

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179 Калининского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №179 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.



Утверждаю
директор ГБОУ лицей №179
Калининского района Санкт-
Петербурга
Л.А.Батова

приказ № 150 от «15» июня 2022 г.

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Йога»
Физкультурно – спортивной направленности
Возраст 7 -11 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Галимова Лилия Марансовна

Пояснительная записка

Особенность организации образовательного процесса – создание доброжелательного и позитивного коллектива единомышленников, способного к совместной практике. Прием в группы первого года обучения осуществляется на свободной основе. Возраст обучающихся: 7-11 лет. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Количество детей в группе до 12 человек. Занятие с детьми организуется как сюжетно-ролевая игра в виде сказочного путешествия. Сюжет игры строится так, чтобы была равномерная нагрузка на все группы мышц ребенка. Упражнения выполняются под музыку. Подбор музыкального сопровождения направлен на программирование ритма и темпа движений, эмоционально оформляет занятие, формирует эстетические вкусы, способствует общему положительному восприятию занятия. Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Цель программы: приобщение детей к здоровому образу жизни, умение понимать работу тела, эмоциональная самореализация личности ребенка.

Задачи

Обучающие :

- Дать понятие о йоге, её направлениях
- Обучить терминологии (название асан)
- Обучить основам построения його-практики, навыкам показа асан
- Овладеть простейшими дыхательными упражнениями
- Научиться отстраивать осанку, плечевой и тазовый пояса
- Овладеть навыками расслабления

Развивающие:

- Развивать и сохранять гибкость, эластичность позвоночника, подвижность суставов ребёнка;
- Развить самосознание и самооценку
- Развитие активности и самостоятельности;
- Развитие у обучающегося умение доводить начатое дело до конца, видеть перспективу своего труда;
- Развить мотивацию к познанию
- Развивать воображение, координацию движений, творческое самовыражение в двигательной деятельности;

Воспитывающие

- Воспитывать потребности в здоровом образе жизни
- Воспитывать самодисциплину
- Мотивировать личностный рост, желание учиться и научиться
- Воспитание культуры общения в коллективе, взаимоуважения;
- Умение работать в коллективе, в паре, помогать другим;
- Вызвать чувство бережного отношения к духовному наследию

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные

По окончании обучения учащийся будет знать:

- направления йоги;
- содержание його-практики;
- основные асаны (стоя, сидя, лёжа)
- простые дыхательные упражнения
- техники расслабления

будет уметь:

- выполнять разминочный комплекс
- демонстрировать асаны;
- составлять разминочные и основные комплексы;
- выполнять асаны (стоя, сидя, лёжа), совмещая их с виньясами (переходами);
- уметь работать с отдельными группами мышц, контролировать их;
- уметь расслабляться и контролировать состояние волнения и тревоги

Метапредметные:

будут уметь:

- пользоваться различными источниками информации, схемами;
- планировать последовательность деятельности;
- анализировать полученные результаты и делать выводы.

Личностные

будут:

- владеть коммуникативными навыками, речью;
- объяснять необходимость здорового образа жизни;
- иметь коммуникативные навыки общения, доброжелательность по отношению друг к другу;
- разовьют внимание, память, воображение, фантазию;
- воспитают в себе доброжелательность, позитивное восприятие картины мира

Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Комплектование группы и вводное занятие. Составные части йоги. Отличие йоги от физкультуры.		
2	Что такое хатха-йога. Асаны динамические и статические.		
3	Виньясы. Основные требования к практике.		
4	Разминка. Настрой на практику		
5	Разминка. Настрой на практику		
6	Разминка. Настрой на практику		
7	Растяжка мышц шеи, рук, торса		
8	Растяжка мышц шеи, рук, торса		
9	Дыхательные упражнения и их воздействие.		
10	Дыхательные упражнения и их воздействие.		
11	Циклы «Сурья намаскара» – «Приветствие солнцу».		
12	Циклы «Сурья намаскара» – «Приветствие солнцу». Дыхание в цикле.		
13	Циклы «Сурья намаскара» – «Приветствие солнцу». Дыхание в цикле.		
14	Позы стоя. Тадасана. Наклоны с вытяжением.		
15	Позы стоя. Тадасана. Наклоны с вытяжением. «Треугольник».		
16	Позы стоя. Тадасана. Наклоны с вытяжением. «Собака мордой вниз»		
17	Позы стоя. Тренировка ног. Поза орла. «Уткатасана».		
18	Позы стоя. Тренировка ног. Поза героя 1, 2.		
19	Позы стоя. Тренировка ног. Поза героя 3.		
20	Позы стоя. Развитие координации. «Танец Шивы»		
21	Позы стоя. Развитие координации. «Танец Шивы»		
22	Позы стоя. Развитие координации. «Танец Шивы»		
23	Позы сидя. Наклоны.		

24	Позы сидя. Наклоны. Курмасана.		
25	Позы сидя. Позы на вытяжение и растяжку.		
26	Позы сидя. Позы на вытяжение и растяжку. Маричиасана 1,2		
27	Позы сидя. Практика для укрепления мышцы спины.		
28	Позы сидя. Практика для укрепления мышцы спины.		
29	Позы сидя. Практика для укрепления мышцы спины.		
30	Позы сидя. Применение пропсов в практике.		
31	Позы сидя. Применение пропсов в практике.		
32	Танец «зверей» (динамические позы)		
33	Танец «зверей» (динамические позы)		
34	Танец «зверей» (динамические позы)		
35	Скрученные позы и их воздействие.		
36	Скрученные позы и их воздействие.		
37	Скрученные позы с применением пропсов.		
38	Скрученные позы с применением пропсов.		
39	Скрученные позы. Углубление асан.		
40	Скрученные позы. Углубление асан.		
41	Балансовые позы. «Дерево»		
42	Балансовые позы. «Половинная поза луны».		
43	Балансовые позы. «Поза журавля».		
44	Позы лёжа. Укрепление пресса. «Планка»		
45	Позы лёжа. Укрепление пресса. «Васиштхасана».		
46	Позы лёжа. Укрепление пресса. «Саранча», «лодка».		
47	Позы лёжа. Растяжка мышц рук.		
48	Позы лёжа. Растяжка мышц рук.		
49	Перевернутые позы и их воздействие. Подготовка к асанам. «Плуг»		
50	Перевернутые позы. «Сарвангасана».		
51	Прогибы. «Кобра». Вариации моста.		
52	Прогибы. «Поза лука». Вариации моста.		
53	Прогибы. «Верблюд». Вариации моста.		
54	Перевернутые позы у стены.		
55	Перевернутые позы у стены. Стойка на руках.		
56	Парная йога		
57	Парная йога		
58	Варианты расслабления. Шавасана.		
59	Расслабление. Шавасана.		
60	Что такое медитация? Слушаем звуки природы.		
61	Личная практика. Комплексы асан для практики на природе.		
62	Личная практика. Комплексы асан для практики на природе.		
63	Личная практика. Комплексы асан для практики на природе.		
64	Личная практика. Комплексы асан для практики на природе.		

Содержание образовательной программы

1. **Комплектование группы и вводное занятие. Составные части йоги.** *Теория:* Отличие йоги от физкультуры. Йога и здоровье. Ступени йоги. Роль пранаям. *Практика:* Йога-практика.

2. Что такое хатха-йога.

Теория: Основные требования к практике. Основное оборудование. Пропсы.

Практика: Асаны динамические и статические. Виньясы.

3. Разминка.

Теория: Настрой на практику. Подготовка тела к практике. Динамика в разминке. Роль музыки для практики.

Практика: Расслабление перед практикой. Разминочные упражнения. Растяжка мышц шеи, рук, торса.

4. Дыхательные упражнения и их воздействие.

Теория: Роль дыхательных упражнений.

