

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный
детско-юношеский центр»
Протокол от 02.05.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
В.Н. Стороженко
Приказ от _____ № 8034



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВСЕ ГРАНИ ЙОГИ»**

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет
Срок реализации: 2 года
Количество учебных часов: 288 часа

Автор-составитель:
Лиханова Елена Александровна,
педагог дополнительного образования;
Шульмина Екатерина Александровна,
методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Все грани йоги» являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый

Актуальность программы:

У большинства школьников в последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома отмечается недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме ученика.

Ученикам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Общая двигательная активность детей с поступлением

в учебное учреждение падает почти на 50%. Необходимым условием гармоничного развития личности ученика является достаточная двигательная активность.

Разработка данной программы связана с повышенным вниманием к здоровому образу жизни у подрастающего поколения в нашей стране, а также необходимостью создания упорядоченной системы укрепления здоровья. Правильно организованные занятия способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего уровня культуры и здоровья.

Йога развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом, повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям.

Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают. Регулярные тренировки по йоге способствуют естественному снижению веса, улучшению гибкости тела и повышению тонуса, кроме того ребенок будет лучше чувствовать свое тело, возрастёт сила воли и уверенность в себе. Дети будут ощущать внутреннее спокойствие и уравновешенность, а подверженность стрессу заметно уменьшится.

Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, саморегуляция и поддержание спокойного психического состояния - непереносимое условие гармоничного функционирования систем детского организма.

Основу физической йоги составляют **асаны** - специальные положения тела в пространстве. Асаны - это упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела, в сочетании с правильным дыханием и расслаблением, с мышечной активностью. Требуется дыхание особого рода: полное, ритмическое, контролируемое и замедленное.

Выполнение асан дает профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффекты. Они воздействуют на пищеварительную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную систему, на систему выделения и весь двигательный аппарат. Асаны - статичные упражнения йогов - хорошее средство для развития суставной гибкости и чувства равновесия при небольшой затрате физической энергии.

Отличительной особенностью данной программы является организация работы с детьми подросткового возраста, имеющими разные потребности и индивидуальные возможности. Обучающиеся с разными уровнями подготовки, способностями и физическим развитием могут выполнять поставленные задачи и укреплять здоровье. В программе обоснованы принципы подготовки воспитанников в Хатха-йоги: принцип физической подготовки, постепенного наращивания нагрузок, принцип волнообразной динамики нагрузок, принцип цикличности, принцип возрастной адекватности физических нагрузок, принцип восьмиступенчатой йоги Патанджали, составляющих основу хатха-йоги; достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки педагогом, родителями и обучающимися.

Программа трактует данный курс как дисциплину, направленную с одной стороны, на формирование теоретической базы, с другой – на овладение конкретными навыками в области физической культуры. Для более глубокого понимания философских глубин йоги, а также, для большей заинтересованности обучающихся, часть занятий (на усмотрение педагога и с разрешения администрации Учреждения) может проводиться на открытом воздухе.

Программа отличается **новизной** в части разработки методик специальной технической подготовленности, показывающих динамику становления обучающегося.

Выбор тем, средств, методов, форм образовательной деятельности осуществлен с соблюдением **педагогической целесообразности**. Личностная ориентированность программы проявляется в характере задач, способствующих развитию творческих задатков воспитанников, на становление и развитие субъективного опыта и творческой позиции в различных жизненных ситуациях.

Адресат программы: обучающиеся 11-17 лет.

Цель программы:

Создание условий для физического развития детей пубертатного и подросткового возраста, формирования гармонически развитой, активной личности, развития навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучения способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья с учетом физиологического развития.

Задачи программы:

Воспитательные:

- Прививать интерес к регулярным занятиям.
- Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, вежливость, дружелюбие, готовность сотрудничать, общительность, стремление помочь, умение заботиться о своих близких и товарищах.
- Способствовать осознанному выбору здоровьесберегающей модели поведения.
- Формировать бережное отношение к результатам своего и чужого труда.
- Воспитывать нравственные качества (честность, доброжелательность, сострадание).
- Формировать любовь к природе и окружающему миру.

Развивающие:

- Развивать качества, необходимые в практике йоги (гибкость, выносливость, терпение, концентрация внимания); развивать и поддерживать интерес к здоровому образу жизни.
- Способствовать развитию психических процессов (внимание, память, речь, воображение).
- Познакомить с основными знаниями о строении и функциях организма человека, о влиянии физических упражнений на организм обучающегося, сформировать правильную осанку.
- Обучить правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье, учитывать физиологические особенности своего организма и его развития.
- Способствовать эстетическому развитию личности.
- Сформировать потребность в самоорганизации: аккуратность, бережливость, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца.
- Развивать эмоционально-волевую сферу: самоконтроль, силу воли, эмоциональную уравновешенность, дисциплину, уверенность в себе.
- Развивать навыки рассуждения и анализа.
- Развивать интерес к познанию (самопознанию) и саморазвитию.

Обучающие:

- Обучить технике безопасности во время занятий.
- Освоить навыки эмоциональной разгрузки (релаксации).
- Познакомить с основами философии.
- Обучить методам саморегуляции (растяжкам, гимнастике, асанам, комплексам асан, дыхательным упражнениям, релаксации).
- Сформировать навык самостоятельных занятий.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы планируется достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие с обучающимися в группе на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность и трудолюбие;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам и младшим по возрасту, находить с ними общий язык и общие интересы.
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать своё предположение (версию), работать по предложенному педагогом плану;
- воспринимать прекрасное в искусстве и жизни;
- отстаивать свою позицию, рассуждать, анализировать, правильно формулировать свою мысль.

