</i> - <i>голого-коленная поза</i> - <i>поза бумеранга</i> Силовой блок: - <i>асана лук</i> - <i>поза дерева (равновесие)</i> - <i>поза свернутого листа</i> Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>
3	3	<p>Урок-соревнование. Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс статических упражнений: - <i>поза собаки мордой вниз</i> - <i>наклон с захватом большого пальца ноги</i> - <i>интенсивные боковое вытяжение</i> - <i>наклон с широко расставленными ногами.</i> Релаксация.</p>	<p>Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Способность самооценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.</p>

4	4	<p>Урок-беседа.  Настройтесь на занятие.  Разминка.  Комплекс статических упражнений:  - поза лодки  <i>(упрощенная)</i>  - поза 8 точек тела  - поза мудреца на левой руке  - поза мудреца на правой руке  Силовой блок:  - поза героя с наклоном к полу;  - поза крокодила;  - поза крокодила на левом боку.  Гимнастика для глаз.  Беседа о йоге.</p>	<p>Научиться:  сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;  Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.  К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.</p>
5	5	<p>Урок-задание.  Настройтесь на занятие.  Разминка.  Парная йога.  Релаксация.</p>	<p>Научиться:  сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё</p>	<p>П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;  Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p>	<p>Способность самооценивать свои действия.</p>

			тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	
6	6	Игровая разминка. Комплекс статических упражнений: - поза божественная - поза алмаз - поза газовая в динамике Подвижные игры. Дыхательная гимнастика. Расслабление.	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.
7	7	Урок-игра. Настроиться на занятие. Разминка. Комплекс асан для	Научиться: сохранять и развивать гибкость и эластичность	П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: целеполагание -	Способность самооценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными



		<p>повышения иммунитета:  - поза горы;  - поза вытянутых рук  вверх;  - интенсивный наклон  вперед  - поза полунаклоны  вперед;  - поза собака мордой  вниз;  - потягивающаяся  собака.  Дыхательная гимнастика.</p>	<p>позвоночника,  подвижность  суставов,  чувствовать своё  тело во время  движений, умение  чувствовать свое  тело.</p>	<p>формулируют и удерживают  учебную задачу.  К: инициативное  сотрудничество - ставят  вопросы, обращаются за  помощью; взаимодействие -  формулируют собственное  мнение и позицию.</p>	<p>нормами поведения.</p>
8	8	<p>Урок-задание.  Настройтесь на занятие.  Разминка.  Самомассаж.  Комплекс статических  упражнений:  - поза дерева вариант 2  - поза кривого дерева  - солнечная поза  - поза плуга  Релаксация.</p>	<p>Научиться:  сохранять и  развивать гибкость  и эластичность  позвоночника,  подвижность  суставов,  чувствовать своё  тело во время  движений, умение  чувствовать свое  тело.</p>	<p>П: общеучебные - использовать  общие приемы решения  поставленных задач;  Р: целеполагание -  формулируют и удерживают  учебную задачу.  К: инициативное  сотрудничество - ставят  вопросы, обращаются за  помощью; взаимодействие -  формулируют собственное  мнение и позицию.</p>	<p>Способность самооценивать свои  действия.</p>
9	9	<p>Урок-соревнование.  Разминка, комплекс</p>	<p>Научиться:  сохранять и</p>	<p>П: общеучебные - использовать</p>	<p>Повышение самооценки на  основе критериев успешной</p>

	<p>статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Поза зародыша</i></li> <li>- <i>Поза угла</i></li> <li>- <i>Поза мостика</i></li> <li>- <i>Поза ребенка</i></li> <li>- <i>Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</i></li> <li>- <i>Поза горы</i></li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>асана кобра</i></li> <li>- <i>голова к ногам</i></li> <li>- <i>асана всадник</i></li> <li>- <i>поза дерево (равновесие)</i></li> </ul> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, чувствовать своё тело во время движений, умение чувствовать свое тело.</p>	<p>общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>К: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>учебной деятельности.</p>
--	--	---	--	------------------------------