

Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании
Методического совета
« 25 » 03 2022 года
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»
А.Л. Бусарев/
« 25 » 03 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Йога пресс-стрейч»

Возраст учащихся: 5 – 17 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчик программы:
Жеглова Т.П.,
педагог дополнительного образования

Ярославль
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	
1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	4
3. Этапы реализации программы	4
4. Условия реализации программы	5
5. Режим организации занятий	5
6. Формы организации и проведения занятий	5
7. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях	5
8. Ожидаемые результаты	5
9. Способы отслеживания результатов	6
10. Формы аттестации (подведения итогов)	7
II. Учебно-тематические планы I – IV годов обучения	8
III. Содержание учебно-тематических планов	9
IV. Обеспечение программы	
1. Методическое обеспечение	14
2. Наглядно-дидактический материал	14
3. Материально-техническое обеспечение	14
V. Список информационных источников и литературы	16
VI. Приложения	
1. Мониторинг образовательных и личностных результатов	18
2. Этапы разминки в начале каждого занятия	19
3. Пример упражнений из комплекса йоги, используемых на занятии. <i>Комплекс «Приветствие солнцу» (Сурья намаскар)</i>	19

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы

В наш индустриальный век людям не хватает двигательной активности. Особенно заметна тенденция к гиподинамии у школьников: нагрузки в школе и приверженность современных детей к компьютерным гаджетам принуждают их вести малоподвижный образ жизни. Это пагубно сказывается на растущем организме ребенка.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребёнок. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая **модифицированная** программа **физкультурно-спортивной** направленности детского объединения «Йога пресс-стрейч» способствует развитию двигательной подготовленности детей, позволяет ребенку оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и понимать, как можно сохранять свое здоровье на долгие годы.

Йога – это древняя система оздоровления тела, направленная на обретение душевного спокойствия и гармонии. Она уже давно рассматривается не только как комплекс упражнений, а как целая наука, изучающая законы укрепления мышц, улучшения работы всех органов и систем нашего организма. Йога приносит огромную пользу телу, как взрослого человека, так и ребенка. Ведь, развивая гибкость и укрепляя мышцы, йога поможет ему избежать в дальнейшем таких проблем, как сколиоз, плоскостопие или нарушение осанки. Кроме того, школьники, которые регулярно занимаются йогой, лучше учатся, меньше устают на занятиях и меньше болеют. Общеизвестно, что после занятий йогой дети успокаиваются, улучшается душевное состояние ребенка. Занятия йогой развивают силу воли и помогают узнать о своем теле много нового. Именно после таких упражнений тренируется вестибулярный аппарат, улучшается координация и контроль над телом.

Таким образом, **актуальность и практическая значимость (педагогическая целесообразность)** данной программы очевидны, продиктованы Законом № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» от 2012 года, «Концепцией развития дополнительного образования детей», утвержденной Распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 4.09.2014 года. В этих нормативных документах делается акцент на «физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни».

Отличительными особенностями данной программы, имеющей **сквозную структуру**, являются:

- использование специальных методик и технологий, позволяющих быстро и эффективно прогревать мышцы, суставы, что дает безболезненные растяжки (в том числе и шпагаты) даже для тех, для кого раньше это было сложно и болезненно, также методик для спины, способствующих быстрому устранению сутулости;
- использование тренажеров для проработки мышц: н-р роллеры (миофасциальный релиз); балансировочные диски;
- использование технологии диафрагмального дыхания;
- использование игровых технологий для проведения занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, что, прежде всего, создает позитивную атмосферу и хороший настрой.

В основу создания программы положены работы А. Бокатова, Н. Ольшевой и других специалистов в области детской йоги и применения физкультурно-оздоровительных технологий в образовательных учреждениях.

Программа реализуется в Дзержинском муниципальном районе г. Ярославля (городская местность).

Цель программы

– формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования своего физического и психического здоровья в процессе занятий йогой.

Задачи

- обучать основам занятий йогой, двигательным умениям и навыкам, правильному дыханию, эффективному выполнению физических упражнений;
- развивать и совершенствовать физические качества обучающихся;
- формировать и развивать практические навыки применения физических упражнений в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый и безопасный образ жизни, вдумчиво относиться к своему здоровью.

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 4 года обучения.

На 1-ом году обучения дети будут знакомиться с историей появления и развития йоги, местом и значением этой системы физкультурных упражнений в нашей жизни. Первостепенное внимание уделяется правилам поведения на занятиях, связанных с физическими упражнениями и правилам техники безопасности при выполнении упражнений йоги. В учебный процесс вводится ознакомление с дыхательными упражнениями, детям будет объяснено, что дыхание – это основа йоги. Дети будут начинать знакомиться с комплексами упражнений, разогревающих мышцы ног, тазобедренные суставы, упражнениями для укрепления мышц живота и пресса, спины, рук и плечей, грудного отдела, осваивать комплекс общеукрепляющих упражнений. Разучиваются упражнения на баланс, объясняются их важность, особенности выполнения.