Предметные результаты:

Будут знать:

- основы общей и специальной физической подготовки;
- навыки дисциплины и аккуратности;
- правила техники безопасности на занятиях;
- историю развития йоги в мире, в России;
- основы философии и мифологии Древней Индии;
- название терминов, используемых на начальном и базовом уровне практики йоги.

Будут уметь:

- красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- соблюдать технику безопасности;
- правильно выполнять упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- справляться с заданиями, развивающими осанку и гибкость;
- самостоятельно поддерживать своё эмоциональное и физическое здоровье (растяжка, гимнастики, комплексы асан, дыхательные упражнения, релаксация);
- различать характер музыки, темп, ритм;
- концентрировать свое внимание;
- применять полученные знания для самостоятельной практики вне занятий.

Способы определения результативности

Для отслеживания результативности применяются текущий контроль по разделам программы, промежуточная аттестация – раз в полугодие и итоговый контроль – по завершению занятий по программе в конце учебного года.

Методы и формы отслеживания усвоения содержания программы:

Критерии оценки знаний, умений и навыков:

- Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса и выполнение некоторых асан и упражнений из комплексов.
- Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, правильное выполнение многих изученных асан.

- Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией и правильное выполнение всех основных изученных асан и комплексов упражнений, умение повторить изученные комплексы упражнений под музыку и без музыки. Самостоятельный подбор упражнений для утренней зарядки. Умение применить свои знания, умения и навыки на других занятиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются желающие, с ограничением по здоровью.

Группы формируются из разновозрастных детей, имеющих различные базовые знания и умения, поэтому занятия строятся по принципу сотрудничества и сотворчества, старшие помогают младшим.

Большое внимание уделяется индивидуальной работе с каждым ребенком.

Возможно корректировка содержания программы в зависимости от контингента учащихся и их индивидуальных способностей.

Количество детей в группе: на 1-м году обучения – не менее 15 человек,
на 2-м году обучения – не менее 12 человек,

Срок реализации программы: 2 года

Режим занятий:

Первый год обучения: 2 раза в неделю по 2 академических часа;
Второй год обучения: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Общее количество часов: 288 часов.

Первый год обучения: 144 академических часа;
Второй год обучения: 144 академических часа.

Формы проведения занятий:

- беседа;
- рассказ;
- опрос;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- выполнение комплекса асан.

В пределах одного занятия виды деятельности могут меняться несколько раз, что способствует удержанию внимания обучающихся и предупреждает их переутомление.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. В каникулярное время допускается изменение форм и места проведения занятий с разрешения администрации Учреждения.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал: оборудованный, светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
2. Раздевалки с туалетами для мальчиков и девочек;
3. Музыкальная колонка для прослушивания детской и классической музыки.

Для каждого ребенка:

1. Коврик для йоги;
2. 2 блока для йоги;

3. «Массажные» цветные мячики;
4. Ремень для йоги;
5. Плед;
6. Мяч гимнастический;
7. Скакалка;
8. Обруч;
9. Гимнастическая палка.

Дидактические материалы:

1. Обучающие карточки;
2. Иллюстрации.

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Физическая культура – основа укрепления здоровья человека.					
1.	Введение. Техника безопасности.	2	1	1	Собеседование
2.	Физическое развитие и здоровье человека.	2	1	1	Беседа, наблюдение
3.	Краткие сведения об организме человека.	2	1	1	Беседа, наблюдение
4.	Гигиена и закаливание.	2	1	1	Беседа, наблюдение
5.	Режим и питание.	2	1	1	Беседа, наблюдение
6.	Первая помощь. Основы контроля и самоконтроля.	2	1	1	Беседа, наблюдение
	Итого	12	6	6	
Раздел 2. Введение в йогу.					
7.	История и развитие йоги в мире, в России.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
8.	Человек и его тело.	2	1	1	Беседа, наблюдение
9.	Основы самомассажа.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
10.	Растяжки.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
11.	Гимнастика потягиваний.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
12.	Суставная гимнастика.	4	1	3	Рассказ, беседа, наблюдение
13.	Природа и йога.	4	2	2	Беседа, наблюдение

14.	Дыхание и асаны.	4	1	3	Рассказ, наблюдение
	Итого	22	9	13	
Раздел 3. Йога для подростков.					
15.	Восемь ступеней йоги.	4	2	2	Беседа, наблюдение
16.	Развитие осанки и гибкости.	10	2	8	Беседа, наблюдение
17.	Развитие равновесия.	10	2	8	Беседа, наблюдение
18.	Комплекс «Танец Солнцу».	8	1	7	Беседа, наблюдение
19.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	1	1	Наблюдение, опрос, анализ
	Итого	34	8	26	
Раздел 4. Комплексы йоги. ОРУ.					
20.	Развитие выносливости.	10	2	8	Беседа, наблюдение
21.	Методы релаксации.	6	2	4	Рассказ, наблюдение
22.	Медитация.	6	2	4	Рассказ, беседа, наблюдение
23.	Ежедневные полезные ритуалы.	2	1	1	Беседа, наблюдение
24.	Общеразвивающие упражнения и йога.	18	4	14	Беседа, наблюдение
25.	Комплексы асан.	20	5	15	Рассказ, беседа, наблюдение
26.	Комплекс «Путь Воина».	10	1	9	Беседа, наблюдение
27.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	1	1	Опрос, наблюдение
28.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	1	1	Анализ, открытый урок
	Итого	76	19	57	
	Всего за год	144	42	102	

