

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 МОУДО ЦДТ «Юность»
/А.Л. Бусарев/
«25» 03 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Йога с акробатическими элементами. Начальный уровень»

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	6
8. Ожидаемые результаты	6
9. Способы отслеживания результатов	7
10. Формы аттестации (подведения итогов)	7
II. Учебно-тематические планы I – IV годов обучения	8
III. Содержание учебно-тематических планов	12
IV. Обеспечение программы	
1. Методическое обеспечение	17
2. Наглядно-дидактический материал	17
3. Материально-техническое обеспечение	17
V. Список информационных источников и литературы	19
VI. Приложение	
Мониторинг образовательных и личностных результатов	21
Этапы разминки в начале каждого занятия	22

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 с акробатическими элементами. Начальный уровень» объединяет в себе элементы йоги, акробатики и терапевтическое воздействие. Данная программа является логическим продолжением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Йога пресс-стрейч». Во время выполнения упражнений акробатической йоги один из партнёров выступает в качестве опоры, а второй переходит из одной позы в другую практически в воздухе, опираясь лишь на другого человека. Основателями этого стиля йоги считаются мексиканец Джейсон Немер и американка Дженни Сауэр-Кляйн.

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».

Отличительные особенности данной программы, имеющей **сквозную** структуру, заключаются в следующем:

1. занятия йогой с элементами акробатики (акройогой) имеют большой терапевтический эффект и развивают чувство равновесия, учат доверять другому человеку;

2. занятия акройогой – это либо парные упражнения, либо выполняемые в тройке.

Выполнение упражнений опирается на использование трёх основных элементов:

- «основа» (база) – воплощение устойчивости, стабильности. Выполняющий данный элемент имеет наибольшее число точек соприкосновения с землёй или полом. Основные точки контакта с партнёром («лётчиком») – ступни ног и кисти рук;

- «лётчик» - воплощение свободы, динамичности и баланса. Выполняющий делает в воздухе серию поз, плавно переходящих из одной в другую;

- «страховка» - страхующий следит за обоими партнёрами, он должен обеспечить их безопасность и подхватить «лётчика» в случае опасности.

Также к **отличительным особенностям** данной программы стоит отнести и такие, что были выделены в программе «Йога пресс-стрейч»:

- использование специальных методик и технологий, позволяющих быстро и эффективно прогревать мышцы, суставы, делать безболезненные растяжки (в том числе и шпагаты);

- использование специальных 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 младшего школьного возраста, что, прежде всего, создает позитивную атмосферу и хороший настрой;

В основу создания программы положены работы А. Бокатова, Н. Ольшевской 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, воспитывать умение взаимодействовать с партнером.

Задачи

- обучать основам занятий йогой, двигательным умениям и навыкам, правильному дыханию, эффективному выполнению физических упражнений в парах, взаимодействию с партнером;

- развивать и совершенствовать физические качества обучающихся, чувство ответственности за партнера;

- формировать и развивать практические навыки применения физических упражнений в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, навыки выполнения упражнений в паре;

- воспитывать потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый и безопасный образ жизни, вдумчиво относиться к своему здоровью, и заботиться о безопасности партнера на занятиях.

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 4 года обучения.

На 1-ом году обучения дети будут знакомиться с историей появления и развития акробатической йоги с элементами акробатики, 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 с элементами акробатики. В учебный процесс вводится:

- ознакомление с умением взаимодействовать с партнером (например: жестами - сжатие руки, как готовности к выполнению упражнения);

- формирование умения чувствовать партнера (разминка в парах на каждом занятии);

- отработка упражнений на баланс, разученных на занятиях по программе «Йога пресс-стрейч»;

- разучивание упражнений на баланс в парах;

- уделение большого внимания упражнениям на укрепления тела, что является важным для выполнения упражнений в парах.

На 2-ом году обучения дети изучают 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 дети 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 парных 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 детям 7 – 17 лет, прошедших ранее обучение по программе «Йога пресс-стрейч», где они научились правильному дыханию, научились выполнять правильно асаны, укрепили тело, научились пониманию правильности составления комплекса, и готовы к выполнению более сложных элементов в паре. Набор ведется по принципу добровольности.

Наполняемость одной группы:

1 и 2 годов обучения – 10-15 человек, 3 и 4 годов обучения – 8 -15 человек.