На 1-ом году обучения будут заниматься дети с *5-летнего возраста*, поэтому на занятиях присутствует больше игровых моментов. Упражнения выполняются в игровой форме и продолжительность их выполнения – минимальная.

На 2-ом году обучения обучающиеся осваивают разновидности йоги, многообразие ее направлений, постигают секреты искусства йоги. Продолжая знакомиться с дыхательными практиками, осваивают понятие «полного дыхания в йоге». Вводится и осваивается понятие «баланс как показатель состояния организма».

Со 2-ого года обучения готовятся к показательным выступлениям с выполнением упражнений или комплекса таковых на мероприятиях и концертах, проходящих в ЦДТ «Юность», в общеобразовательных школах и других учреждениях. Также дети готовят мини-выступления по пропаганде здорового образа жизни, занятий спортом. Со 2-го года обучения в образовательный процесс вводится и так называемая инструкторская практика. То есть отрабатывается практика самонаблюдения и саморегуляции: выполнение произвольных движений, чтобы прочувствовать свое тело до начала занятия, и в конце занятия, определить, в какой части тела мышцы более зажаты. Проводится самостоятельная работа по подбору упражнений для устранения зажатости.

3-ий год обучения, как и 2-ой, посвящен повторению разученных упражнений с добавлением в них новых, усложненных, элементов для лучшей проработки мышц спины, позвоночника, ног, рук и плечей, живота и пресса, грудного отдела.

На 4-ом году обучения особое внимание отводится закреплению понятия «йога – как здоровый образ жизни». Проводится отработка дыхания с анализом изменения физического и психического состояния. Дети занимаются, совместно с педагогом, анализом изменений состояния организма под влиянием специальных упражнений для спины, ног, рук и плечей и т.д. Проводятся самостоятельные работы по подбору небольшого комплекса упражнений для разминки и «проработки» организма своего и партнера. Регулярно осуществляется коллективное обсуждение правильности выбранной последовательности выполнения упражнений, правильности дыхания.

На каждом году обучения, в соответствии с современными требованиями, в содержание образовательного процесса включено использование электронно-образовательных ресурсов:

видео мастер-классы и другие видеоматериалы, раскрывающие содержание комплекса упражнений по предмету.

Условия реализации программы

Программа адресована обучающимся 5 – 17 лет. Обучение по программе не требует предварительного отбора детей, набор ведется по принципу добровольности.

Комплектование групп происходит на основе нормативных документов и Устава учреждения.

Наполняемость одной группы для детей 5 – 7 лет – 8 – 13 человек. Для детей от 8 лет наполняемость одной группы 1-го года обучения – 13 – 15 человек, 2 года обучения – 10-15 человек, 3 – 4 годов обучения – 8 – 15 человек.

Режим организации занятий

Занятия проводятся для детей 5 – 7 лет 2 раза в неделю продолжительностью по 2 академических часа (30 минут), для детей с 8-летнего возраста – 3 раза в неделю продолжительностью по 2 академических часа на каждом году обучения.

Формы организации и проведения занятий

Теоретических:

- беседы по истории йоги, ее значению, по здоровому образу жизни и т.п.
- коллективное обсуждение, анализ выполнения упражнений, изменений состояния организма
- просмотр видеоматериалов
- для детей дошкольного возраста занятия больше игр, продолжительность выполнения упражнений минимальна

Практических:

- физические упражнения на основе йоги – асаны и комплексы упражнений
- дыхательные гимнастики
- показательные выступления
- самостоятельные работы по подбору комплексов упражнений

Основной формой организации занятий является практическое занятие-тренировка, состоящее из 3 частей:

- вводной – обеспечивающей постепенное включение организма в основную деятельность;
- основной – самой большой по объему и значимости, способствующей поддержанию уровня работоспособности в соответствии с поставленными задачами занятия;
- заключительной – направленной на выравнивание функционального и физического состояния обучающихся.

Форма проведения занятий – групповая.

Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях

Для сохранения здоровья обучающихся программой предусмотрено использование различных **способов здоровьесбережения:**

- технологии стимулирования и сохранения здоровья (в частности, спортивные, подвижные игры);
- технологии обучения здоровому образу жизни (в частности, само физкультурное занятие, также коммуникативные игры);
- некоторые коррекционные технологии, такие как, игротерапия и воздействие музыкой.