Учебный план
2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы спортивной тренировки.					
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма.	2	1	1	Опрос, собеседование
2.	Основы практики йоги.	2	1	1	Беседа, наблюдение
3.	Оказание первой помощи при травмах и ушибах.	2	1	1	Беседа, наблюдение
	Итого	6	3	3	
Раздел 2. Оздоровительная гимнастика.					
4.	Профилактика плоскостопия.	2	1	1	Беседа, наблюдение
5.	Асинхронная гимнастика.	2	1	1	Беседа, наблюдение
6.	Глазная гимнастика.	2	1	1	Беседа, наблюдение
	Итого	6	3	3	
Раздел 3. Развитие тела.					
7.	Физиологическое развитие подростков.	2	1	1	Беседа, наблюдение
8.	Питание. Аюрведа.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
9.	Питье воды.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
10.	Чрезмерный вес и худоба.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
	Итого	8	4	4	
Раздел 4. Духовное развитие подростка.					
11.	Музыка, пение, танцы.	2	1	1	Беседа, наблюдение
12.	Изобразительное искусство.	2	1	1	Беседа, наблюдение
13.	Поэзия, чтение книг.	2	1	1	Беседа, наблюдение
14.	Взаимодействие с природой.	4	2	2	Беседа, наблюдение
	Итого	10	5	5	
Раздел 5. Практика йоги.					
15.	Базовые асаны.	6	2	4	Рассказ, наблюдение

16.	Асаны на раскрытие ТБС.	4	1	3	Беседа, наблюдение
17.	Прогибы.	4	1	3	Беседа, наблюдение
18.	Скручивания.	4	1	3	Беседа, наблюдение
19.	Балансы на руках.	4	1	3	Беседа, наблюдение
20.	Перевернутые асаны.	4	1	3	Беседа, наблюдение
21.	Пранаямы.	4	1	3	Рассказ, наблюдение
22.	Дхарана. Концентрация.	4	1	3	Рассказ, наблюдение
23.	Построение личной практики.	2	1	1	Беседа, наблюдение
24.	Ежедневные ритуалы.	2	1	1	Беседа, наблюдение
25.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	1	1	Опрос, наблюдение
	Итого	40	12	28	
Раздел 6. Комплексы йоги.					
26.	Сурья Намаскар Бихарской школы.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
27.	Сурья Намаскар Аштанга Виньяса йоги А.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
28.	Сурья Намаскар Аштанга Виньяса йоги Б.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
29.	Силовая йога.	8	-	8	Наблюдение
30.	Комплекс упражнений «Здоровая спина».	8	-	8	Наблюдение
31.	Раскрытие грудного отдела.	8	-	8	Наблюдение
32.	Укрепление рук и ног.	6	-	6	Наблюдение
33.	Виньяса-йога.	8	-	8	Наблюдение
34.	Йога для расслабления.	4	-	4	Наблюдение
	Итого	48	3	45	
Раздел 7. Индийская мифология и философия.					
35.	Понятие вед.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
36.	«Махабхарата».	16	8	8	Рассказ, наблюдение
37.	Чакральная система.	2	1	1	Беседа, наблюдение
38.	Мантры.	2	1	1	Беседа, наблюдение
39.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	1	1	Опрос, наблюдение
40.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	1	1	Анализ, открытый урок
	Итого	26	13	13	

	Всего за год	144	43	101	
--	---------------------	------------	-----------	------------	--

**Календарный учебный график
На 2023/2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования: *Лиханова Елена Александровна*
Наименование дополнительной общеобразовательной программы «*Все грани йоги*»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Кол-во учебных часов всего в год	Кол-во учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год				36	144	72	2 раза в неделю по 2 академ. часа, за исключением праздничных дней
2 год				36	144	72	2 раза в неделю по 2 академ. час, за исключением праздничных дней

Рабочая программа Первый год обучения

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения

Программа составлена по принципу «от простого к сложному», что подразумевает постепенное и планомерное усложнение тем и задач. Постепенно усложняющиеся задания помогают проводить регулярный тренинг, что способствует формированию прочных навыков, приучает обучающихся к специфике предмета, терминологии, нагрузкам.

Первый год обучения предполагает знакомство с основами йоги, включающие основные понятия, знания, умения и навыки необходимые для перехода на базовый уровень обучения.

Обучающиеся, начинающие обучение по данной программе, в рамках первого года обучения должны пройти курс начальной подготовки. Большое количество практических занятий должно способствовать поддержанию интереса к изучению предмета и готовить обучающихся к более глубоким теоретическим и практическим знаниям.

Задачи первого года обучения.

Воспитательные:

- Привить интерес к физической активности.
- Сформировать и совершенствовать умения следовать устным инструкциям.
- Воспитать доброжелательное отношение к окружающим, вежливость, дружелюбие, готовность сотрудничать, общительность, стремление помочь, умение заботиться о своих близких и товарищах.
- Сформировать спортивное трудолюбие.
- Сформировать бережное отношение к результатам своего и чужого труда.
- Воспитать нравственные качества (честность, доброжелательность, сострадание).
- Воспитать любовь к природе и окружающему миру.