Практика: Простые пранаямы. Задержка дыхания.

5. Циклы «Сурья намаскара» – «Приветствие солнцу».

Теория: Дыхание в цикле. Роль виньяс в цикле «Сурья намаскара».

Практика: Циклы «Сурья намаскара»

6. Позы стоя.

Теория: Многофункциональность асан стоя. Ремень и блоки как «удлинители» рук.

Практика: Тадасана. Наклоны с вытяжением. «Треугольник». «Боковой вытянутый треугольник». «Собака мордой вниз».

7. Позы стоя. Тренировка ног.

Теория: Важность тренировки ног. Передние и задние бёдра. Сказки про «героев».

Практика: Позы Героя 1,2,3. Полная поза Орла. «Уткатасана».

8. Позы стоя. Развитие координации.

Теория: Роль контроля в практике. Координация.

Практика: «Танец Шивы».

9. Позы сидя. Наклоны.

Теория: Основа поз сидя – поза Посоха. Работа мышц в наклонах.

Практика: Поза Посоха. «Пашчимотанасана». «Джану ширшасана»

10. Позы сидя. Позы на вытяжение и растяжку.

Теория: Вытяжение и растяжка в асанах.

Практика: Работа с ремнём в асанах. «Курмасана». Угол сидя.

11. Позы сидя. Практика для укрепления мышцы спины.

Теория: Профилактика сколиоза, укрепление осанки.

Практика: «Гомукхасана». Гирлянда.

12. Позы сидя. Применение пропсов в практике.

Теория: Ремни как удлинители рук. Блоки и работа с ними. Болстеры.

Практика: Работа с болстером и блоками в позах сидя.

13. «Танец зверей» (динамические позы).

Теория: Роль виньяс в практике. Динамические позы.

Практика: «Танец зверей».

14. Скрученные позы и их воздействие.

Теория: Статика и динамика в скрученных позах.

Практика: Дыхание в асанах на скручивание. «Маричиасана»^{1,2}

15. Скрученные позы с применением пропсов.

Теория: Пропсы как возможность для усиления практики.

Практика: Скрученные позы с применением пропсов.

16. Скрученные позы. Углубление асан.

Теория: Уровни углубления асан.

Практика: Использование «рычага» в скрученных позах.

17. Балансовые позы.

Теория: Роль балансов для развития вестибулярного аппарата.

Практика: Поза «Дерево». «Половинная поза луны». «Поза журавля».

18. Позы лёжа. Укрепление пресса.

Теория: Роль пресса для здорового тела.

Практика: «8 точек», Планка, «Васиштхасана», Саранча, Лодка.

19. Позы лёжа. Растяжка мышц рук.

Теория: Польза растяжки мышц рук.

Практика: Работа с плечевыми суставами.

20. Перевернутые позы и их воздействие.

Теория: Подготовка к асанам. Использование блоков и одеял.

Практика: Плуг, «сарвангасана».

21. Прогибы.

Теория: Поэтапность выполнения асан. Важность вхождения в асаны с прогибами. Компенсация.

Практика: «Кобра». «Верблюд». «Поза лука». Вариации моста.

22. Перевернутые позы у стены.

Теория: Использование стены как опоры. Использование блоков для снятия нагрузки.

Практика: Стойки на руках. Стойки на голове у стены.

23. Парная йога.

Теория: Грамотная работа в парах. Взаимопомощь.

Практика: Асаны в парах. Углубление практики во время работы в парах.

24. Расслабление. Шавасана.

Теория: Роль расслабления в практике. Контроль дыхания при расслаблении.

Практика: Поэтапный вход в шавасану.

25. Что такое медитация?

Теория: Медитация. Умение сосредоточиться на звуках.

Практика: «Отключение» мыслей. Слушаем звуки природы.

26. Личная практика.

Теория: Умение сочетать асаны. Знание структуры практики.

Практика: Комплексы асан для практики на природе. «Круговая» практика.