Ожидаемые результаты I года обучения

По окончании I года обучения детям надо **знать:**

- Основные асаны (положения тела в пространстве)
- Основы выполнения специальных упражнений для развития физических возможностей (упражнения для рук и плечей, ног и спины, живота и пресса)
- Технику безопасности дыхательных упражнений

По окончании I года обучения детям надо **уметь**:

- Дышать диафрагмально
- Дышать под счет (2 – вдох, 4 – выдох)

Ожидаемые результаты II года обучения

По окончании II года обучения надо **знать**:

- Как выполнять асаны и упражнения с дыханием
- Технику безопасности выполнения асан с дыханием

По окончании II года обучения надо **уметь**:

- Правильно выполнять асаны и упражнения
- Правильно дышать во время выполнения асан и упражнений

Ожидаемые результаты III года обучения

По окончании III года обучения надо **знать**:

- Различные двигательные упражнения
- Как подбирать различные двигательные упражнения для себя (соответственно особенностям своего здоровья)
- Культуру и технику выполнения упражнений

По окончании III года обучения надо **уметь**:

- Сочетать выполнение подобранных упражнений с дыханием
- Грамотно выполнять асаны и подобранные упражнения
- Применять специальную технику выполнения отдельных упражнений

Ожидаемые результаты IV года обучения

По окончании IV года обучения надо **знать**:

- Как подбирать правильно комплекс специальных упражнений для себя (соответственно особенностям своего здоровья)
- Различные техники дыхания

По окончании IV года обучения надо **уметь**:

- Составить для себя небольшой комплекс упражнений (соответственно особенностям своего здоровья)
- Практически применять физические упражнения для восстановления сил и укрепления здоровья

Способы отслеживания результатов

Для отслеживания результативности освоения программы применяется методика входящего, промежуточного и итогового контроля.

На этапе входящего контроля проводится наблюдение за выполнением контрольных упражнений.

На этапе промежуточного (текущего) контроля проводятся контрольные замеры, осуществляется анализ выполненных упражнений и изменений состояния организма, оценивается участие обучающихся в показательных выступлениях. Осуществляется проведение фронтальных опросов.

На этапе итогового контроля применяется сравнительный анализ данных на начало и на конец учебного года. Мониторинг образовательных и личностных результатов представлен отдельной таблицей (см. Приложение 1).

Формы аттестации (подведения итогов)

- Показательные выступления

- Самостоятельные работы по подбору комплекса упражнений для себя и товарища

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ I – IV ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование блока	Количество часов											
		Первый год обучения			Второй год обучения			Третий год обучения			Четвертый год обучения		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2
2	Дыхания в йоге Практика дыхания.	4	16	20	4	16	20	4	8	12	2	10	12
3	Комплекс «Приветствие солнцу»	2	4	6				-	2	2	-	2	2
4	Комплекс упражнений для спины	4	12	16	4	12	16	4	18	22	2	20	22
5	Комплекс упражнений для ног	4	12	16	4	12	16	4	18	22	2	20	22
6	Комплекс упражнений для рук и плечей	2	6	8	2	6	8	2	18	20	2	18	20
7	Комплекс упражнений для грудного отдела	2	6	8	2	6	8	4	18	22	2	20	22
8	Комплекс упражнений для живота и пресса	2	10	12	2	10	12	4	18	22	2	20	22
9	Комплекс упражнений на баланс	2	6	8	2	6	8	4	18	22	2	20	22
10	Комплекс упражнений общеукрепляющий	6	42	48	6	42	48	-	48	48	-	48	48
11	Показательные выступления	-	-	-	-	6	6	-	8	8	-	8	8
12	Инструкторская практика	-	-	-				4	10	14	4	10	14
Итого		30	114	144	28	116	216	32	184	216	20	196	216

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИХ ПЛАНОВ

1. Вводное занятие

Первый год обучения

Теория. Знакомство с йогой, история появления йоги. Йога в нашей жизни.

Инструктаж по технике безопасности. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Правила поведения на занятиях в учебном классе; правила поведения на занятиях, связанных с физическими упражнениями. Правила техники безопасности при выполнении упражнений йоги.

Второй год обучения

Теория. Разновидности йоги, многообразие направлений йоги.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях в учебном классе; правила поведения на занятиях, связанных с физическими упражнениями. Правила техники безопасности при выполнении упражнений йоги.

Третий год обучения

Теория. Секреты искусства йоги.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях в учебном классе; правила поведения на занятиях, связанных с физическими упражнениями. Правила техники безопасности при выполнении упражнений йоги.