Развивающие:

- Развить качества, необходимые в практике йоги (гибкость, выносливость, терпение, концентрация внимания); развивать и поддерживать интерес к здоровому образу жизни.
- Способствовать развитию психических процессов (внимание, память, речь, воображение).
- Познакомить с основными знаниями о строении и функциях организма человека, о влиянии физических упражнений на организм обучающегося, сформировать правильную осанку.
- Расширить коммуникативные способности детей; создать условия для формирования коллектива, как средства развития личности;
- Обучить правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье,
- Способствовать эстетическому развитию личности.
- Сформировать потребность в самоорганизации: аккуратность, бережливость, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца.
- Развивать эмоционально-волевую сферу: самоконтроль, силу воли, эмоциональную уравновешенность, дисциплину, уверенность в себе.

Обучающие:

- Обучить технике безопасности во время занятий.
- Обучить навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).
- Обучить методам саморегуляции (растяжкам, гимнастикам, асанам, комплексам асан, дыхательным упражнениям, релаксации).

Планируемые результаты

Личностные результаты:

к концу первого года обучающиеся способны:

- соблюдать правила безопасного образа жизни;
- выполнять общепринятые правила поведения в обществе;
- уважительно относиться к окружающим и обучающимся в группе;
- ответственно относиться к процессу обучения;
- положительно реагировать на красоту вокруг себя.
- активно включаться в общение и взаимодействие с обучающимися в группе на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность и трудолюбие;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам и младшим по возрасту, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

к концу первого года обучающиеся способны:

- выражать свои чувства;
- уметь высказывать своё предположение (версию), работать по предложенному педагогом плану;
- воспринимать прекрасное в искусстве и жизни;

Предметные результаты:

Будут знать:

- основы общей и специальной физической подготовки;
- навыки дисциплины и аккуратности;
- правила техники безопасности на занятиях;
- историю развития йоги в мире, в России;
- название терминов, используемых на начальном уровне практики йоги.

Будут уметь:

- красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- соблюдать технику безопасности;
- правильно выполнять упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- справляться с заданиями, развивающими осанку и гибкость;
- самостоятельно поддерживать своё эмоциональное и физическое здоровье (растяжка, гимнастики, комплексы асан, дыхательные упражнения, релаксация);
- различать характер музыки, темп, ритм;
- красиво выполнять основные асаны;

Раздел 1. Физическая культура – основа укрепления здоровья человека. (12 часов)

Тема 1. Введение. Техника безопасности. (2 часа)

Теория: Знакомство с группой детей. Ознакомление с программой первого года обучения. Беседа «Что такое йога. Йога для нашего здоровья». Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

Практика: Ориентация в пространстве. Порядок работы на занятиях по йоге.

Тема 2. Физическое развитие и здоровье человека. (2 часа)

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков.

Практика: Разминка. Подвижные игры.

Тема 3. Краткие сведения об организме человека. (2 часа)

Теория: Основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Костная система и её функции. Внешняя среда, её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена.

Практика: Разминка. Подвижные игры на координацию движений.

Тема 4. Гигиена и закаливание. (2 часа)

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика заболеваемости и травматизма. Простудные заболевания, причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной профилактики.

Практика: Разминка. Подвижные игры.

Тема 5. Режим и питание. (2 часа)

Теория: Правильный режим дня. Рациональное чередование различных видов деятельности. Значение сна, утренней гимнастики в режиме.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

Практика: Разминка. Подвижные игры.

Тема 6. Первая помощь. Основы контроля и самоконтроля. (2 часа)

Теория: Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Практика: Отработка различных вариантов разминки и зарядки. Подвижные игры.

Раздел 2. Введение в йогу. (22 часа)

Тема 7. История и развитие йоги в мире, в России. (2 часа)

Теория: Что такое йога. История развития хатха-йоги в мире и в России.

Практика: Построение. Разминка. Разучиваем последовательность этапов занятия. Подвижные игры.

Тема 8. Человек и его тело. (2 часа)

Теория: Что такое физическое тело. Из каких частей оно состоит.

Практика: Разминка. Игра «Мое тело». Подвижные игры.

Тема 9. Основы самомассажа. (2 часа)

Теория: Самомассаж – это воздействие приёмов массажа на самого себя. Его можно применять и с помощью аппаратных методик. Виды самомассажа. Инструменты для самомассажа.

Практика: Разминка. Самомассаж руками и мячиками. Подвижные игры.

Тема 10. Растяжки. (2 часа)

Теория: Растяжка способствует развитию гибкости и плавности у ребенка. Она нормализует ток энергии по всему организму, растягивает сухожилия.

Практика: Разминка. Комплекс на растяжку всего тела. Подвижные игры.

Тема 11. Гимнастика потягиваний. (2 часа)

Теория: Гимнастика потягиваний тонизирует тело, разогревает мышцы, проводит чистку клеток и омолаживание тканей.

Практика: Разминка. Комплекс потягиваний. Комплекс на растяжку всего тела. Подвижные игры.

Тема 12.1 Суставная гимнастика. (2 часа)

Теория: Костная система и её функции. Суставы и их функции. Роль суставной гимнастики в жизни человека в утреннее время. Беседа «Как сохранить зрение».

Практика: Суставная гимнастика. Гимнастика для глаз. Подвижные игры.

Тема 12.2 Суставная гимнастика (продолжение). (2 часа)

Практика: Составление индивидуального комплекса суставной гимнастики для самостоятельного выполнения. Игра «Благодарность». Подвижные игры.

Тема 13.1 Природа и йога. (2 часа)

Теория: Взаимосвязь природы и йоги. Наблюдения за окружающим миром. Первоэлементы.

Практика: Разминка. Игра «Сотрудничество». Подвижные игры.