Комплектование групп происходит на основе нормативных документов и Устава учреждения.

Режим организации занятий

Занятия на 1 – 4-м годах обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

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

Практических:

- физические упражнения на основе йоги – асаны и комплексы упражнений в паре
- дыхательные гимнастики
- показательные выступления
- самостоятельные работы по подбору комплексов упражнений совместно с партнером.

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 (в парах и тройках).

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 надо **знать:**

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

По окончании I года обучения 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 в паре
- Технику безопасности выполнения асан с дыханием

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

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

Ожидаемые результаты III года обучения

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

- Различные двигательные упражнения в паре
- Как подбирать различные двигательные упражнения для себя совместно с партнером (соответственно особенностям своего здоровья и здоровья партнера)
- 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
- Чувствовать и правильно взаимодействовать с партнером
-

Ожидаемые результаты IV года обучения

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

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

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

- Составить для себя и партнера (совместно) небольшой комплекс упражнений (соответственно особенностям своего здоровья и своего партнера)
- 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

Первый год обучения

№	Наименование блока	Количество часов		
		Первый год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	4	6
2	Дыхания в йоге Практика дыхания.	4	12	16
3	Комплекс упражнений для спины в паре	4	16	20
4	Комплекс упражнений для ног в паре	2	16	18
5	Комплекс упражнений на растяжку в паре	4	16	20
6	Комплекс упражнений для рук и плечей в паре	2	14	16
7	Комплекс упражнений для грудного отдела в паре	2	14	16
8	Комплекс упражнений для живота и пресса в паре	2	18	20
9	Комплекс упражнений на баланс в паре	4	24	28
10	Комплекс упражнений общеукрепляющих в паре	6	42	48
11	Показательные выступления	2	6	8
Итого		34	182	216

Второй год обучения

№	Наименование блока	Количество часов		
		Второй год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	4	6
2	Дыхания в йоге Практика дыхания.	2	8	10
3	Комплекс упражнений для спины в паре	4	16	20
4	Комплекс упражнений для ног в паре	2	16	18
5	Комплекс упражнений на растяжку в паре	4	16	20
6	Комплекс упражнений для рук и плечей в паре	2	14	16
7	Комплекс упражнений для грудного отдела в паре	2	14	16
8	Комплекс упражнений для живота и пресса в паре	2	18	20
9	Комплекс упражнений на баланс в паре	4	24	28
10	Комплекс упражнений общеукрепляющий в паре	6	42	48
11	Показательные выступления	2	6	8
12	Инструкторская практика	2	4	6
Итого		34	182	216

Третий год обучения

№	Наименование блока	Количество часов	
		Третий год обучения	

		Теория	Практик а	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	4	6
2	Дыхания в йоге Практика дыхания.	2	6	8
3	Комплекс упражнений для спины в паре	4	16	20
4	Комплекс упражнений для ног в паре	2	16	18
5	Комплекс упражнений на растяжку в паре	4	16	20
6	Комплекс упражнений для рук и плечей в паре	2	14	16
7	Комплекс упражнений для грудного отдела в паре	2	14	16
8	Комплекс упражнений для живота и пресса в паре	2	18	20
9	Комплекс упражнений на баланс в паре	4	24	28
10	Комплекс упражнений общеукрепляющих в паре	6	42	48
11	Показательные выступления	2	6	8
12	Инструкторская практика	2	6	8
Итого		34	182	216

Четвертый год обучения

№	Наименование блока	Количество часов		
		четвертый год обучения		
		Теория	Практик а	Всего

1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	4	6
2	Дыхания в йоге Практика дыхания.	2	6	8
3	Комплекс упражнений для спины в паре	4	16	20
4	Комплекс упражнений для ног в паре	2	16	18
5	Комплекс упражнений на растяжку в паре	4	16	20
6	Комплекс упражнений для рук и плечей в паре	2	14	16
7	Комплекс упражнений для грудного отдела в паре	2	14	16
8	Комплекс упражнений для живота и пресса в паре	2	18	20
9	Комплекс упражнений на баланс в паре	4	24	28
10	Комплекс упражнений общеукрепляющих в паре	6	42	48
11	Показательные выступления	2	6	8
12	Инструкторская практика	2	6	8
Итого		34	182	216

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИХ ПЛАНОВ

1. Вводное занятие

Первый год обучения

Теория. Знакомство с парной йогой, история появления парной йоги.