Четвертый год обучения

Теория. Йога как здоровый образ жизни.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях в учебном классе; правила поведения на занятиях, связанных с физическими упражнениями. Правила техники безопасности при выполнении упражнений йоги.

2. Дыхание в йоге

Первый год обучения.

Теория. Дыхание – основа йоги. Знакомство с нижним (диафрагмальным) дыханием. Дыхание животом и носом. Просмотр видео. Отработка умения соединять дыхание с упражнениями (асанами). Дыхание «вакуум».

Практика. Обучение дыханию, практика дыхания. Дыхательные практики, направленные на расслабление (под счет: короткий вдох медленный выдох). Практика соединения дыхания с выполняемым упражнением. Расслабление дыханием. Отработка дыхания «вакуум». Просмотр видеоматериалов.

Второй год обучения

Теория. Основы полного дыхания в йоге. Три вида дыхания: верхнее (ключичное), среднее (межреберное), нижнее (диафрагмальное). Влияние дыхания на состояние организма.

Практика. Отработка полного йоговского дыхания, соединение с асанами. Расслабление дыханием. Отработка техники дыхания. Просмотр видеоматериалов.

Третий год обучения

Теория. Изучение разновидностей практик дыхания. «Законы дыхания»: вдох равен выдоху, задержки дыхания: на вдохе, на выдохе, в промежутках между дыханием. Дыхание

Практика. Отработка разных техник дыхания, применение в практике. Анализ влияния дыхания на состояние организма.

Четвертый год обучения

Теория. Дыхание правой и левой ноздрей. Влияние на организм и самочувствие, активизацию и расслабление.

Практика. Отработка дыхания с анализом изменения физического и психического состояния.

3. Комплекс «Приветствие солнцу»

Первый год обучения

Теория. Комплекс «Приветствие солнцу» как основа разминки йоге. Последовательность и правильность выполнения асан.

Практика. Отработка движений, правильного дыхания. Просмотр видеоматериалов.

Второй год обучения

Теория. Повторение последовательности движений, правильности выполнения асан и дыхания.

Практика. Отработка комплекса,

Третий год обучения

Практика. Комплекс используется в качестве разогрева в начале занятий.

Четвертый год обучения

Практика. Комплекс используется в качестве разогрева в начале занятий.

4. Комплекс упражнений для спины

Первый год обучения

Теория. Значение упражнений для спины для общего состояния организма. Значение опорно-двигательного аппарата для осанки и здоровья человека. Упражнения на вытяжение, прогибы, скрутки, сжатие- расслабления. Асаны на укрепление крестца, поясницы грудного отдела, шейного отдела. Изучение простых асан для спины, правильность их выполнения, соединение с правильным дыханием.

Практика. Выполнение упражнений: Тадасана (асана потягивания), Ястикасана (трость) – растягивание лёжа, собака мордой вверх, собака мордой вниз и др. Просмотр видеоматериалов.

Второй год обучения

Теория. Продолжение изучения упражнений для спины, с включением более сложных вариантов выполнения асан.

Практика. Выполнение упражнений: собака мордой вниз со скруткой корпуса, захватывая поочередно левую ногу правой рукой; собака мордой вниз стоя на полу пальцах и др.

Третий год обучения

Теория. Повторение разученных упражнений с добавлением в них новых элементов для лучшей проработки мышц спины, позвоночника. Просмотр видеоматериалов.

Практика. Выполнение упражнений: поза полумоста, прогибы, растяжки с применением правильного дыхания. Увеличение продолжительности выполнения асан.

Четвертый год обучения

Теория. Повторение изученных асан, добавление новых, изучение усложненных вариантов. Анализ изменений состояния организма под влиянием специальных упражнений для спины.

Практика. Выполнение упражнений: поза полумоста с захватом голени, поза мост, мост на полу пальцах и т.д. Увеличение продолжительности выполнения асан.

5. Комплекс упражнений для ног

Первый год обучения

Теория. Изучение упражнений, разогревающие мышцы ног, тазобедренные суставы. Значение упражнений, укрепляющих, прорабатывающих и восстанавливающих суставы, сухожилия, вены.

Практика. Выполнение упражнений: поза стула, поза голубя, бабочки, цапли, лягушки и т.д.

Второй год обучения

Теория. Повторение разученных асан в первый год обучения с усложнениями, разучивание новых.

Практика. Выполнение упражнений: поза лотоса, вытяжение прямой ноги в сторону и др. Просмотр видеоматериалов.

Третий год обучения

Теория. Изучение упражнений для ног с включением более сложных элементов и вариантов.

Практика. Выполнение упражнений: ноги за головой, вытяжение прямой ноги в сторону стоя и др. Увеличение продолжительности выполнения асан.