Тема 13.2 Природа и йога (продолжение). (2 часа)

Теория: Беседа о поведении домашних животных.

Практика: Разминка. Игра «Имитация движений животных». Дыхание жужжащей пчелы и легкое дыхание (йога). Подвижные игры.

Тема 14.1 Дыхание и асаны. (2 часа)

Теория: Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Сердечно сосудистая система. Значение дыхания в упражнениях йоги. Техники дыхания. Что такое асаны.

Практика: Разминка. Выполнение простых дыхательных техник. Выполнение асан в игровой форме. Подвижные игры.

Тема 14.2 Дыхание и асаны (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Выполнение дыхательных техник. Выполнение асан в игровой форме. Подвижные игры.

Раздел 3. Йога для подростков. (34 часа)

Тема 15.1 Восемь ступеней йоги. (2 часа)

Теория: История возникновения восьмиступенчатой йоги Патанджали (Приложение 3). Последовательность 8 ступеней йоги. Принципы ступеней Ямы и Ниямы.

Практика: Разминка. Игра «Прикосновение добра». Подвижные игры.

Тема 15.2 Восемь ступеней йоги (продолжение). (2 часа)

Теория: История возникновения восьмиступенчатой йоги Патанджали (Приложение 3). Последовательность 8 ступеней йоги. Важность асан для физического и духовного развития.

Практика: Разминка. Игра «Прикосновение добра». Подвижные игры.

Тема 16.1 Развитие осанки и гибкости. (2 часа)

Теория: Важность здоровой осанки в организме человека. Способы поддержания здоровой осанки.

Практика: Разминка. Пранаяма. Упражнения на вытяжение мышц спины, грудных мышц и плечевого пояса. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 16.2 Развитие осанки и гибкости (продолжение). (2 часа)

Теория: Активная и пассивная гибкость. Способы проявления статической и динамической гибкости.

Практика: Разминка. Пранаяма. Выполнение асан на гибкость. Расслабление.

Тема 16.3 Развитие осанки и гибкости (продолжение). (2 часа)

Практика: Суставная гимнастика. Асаны на вытяжение мышц ног, рук, спины. Упражнения на вытяжение задней, передней и внутренней поверхностей бедра. Игра «Развитие интуиции». Расслабление.

Тема 16.4 Развитие осанки и гибкости (продолжение). (2 часа)

Практика: Суставная гимнастика. Асаны на вытяжение мышц ног, рук, спины. Пранаяма. Игра «Как научиться летать». Расслабление.

Тема 16.5 Развитие осанки и гибкости (продолжение). (2 часа)

Практика: Суставная гимнастика. Асаны на вытяжение мышц ног, рук, спины. Пранаяма. Расслабление.

Тема 17.1 Развитие равновесия. (2 часа)

Теория: Развитие равновесия позволяет удерживать устойчивое положение тела в пространстве. Это развивает координацию, а также чувство внутреннего баланса, уверенности в себе, концентрацию внимания.

Практика: Разминка. Пранаяма. Изучение балансовых асан. Расслабление.

Тема 17.2 Развитие равновесия (продолжение). (2 часа)

Теория: Беседа «Что такое – мир? Как жить в гармонии с Миром?». Сказка «Поза Дерева».

Практика: Разминка. Пранаяма. Изучение балансовых асан. Расслабление.

Тема 17.3 Развитие равновесия (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Пранаяма. Изучение балансовых асан. Расслабление.

Тема 17.4 Развитие равновесия (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Пранаяма. Асаны на развитие баланса. Расслабление.

Тема 17.5 Развитие равновесия (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Пранаяма. Асаны на развитие баланса. Расслабление.

Тема 18.1 Комплекс «Танец Солнцу». (2 часа)

Теория: Значение солнечного света в жизни человека.

Практика: Разминка. Пранаяма. Изучение асан входящих в комплекс «Танец Солнцу» (Приложение 1). Расслабление.

Тема 18.2 Комплекс «Танец Солнцу» (продолжение) (2 часа)

Практика: Разминка. Пранаяма. Изучение последовательности выполнения комплекса «Танец Солнцу» (Приложение 1). Подвижная игра. Расслабление.

Тема 18.3 Комплекс «Танец Солнцу» (продолжение) (2 часа)

Практика: Разминка. Пранаяма. Применение дыхания в комплексе «Танец Солнцу» (Приложение 1). Подвижная игра. Расслабление.

Тема 18.4 Комплекс «Танец Солнцу» (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Пранаяма. Закрепление изученного комплекса «Танец Солнцу» (Приложение 1). Расслабление.

Тема 19. Промежуточная аттестация. (2 часа)

Теория: Опрос по пройденному материалу. Перечислить техники и изученные термины, согласно уровню подготовки. Правила техники безопасности. Анализ знаний обучающихся.

Практика: Разминка. Групповая аттестация комплекса «Танец Солнцу». Расслабление.

Раздел 4. Комплексы йоги. ОРУ. (76 часов)

Тема 20.1 Развитие выносливости (2 часа)

Теория: Выносливость – это способность организма противостоять утомлению. Развитие этого физического качества является важным условием сохранения нормального двигательного образа жизни. Данное качество имеется у каждого человека, но уровень развития разный.

Практика: Разминка. Пранаяма. Динамические упражнения на выносливость. Расслабление

Тема 20.2 Развитие выносливости (продолжение). (2 часа)

Теория: Йога - отлично укрепляет не только выносливость организма, но и развивает личностные качества, такие как сила воли, терпение, смирение.