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 поведения с партнером. Правила техники безопасности при выполнении упражнений йоги в парах. Правила техники безопасности по дыханию

Второй год обучения

Теория. Йога с элементами акробатики

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 в парах, в упражнениях акробатической направленности.

Третий год обучения

Теория. Секреты искусства йоги в парных упражнениях.

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 в парах, и упражнениях акробатической направленности.

Четвертый год обучения

Теория. Йога акробатической направленности, 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 в парах, в упражнениях акробатической направленности .

2. Дыхание в йоге

Первый год обучения.

Теория. Дыхание – основа йоги. Использование нижнего (диафрагмального) дыхания. Дыхание животом и носом. Просмотр видео. Отработка умения соединять дыхание с упражнениями (асанами).

Практика.

Отработка дыхания, в упражнениях разминочных, при выполнении асан, переходов между асанами в разминке.

Второй год обучения

Теория.

Отработка дыхания при выполнении совместных упражнений в паре.

Отработка дыхания при выполнении совместных упражнений в паре. , переходов между асанами , при работе в паре. 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 в паре

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

Четвертый год обучения

Теория.

Разновидности дыхания. Влияние на организм и самочувствие, активизацию и расслабление.

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

3. 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.

Асаны и упражнения выполняются с партнером

Практика. Выполнение упражнений: Дандасана Пашчимоттанасана и–др. Просмотр видеоматериалов.

Второй год обучения

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

Практика

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.

4. 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, в паре . Баддха Конасана раскрывает область таза и вытягивает внутреннюю поверхность бедра, , и т.д.

Второй год обучения

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

Практика. Выполнение упражнений: жим ногами в паре 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.

5. Комплекс упражнений на растяжку

Первый год обучения

Теория. Изучение упражнений на растяжку

Практика. Выполнение упражнений в паре. Позы прогиба, наклоны стоя, наклоны сидя, поза треугольника и др. Просмотр видеоматериалов.

Второй год обучения

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

Практика. Выполнение упражнений в паре: лодочка, приседания, наклоны, и др.

Третий год обучения

Теория. Продолжение изучения упражнений на растяжку, включая более сложные элементы.

Практика. Выполнение упражнений: «собаки» и «лука», прогибы в различных направлениях, и др. Увеличение продолжительности выполнения асан.

Четвертый год обучения

Теория. Изучения упражнений на растяжку со сложными элементами, изучение алгоритма выполнения упражнений в комплексе.

Практика. Выполнение асан в парах, стойки на растягивание мышц (мостики, скрутки) и др. Просмотр видеоматериалов. 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.

Разведение рук стоя с сопротивлением

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: Пашчимоттанасана – это поза, которая растягивает заднюю поверхность тела, поза вытянутого бокового угла, и др. 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.

Отжимание в планке , в паре

11. Показательные выступления

Второй – четвертый года обучения

Выступления с исполнением упражнений или комплекса упражнений на мероприятиях и концертах ЦДТ «Россияне», 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 при работе в паре 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, умение достигать расслабление в паре.

Самостоятельная работа по подбору упражнений для устранения зажатости в парных упражнениях.

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 и партнера в паре.

Практика. Представление комплексов. Коллективное обсуждение правильности выбранной последовательности, выполнения асан, и правильности дыхания, переходов, умение взаимодействовать с партнером и понимать какое упражнение партнер предлагает выполнить.

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, маты, 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).
4. Позы йоги для двоих [Электронный ресурс]- <https://yogictv.ru/pozy-jogi-dlya-dvoih/>(Дата обращения: 11.05.19).
5. Парные тренировки: лучших упражнения для пар
Источник: <https://muskul.pro/training/parnye-trenirovki-luchshih-uprazhneniya-dlya-par> [электронный ресурс].
6. Йога для жизни и жизнь с йогой [электронный ресурс]. <https://d-yatsenko.livejournal.com/16833.html> /(Дата обращения: 11.05.19).

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Мониторинг образовательных и личностных результатов обучающегося

Показатели	Критерии	Параметры (уровни)	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.