Четвертый год обучения

Теория. Изучение упражнений для ног с усложненными элементами, изучение комплекса для «прокачки» мышц ног.

Практика. Выполнение упражнений: угол лежа, шпагат, и др. Увеличение продолжительности выполнения асан.

6. Комплекс упражнений для рук и плечей

Первый год обучения

Теория. Изучение упражнений для рук и плечей.

Практика. Выполнение упражнений: растяжка дельты, трицепса и боковых мышц шеи и др. Просмотр видеоматериалов.

Второй год обучения

Теория. Повторение разученных асан в первый год обучения, усложнение, разучивание новых вариантов.

Практика. Выполнение упражнений: двухсторонние замки за спиной и др.

Третий год обучения

Теория. Продолжение изучения упражнений для рук и плечей, включая более сложные элементы.

Практика. Выполнение упражнений: петля, замки с наклонами, прогибами и др. Увеличение продолжительности выполнения асан.

Четвертый год обучения

Теория. Изучения упражнений для рук и плечей со сложными элементами, изучение алгоритма выполнения упражнений в комплексе.

Практика. Выполнение асаны «стол», упражнений со стойкой на руках, на растягивание мышц и др. Просмотр видеоматериалов. Увеличение продолжительности выполнения асан.

7. Комплекс упражнений для грудного отдела

Первый год обучения

Теория. Изучение упражнений для грудного отдела, проработка межреберных мышц. Значение тренировки мышц грудного отдела.

Практика. Упражнения для растягивания ребер: поза вытянутого бокового угла. Просмотр видеоматериалов.

Второй год обучения

Теория. Повторение разученных асан в первый год обучения, усложнение, разучивание новых.

Практика. Выполнение упражнений: наклоны, скрутки с дыханием.

Третий год обучения

Теория. Продолжение изучения упражнений для грудного отдела, включая более сложные элементы.

Практика. Выполнение упражнений: вытяжения, скрутки. Увеличение продолжительности выполнения асан.

Четвертый год обучения

Теория. Продолжение изучения упражнений для грудного отдела с усложнениями,

Практика. Выполнение упражнений с включение дополнительных элементов. Разработка комплекса упражнений на данную группу мышц. Увеличение продолжительности выполнения асан.

8. Комплекс упражнений для живота и пресса

Первый год обучения

Теория. Что дают упражнения для живота и пресса, как они воздействуют на мышцы спины? Изучение асан для укрепления пресса, растяжения мышц.

Практика. Выполнение упражнений: замки, поза лодки, планка и др. Просмотр видеоматериалов.

Второй год обучения

Теория. Повторение разученных асан в первый год обучения, усложнение, разучивание новых.

Практика. Выполнение упражнений: волны животом, замки, повороты на вакууме, поза змеи.

Третий год обучения

Теория. Продолжение изучения упражнений для живота и пресса с включением более сложных элементов.

Практика. Выполнение упражнений с замками, планка в разных вариациях. Увеличение продолжительности выполнения асан.

Четвертый год обучения

Теория. Продолжение изучения упражнений для живота и пресса, изучение алгоритма выполнения данных упражнений в комплексе. Просмотр видеоматериалов.

Практика. Выполнение упражнений: тройной замок, разновидности планки усложненные и др. Разработка комплекса. Увеличение продолжительности выполнения асан.

9. Комплекс упражнений на баланс

Первый год обучения

Теория. Упражнения на баланс, их важность, особенности выполнения.

Практика. Выполнение упражнений: поза дерева, поза воина и др. Просмотр видеоматериалов.

Второй год обучения

Теория. Повторение разученных асан в первый год обучения, усложнение, разучивание новых вариантов их выполнения. Просмотр видеоматериалов. Баланс как показатель состояния организма.

Практика. Выполнение упражнений: поза наклона с поднятой вверх ногой.

Третий год обучения

Теория. Продолжение изучения упражнений на баланс с включением более сложных элементов, новых вариантов выполнения.

Практика. Выполнение упражнений: поза наклона с поднятой вверх ногой в полу лотосе и др. Увеличение продолжительности выполнения асан.

Четвертый год обучения

Теория. Продолжение изучения упражнений с включением их в комплекс тренировки сохранения баланса. Просмотр видеоматериалов.

Практика. Выполнение упражнений: поза светлячка, журавля и др. Увеличение продолжительности выполнения асан.

10. Комплекс упражнений общеукрепляющий

Первый год обучения

Теория. Соединение вышеперечисленных упражнений в общий комплекс. Изучение переходов между упражнениями. Алгоритм выполнения комплекса.

Практика. Отработка комплекса на практике.