Практика: Разминка. Пранаяма. Асаны на выносливость, табата. Медитация «Терпение». Расслабление

Тема 20.3 Развитие выносливости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Пранаяма. Динамические упражнения на выносливость. Расслабление

Тема 20.4 Развитие выносливости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Пранаяма. Асаны на выносливость, табата. Медитация «Смирение». Расслабление

Тема 20.5 Развитие выносливости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Пранаяма. Динамичные упражнения на выносливость. Расслабление

Тема 21.1 Методы релаксации. (2 часа)

Теория: Роль техник расслабления в современном мире. Применяемые методы расслабления в йоге: дыхание, медитация, Шавасана.

Практика: Суставная гимнастика. Выполнение асан. Расслабление.

Тема 21.2 Методы релаксации (продолжение). (2 часа)

Теория: Применяемые методы расслабления в йоге: асаны для расслабления и компенсации.

Практика: Суставная гимнастика. Выполнение асан. Расслабляющие дыхательные техники. Шавасана.

Тема 21.3 Методы релаксации (продолжение). (2 часа)

Практика: Суставная гимнастика. Выполнение асан. Расслабляющие дыхательные техники. Шавасана.

Тема 22.1 Медитация. (2 часа)

Теория: Что такое медитация. Роль медитации в современном мире.

Практика: Суставная гимнастика. Выполнение асан. Медитация «Кто Я». Расслабление.

Тема 22.2 Медитация (продолжение). (2 часа)

Теория: Виды медитации.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение асан. Расслабление. Беседа на тему «Эмоциональные состояния человека». Медитация.

Тема 22.3 Медитация (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение асан. Расслабление. Медитация «Как изменить настроение».

Тема 23. Ежедневные полезные ритуалы. (2 часа)

Теория: Важность ежедневных ритуалов. Что может входить в полезные ежедневные ритуалы. Беседа на тему «Утренние и вечерние ритуалы человека».

Практика: Суставная гимнастика. Выполнение асан. Расслабление.

Тема 24.1 Общеразвивающие упражнения и йога. (2 часа)

Теория: Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями.

Практика: Пранаяма. ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.). Подвижная игра.

Тема 24.2 Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Комплекс асан. Медитация «Любовь». Расслабление.

Тема 24.3 Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение). (2 часа)

Теория: Беседа на тему «Красота спорта».

Практика: Пранаяма. Акробатика: стойка на лопатках, перекаты, группировка. Подвижная игра.

Тема 24.4 Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Акробатика: стойка на одной ноге, шпагат, мост (различные положения). Выполнение комплекса асан. Медитация «Визуализация». Расслабление.

Тема 24.5 Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Акробатика: кувырки (вперед, назад), колесо. Медитация «Дерево беспокойства». Расслабление.

Тема 24.6 Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение). (2 часа)

Теория: Художественная гимнастика — вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений и элементов без предмета, а также с предметом. На занятиях будут использоваться основные гимнастические предметы: мяч, скакалка, обруч.

Практика: Пранаяма. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Подвижная игра. Расслабление.

Тема 24.7 Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение). (2 часа)

Теория: Беседа «Наши спортсменки на Олимпиаде» с презентацией.

Практика: Пранаяма. ОРУ с мячом и скакалкой под музыку и без музыки. Выполнение асан. Медитация «Простота». Расслабление.

Тема 24.8 Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Выполнение асан. Расслабление.

Тема 24.9 Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Комплекс ОРУ. Выполнение асан. Медитация на предмет. Расслабление.

Тема 25.1 Комплексы асан. (2 часа)

Теория: Комплекс асан – это сочетание нескольких асан, направленных на работу со всем телом комплексно или с отдельной группой мышц для решения конкретной задачи.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение силового комплекса асан. Расслабление.

Тема 25.2 Комплексы асан (продолжение). (2 часа)

Теория: Беседа «Сотрудничество». Беседа «Учусь общаться».

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан на вытяжение позвоночника. Расслабление.

Тема 25.3 Комплексы асан (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан на раскрытие грудного отдела и плечевых суставов. Расслабление.

Тема 25.4 Комплексы асан (продолжение). (2 часа)

Теория: Беседа «Скромность». Беседа «Простота».

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан - табата. Расслабление.

Тема 25.5 Комплексы асан (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение динамического комплекса асан для всего тела. Расслабление.

Тема 25.6 Комплексы асан (продолжение). (2 часа)

Теория: Беседа «Ответственность». Беседа «Честность».

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан на равновесие. Расслабление.

Тема 25.7 Комплексы асан (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан на вытяжение позвоночника. Расслабление.

Тема 25.8 Комплексы асан (продолжение). (2 часа)

Теория: Беседа «Уважение». Сказка «Поза Рыбки».

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан на раскрытие грудного отдела и плечевых суставов. Расслабление.

Тема 25.9 Комплексы асан (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан - табата. Расслабление.

Тема 25.10 Комплексы асан (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан на раскрытие тазобедренных суставов. Расслабление.

Тема 26.1 Комплекс «Путь Воина». (2 часа)

Теория: Стойкость и решительность, сила и уверенность в себе – качества необходимые воину. Как воспитать в себе эти качества.

Практика: Пранаяма. Разминка. Изучение асан входящих в комплекс «Путь Воина». Расслабление.

Тема 26.2 Комплекс «Путь Воина» (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Разминка. Изучение последовательности выполнения комплекса «Путь Воина» (Приложение 2). Расслабление.

Тема 26.3 Комплекс «Путь Воина» (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Разминка. Применение дыхания в комплексе «Путь Воина» (Приложение 2). Расслабление. Медитация.