Второй год обучения

Практика. Отработка комплекса на практике.

Третий год обучения

Практика. Отработка комплекса на практике.

Четвертый год обучения

Практика. Отработка комплекса на практике.

11. Показательные выступления

Второй – четвертый года обучения

Выступления с исполнением упражнений или комплекса упражнений на мероприятиях и концертах ЦДТ «Юность», общеобразовательных школ и других учреждений.

Подготовка мини-выступлений по пропаганде здорового образа жизни, занятий спортом.

12. Инструкторская практика

Второй год обучения

Теория. Как «чувствовать» свой организм? Определение напряженных мышц, зажимов и т.д.

Практика. Практика самонаблюдения и саморегуляции: выполнение произвольных движений, чтобы прочувствовать свое тело до начала занятия, и в конце занятия. Определение, в какой части тела мышцы более зажаты.

Самостоятельная работа по подбору упражнений для устранения зажатости.

Третий год обучения

Теория. Определение «сбоев» организма. Как правильно чередовать напряжение и расслабление?

Практика. Практика самонаблюдения и саморегуляции: выполнение произвольных движений, чтобы прочувствовать свое тело до начала занятия, и в конце занятия.

Работа в парах: определение у партнера зажатости и других проблемных зон.

Самостоятельный подбор упражнений партнеру для устранения зажатости с применением дыхания на снятие напряжения.

Четвертый год обучения

Теория. Комплекс для разминки и «проработки» организма. Самостоятельная работа по подбору небольшого комплекса для себя или партнера.

Практика. Представление комплексов. Коллективное обсуждение правильности выбранной последовательности, выполнения асан, и правильности дыхания.

IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

При реализации содержания программы используются следующие **методы:**
обучения:

– по источнику получения знаний: словесный, наглядный и практический методы;

– по характеру познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный;

– по характеру стимулирования интереса учащихся: игровой, исследовательский.

воспитания:

– по формированию взглядов, оценок учащегося: рассказ, объяснение, беседа, демонстрация;

– по организации деятельности: упражнение, ситуация-оценка, анализ исполнения;

– по характеру воздействия на обучающегося: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

При выполнении физических упражнений необходимо строго придерживаться принципов: от простого – к сложному, от легкого – к трудному, от неизвестного – к известному.

Программа предусматривает ступенчатый подход к освоению упражнений, обучение более сложным элементам возможно после овладения предыдущими, более легкими упражнениями.

В течение периода обучения по программе ведется контроль правильности выполнения упражнений, навыков овладения материалом.

Контрольные замеры делаются в начале и конце занятий по нескольким позициям:

– Шпагат на правую ногу

– Шпагат на левую ногу

– Ниточка

– Замеры дыхания

Результаты записываются в таблицу.

Перед началом каждого занятия и по его окончании проводится **беседа** в группе, в которой обсуждается самочувствие обучающихся, изменения в самочувствии после последнего занятия и сегодня. А в конце занятия – анализируется свое состояние, что получилось сделать и проработать лучше.

Критериями успешного овладения обучающимися программным материалом могут служить:

– повышение иммунитета;

– отсутствие травм опорно-двигательного аппарата;

– психологическая стабильность, стрессоустойчивость;

– опорно-двигательная функциональность организма;

– повышение способности концентрации внимания.

Наглядно-дидактический материал

• Пособия

• Тематические плакаты

• Видеоматериалы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы необходимо:

• помещение – хореографический класс, костюмерная, раздевалки;

• оборудование, необходимое для проведения занятий – станки, зеркала, костюмы, стулья для учащихся, спортивные коврики, вешалки для хранения костюмов;

- технические средства обучения – компьютер, мультимедиа-проектор, телевизор или экран, музыкальный центр, DVD- проигрыватель;
- специальная одежда учащихся – одежда для занятий - спортивная форма.
- Тренажеры: роллеры, балансировочные диски

V. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Концепция развития дополнительного образования детей» (утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р) // Нормативно-правовые основы воспитания и дополнительного образования детей (актуальные нормативно-правовые акты и документы). Методическое пособие для системы повышения квалификации / Составитель Л.Н. Буйлова [Текст]. – М.: Издательство Перо, 2014. – 324 с.

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года № 1008) // Нормативно-правовые основы воспитания и дополнительного образования детей (актуальные нормативно-правовые акты и документы). Методическое пособие для системы повышения квалификации / Составитель Л.Н. Буйлова [Текст]. – М.: Издательство Перо, 2014. – 324 с.

3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 4.07.2014 года № 41) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/> (Дата обращения: 17.07.18).

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 года № 273-ФЗ) [Текст]. – М.: Эксмо, 2015. – 300 с.