Тема 26.4 Комплекс «Путь Воина» (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Разминка. Выполнение комплекса «Путь Воина» (Приложение 2). Подвижная игра. Расслабление.

Тема 26.5 Комплекс «Путь Воина» (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Разминка. Закрепление изученного комплекса «Путь Воина» (Приложение 2). Подвижная игра. Расслабление.

Тема 27. Промежуточная аттестация. (2 часа)

Теория: Опрос по пройденному теоретическому материалу.

Практика: Разминка. Групповое выполнение комплекса асан «Путь Воина» (Приложение 2). Расслабление.

Тема 28. Итоговое занятие. (2 часа)

Теория: Закрепляем пройденный теоретический материал в форме беседы. Анализ знаний обучающихся.

Практика: Открытый урок. Разминка. Групповое выполнение комплекса асан «Путь Воина» (Приложение 2). Расслабление.

Календарно-тематический план
На 2023/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: *Все грани йоги.*

Группа № _____ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: *Лиханова Елена Александровна*

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
1.	Введение. Техника безопасности.	1/1	Комбинированное	Собеседование		
2.	Физическое развитие и здоровье человека.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
3.	Краткие сведения об организме человека.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
4.	Гигиена и закаливание.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
5.	Режим и питание.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
6.	Первая помощь. Основы контроля и самоконтроля.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
7.	История и развитие йоги в мире, в России.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
8.	Человек и его тело.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
9.	Основы самомассажа.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
10.	Растяжки.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
11.	Гимнастика потягиваний.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
12.	Суставная гимнастика.	1/1	Комбинированное	Рассказ, беседа, наблюдение		
13.	Суставная гимнастика (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
14.	Природа и йога.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
15.	Природа и йога (продолжение).	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
16.	Дыхание и асаны.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
17.	Дыхание и асаны (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
18.	Восемь ступеней йоги.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
19.	Восемь ступеней йоги (продолжение).	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
20.	Развитие осанки и гибкости.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
21.	Развитие осанки и гибкости (продолжение).	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
22.	Развитие осанки и гибкости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
23.	Развитие осанки и гибкости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
24.	Развитие осанки и гибкости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
25.	Развитие равновесия.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
26.	Развитие равновесия (продолжение).	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
27.	Развитие равновесия (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
28.	Развитие равновесия (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
29.	Развитие равновесия (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
30.	Комплекс «Танец Солнцу».	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
31.	Комплекс «Танец Солнцу» (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
32.	Комплекс «Танец Солнцу» (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
33.	Комплекс «Танец Солнцу» (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
34.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	1/1	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ		
35.	Развитие выносливости.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
36.	Развитие выносливости (продолжение).	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
37.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
38.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
39.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
40.	Методы релаксации.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
41.	Методы релаксации (продолжение).	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
42.	Методы релаксации (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
43.	Медитация.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
44.	Медитация (продолжение).	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
45.	Медитация (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
46.	Ежедневные полезные ритуалы.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
47.	Общеразвивающие упражнения и йога.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
48.	Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
49.	Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение).	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
50.	Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
51.	Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
52.	Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение).	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
53.	Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение).	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
54.	Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
55.	Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
56.	Комплексы асан.	1/1	Комбинированное	Рассказ, беседа, наблюдение		
57.	Комплексы асан (продолжение).	1/1	Комбинированное	Рассказ, беседа, наблюдение		
58.	Комплексы асан (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
59.	Комплексы асан (продолжение).	1/1	Комбинированное	Рассказ, беседа, наблюдение		
60.	Комплексы асан (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
61.	Комплексы асан (продолжение).	1/1	Комбинированное	Рассказ, беседа, наблюдение		
62.	Комплексы асан (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
63.	Комплексы асан (продолжение).	1/1	Комбинированное	Рассказ, беседа, наблюдение		
64.	Комплексы асан (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
65.	Комплексы асан (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
66.	Комплекс «Путь Воина».	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
67.	Комплекс «Путь Воина» (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
68.	Комплекс «Путь Воина» (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
69.	Комплекс «Путь Воина» (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
70.	Комплекс «Путь Воина» (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
71.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	1/1	Комбинированное	Опрос, наблюдение		
72.	<i>Итоговое занятие.</i>	1/1	Комбинированное	Анализ, открытый урок		

Второй год обучения

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения

В данной программе предусмотрено, что в образовании развивается не только ученик, но и программа его самообучения. Она может составляться и корректироваться в ходе деятельности самого ученика, который оказывается субъектом, конструктором своего образования, полноправным источником и организатором своих знаний. Ученик с помощью педагога может выступать в роли организатора своего образования: формулирует цели и тематику, составляет план работы, выбирает средства и способы достижения результата, устанавливает систему контроля и оценки своей деятельности.

Обучающиеся, получившие начальную подготовку по программе 1 -го года обучения, в программе 2-го года обучения получают базовые знания по направлению хатха-йога, которые расширяют их умения и навыки для дальнейшей самостоятельной практики и развития.

Задачи второго года обучения.

Воспитательные:

- Привить интерес к регулярным занятиям.
- Способствовать осознанному выбору здоровьесберегающей модели поведения.
- Сформировать бережное отношение к результатам своего и чужого труда.

Развивающие:

- Учитывать физиологические особенности своего организма и его развития.
- Развить навыки рассуждать и анализировать.
- Развить интерес к познанию и саморазвитию.