1. Айенгар, С. Гита Йога: Жемчужина для женщин [Электронный ресурс] / С. Айенгар. – Режим доступа: http://yogayar.ru/images/Geeta_Iyengar%20Yoga_for_women.pdf (Дата обращения: 17.07.18).

2. Байбородова, Л.В., Куприянова, Г.В., Степанов, Е.Н., Золотарева, А.В., Кораблева, А.А. Технологии педагогической деятельности. 3 часть: Проектирование и программирование: учебное пособие / под ред. Л.В. Байбородовой [Текст] / Л.В. Байбородова и др. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2012. – 303с.

3. Бойко, В. С. Йога в вопросах и ответах [Текст] /В.С. Бойко. – М.: Старклайт, 2002. – 280с.

4. Бокатов, А., Сергеев, С. Детская йога [Текст] /А. Бокатов, С. Сергеев. – М.: Ника-центр, 2008. – 408с.

5. Каминофф, Л., Мэтьюз, Э. Анатомия йоги [Текст] /Л. Каминнофф, Э. Мэтьюз. – М.: Попурри, 2014. – 320с.

6. Ольшевская, Н. 365 золотых упражнений по дыхательной гимнастике [Текст] /Н. Ольшевская. – М.: Аст Сова, 2010. – 320с.

7. Педагогический контроль в процессе воспитания: Методические рекомендации [Текст] / Под ред. Е.Н. Степанова [Текст]. – М.: Сфера, 2008. – 160с.

8. Саноян, Г. Физкультура активной жизни [Текст] /Г. Саноян. – СПб: Авиатэкс, 2009. – 160с.

9. Секреты йоги. Информационный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://yogasecrets.ru/praktikuem-asani/yoga-dlya-podrostkov> (Дата обращения: 17.07.18).

10. Электронная библиотека по йоге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.yogalib.ru> (Дата обращения: 17.07.18).

Видеоматериалы:

1. Гарценштейн, Леонид. Йога-терапия позвоночника. Часть 1 – 6 [Электронный ресурс] /Леонид Гарценштейн. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=WtOD8F7gXJY>(Дата обращения: 17.07.18).
2. Портал « Гибкое тело» [электронный ресурс]. – <http://gibkoetelo.ru> (Дата обращения: 17.07.18).
3. Смирнов, Вячеслав. Канал «Йога и система оздоровления» [Электронный ресурс] /Вячеслав Смирнов. – https://www.youtube.com/channel/UCEqWV2gQvit_oadVVxPmynw (Дата обращения: 17.07.18).

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Мониторинг образовательных и личностных результатов обучающегося

Показатели	Критерии	Уровень	Формы и методы диагностики
Качественное и дыхание	2 полных цикла дыхания, ощущение тепла в животе	Высокий	Выполнение контрольных упражнений
	3 полных цикла дыхания, ощущение тепла в животе	Средний	
	От 4 и выше полных циклов дыхания.	Низкий	
Уровень растяжки	Хорошая динамика изменений показателей замеров на шпагаты	Высокий	Контрольные замеры
	Средняя динамика изменений показателей замеров на шпагаты	Средний	
	Низкая динамика изменений показателей замеров на шпагаты	Низкий	
Самочувствие	Отсутствие болей в мышцах, Хороший сон	Высокий	Беседа, опрос
	Наличие незначительных болей в мышцах.	Средний	
	Боли в мышцах после нагрузок	Низкий	
Устойчивый интерес к деятельности	Активный интерес к занятиям, самостоятельные занятия дома, желание изучать дополнительную литературу, просматривать дополнительные материалы	Высокий	Опрос, статистика посещения занятий
	Неустойчивый интерес к занятиям, не всегда активное стремление изучать дополнительную литературу, просматривать дополнительные материалы	Средний	
	Слабый интерес к занятиям, отсутствие стремления изучать дополнительную литературу, просматривать дополнительные материалы	Низкий	

Приложение 2

Этапы разминки в начале каждого занятия

Этап	Особенности этапа
Начальная часть разминки	
Дыхательные упражнения успокаивающие	Короткий вдох и медленный выдох. Дыхание всегда выполняем животом.
Дыхательные упражнения на активизацию организма	Длинный вдох и короткий выдох под счет
Упражнения из комплекса йоги.	Дыхание животом, вдох равен выдоху. Поднятие, опускание плечей, вращение. Потягиваем грудь вперед-назад. Таз потягиваем вперед-назад, боковая растяжка мышц; Сжатие-расслабление: кистей рук, плеч, мышц вдоль позвоночника, бедер, коленей, стоп.
Интенсивная часть разминки	Упражнения из комплекса йоги, направленные на интенсивный прогрев мышц. Упражнения на баланс.
Завершающий этап Заминка	Упражнения из комплекса йоги на растяжку мышц.

Приложение 3

Пример упражнений из комплекса йоги, используемых на занятии *Комплекс «Приветствие солнцу» (Сурья намаскар)*

Комплекс представляет собой серию из 12-ти положений тела.

Поза № 1. Пранамасана, или «поза молящегося».

Встаньте прямо, стопы вместе или слегка расставлены. Поверхность обеих ладоней соедините перед грудью (Намаскара мудра) и полностью выдохните, удерживая свое сознание на мудре, на силе ладоней и на эффекте от этой мудры в области груди.

Поза № 2. Хаста Уттанасана, или «поза с поднятыми руками».

Поднимите обе вытянутые руки над головой ладонями вверх. Прогните спину, и вытяните все тело. Вдох в течение входа в позу. Вытяните голову как можно дальше назад, сохраняя комфортность позы и переводя внимание на кривизну верхней части спины.

Поза № 3. Падахастасана, или «поза голова к ногам».

Плавным движением наклонитесь вперед от бедер. Положите руки на пол по обе стороны от стоп, а голову по возможности прислоните к коленям. Ноги должны оставаться прямыми. Выдох на протяжении всего движения. Старайтесь держать спину прямой, фокусируя осознание на тазе, поворотной точке для натяжения мускулов спины и ног.

Поза № 4. Ашва санчаланасана, или «поза всадника».

Сохраняя обе руки на месте по обе стороны от стоп, согните левое колено, в то время как правую ногу вытяните назад по возможности дальше. Пальцы правой ноги и колено опираются о пол. Перенесите таз вперед, прогните спину и смотрите вверх. Кончиками пальцев рук опирайтесь о пол для сохранения равновесия тела. Вдох – на протяжении переноса грудной клетки вперед и вверх. Фокус осознания на межбровье. Вы должны

чувствовать вытяжение от бедра вверх вдоль передней части тела на всем пути до межбровного центра.

Поза № 5. Парватуасана, или «поза горы».

Перенесите левую ногу назад и поставьте около правой. Одновременно поднимите ягодицы и опустите голову между руками так, чтобы тело образовало треугольник с полом. Это движение выполняется на выдохе. Целью является достать пятками пол. Нагните голову по возможности так далеко вперед, чтобы глаза смотрели на колени. Фокус своего осознания направить на область шеи.

Поза № 6. Аштанга намаскара, или «приветствие восемью членами тела».

Согните колени и опустите их на пол, а затем коснитесь грудью и подбородком пола, сохраняя ягодицы поднятыми. Руки, подбородок, грудная клетка, колени и пальцы ног касаются пола. Спина прогнута. Дыхание задержать на выдохе от позы № 5. Это единственный раз, когда поочередный вдох-выдох при дыхании изменяется. Фокус осознания следует держать на середине тела или на мышцах спины.

Поза № 7. Бхуджангасана, или «поза змеи».

Опустите бедра, в то же время толкните руками грудную клетку вперед и вверх, пока позвоночник полностью не прогнется дугой, голова повернется лицом вверх. Ноги и нижняя часть живота остаются на полу, руки поддерживают туловище. Дыхание: вдох на протяжении движения вперед и вверх. Фокус осознания – у основания позвоночника, почувствовать натяжение от вытягивания вперед.

Поза № 8. Парватуасана, или «поза горы».

Сохраняйте руки и ноги прямыми. Поворачиваясь вокруг оси, проходящей через плечи, поднимите ягодицы и перенесите голову вниз, как описано в позе № 5. Выдох на протяжении входа в позу.

Поза № 9. Ашва санчаланасана, или «поза всадника».

Перенесите левую ногу вперед, поместив стопу между руками. Одновременно поставьте правое колено на пол и толкните таз вперед. Прогните позвоночник и смотрите вверх, как в позе № 4. Дыхание: вдох на протяжении входа в асану.

Поза № 10. Падахастасана, или «поза голова к ногам».

Перенесите правую ногу рядом с левой. Выпрямите ноги, наклонитесь вперед и поднимите ягодицы. При этом стремитесь головой к коленям. Руки остаются на полу рядом со стопами. Эта позиция, как и №3. Выдох на протяжении входа в асану.

Поза № 11. Хаста Уттанасана, или «поза с поднятыми руками».

Поднимите торс, вытяните руки вверх над головой. Прогнитесь назад, как описано в позе №2. Вдох на протяжении входа в асану.

Поза № 12. Пранамасана, или «Поза молящегося».

Выпрямите тело и сложите руки перед грудью, как в позе № 1.