Обучающие:

- Обучить основам философии.
- Привить навык самостоятельных занятий.
- Обучить основным асанам для применения при самостоятельной практике.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

к концу первого года обучающиеся способны:

- активно включаться в общение и взаимодействие с обучающимися в группе на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность и трудолюбие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

к концу первого года обучающиеся способны:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, проговаривать последовательность действий на занятии;
- отстаивать свою позицию, рассуждать, анализировать, правильно формулировать свою мысль.

Предметные результаты:

Будут знать:

- основы философии и мифологии Древней Индии;
- название терминов, используемых на базовом уровне практики йоги.

Будут уметь:

- красиво и грамотно выполнять основные асаны;
- концентрировать свое внимание;
- применять полученные знания для самостоятельной практики вне занятий.

Содержание рабочей программы.

Раздел 1. Основы спортивной тренировки. (6 часов)

Тема 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. (2 часа)

Теория: Ознакомление с программой работы на год. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем. Правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

Практика: Повторение ориентации в пространстве. Порядок работы на занятиях по йоге. Суставная гимнастика. Гимнастика, акробатика. Подвижные игры.

Тема 2. Основы практики йоги. (2 часа)

Теория: Основные сведения о технике хатха-йоги, ее значение для физического и духовного развития. Направления хатха-йоги.

Практика: Пранаяма. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Подвижная игра.

Тема 3. Оказание первой помощи при травмах и ушибах. (2 часа)

Теория: Алгоритм действий, необходимый для оказания первой помощи при травмах и ушибах. Травматизм в процессе занятий. Доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Практика: Пранаяма. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Подвижная игра.

Раздел 2. Оздоровительная гимнастика. (6 часов)

Тема 4. Профилактика плоскостопия. (2 часа)

Теория: Понятие о плоскостопии. Когда можно применять супинаторы. Профилактика плоскостопия с помощью гимнастики.

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Гимнастика для стоп с подручными средствами и без (массажные мячики). Выполнение комплекса асан на равновесие. Расслабление.

Тема 5. Асинхронная гимнастика. (2 часа)

Теория: Для гармоничного развития ребенка очень важно, чтобы у него были задействованы оба полушария головного мозга, без резкого преобладания одного над другим. Асинхронная (несимметрическая) гимнастика, способствует задействованию обоих полушарий головного мозга, снятию мышечных зажимов, преодолению стереотипов.

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Асинхронная гимнастика. Выполнение комплекса асан «Здоровая спина». Расслабление.

Тема 6. Глазная гимнастика. (2 часа)

Теория: Глазная гимнастика рекомендуется всем, в том числе детям. Гимнастика излечивает дальнозоркость, близорукость, начинающееся косоглазие. За 3–4 месяца можно улучшить зрение на 2–3 диоптрии.

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Глазная гимнастика. Выполнение комплекса асан для всего тела. Расслабление.

Раздел 3. Развитие тела. (8 часов)

Тема 7. Физиологическое развитие подростков. (2 часа)

Теория: Беседа «Физиологическое развитие подростков». Особенности практики йоги для юношей и девушек.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан на раскрытие тазобедренных суставов. Расслабление.

Тема 8. Питание. Аюрведа. (2 часа)

Теория: Введение в аюрведу. Знакомство с дошами.

Практика: Разминка. Пранаяма. Повторение комплекса «Танец Солнцу» (Приложение 1). Расслабление. Медитация.

Тема 9. Питье воды. (2 часа)

Теория: Как известно, наша земля на 70 % состоит из воды. Человек — подобие Земли (как и Вселенной), также на 70 % состоит из воды, причем в нашем мозге воды 80 %. Все это говорит о том, насколько важно ежедневное употребление воды. Особенно это важно для детей.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан - табата. Расслабление.

Тема 10. Чрезмерный вес и худоба. (2 часа)

Теория: Одним из мифов, причем очень распространенным в народе, является миф о том, что полный ребенок — это здоровый ребенок. Увы, это не так. Напротив, лишний вес — это скорее угроза здоровью. Когда худоба норма, а когда патология. Нормализация веса через физическую активность и режим дня.

Практика: Пранаяма. Комплекс ОРУ. Выполнение асан. Медитация на предмет. Расслабление.

Раздел 4. Духовное развитие подростка. (10 часов)

Тема 11. Музыка, пение, танцы. (2 часа)

Теория: «Живое и мертвое» искусство. Влияние музыки на эмоциональное состояние и духовное развитие.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Динамичная медитация под музыку. Расслабление.

Тема 12. Изобразительное искусство. (2 часа)

Теория: По утверждению ученых, рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений, поскольку в процессе творчества координируется конкретно-образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария, и абстрактно-логическое, за которое отвечает левое полушарие. Беседа «Духовное развитие через изобразительное искусство». Энергия цвета.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Творческая медитация «Мандала». Расслабление.

Тема 13. Поэзия, чтение книг. (2 часа)

Теория: Такое чтение стихов позволяет развить у детей: чувство ритма, красивую речь, умение ценить красоту. Чтение книг является одной из важнейших составляющих образования души, без которого невозможно гармоничное развитие человека.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса «Путь Воина» (Приложение 2). Подвижная игра. Расслабление.

Тема 14.1 Взаимодействие с природой. (2 часа)

Теория: На природе сильнее ощущается связь человека с окружающим миром. Для детей выезд в лес или на реку — это чаще всего познание чего-то нового о мире, природе, людях. Природа – отличное место для практик йоги, снятия напряжения и стрессовых ситуаций. Внутреннее и внешнее взаимодействие с природой.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Расслабление.

Тема 14.2 Взаимодействие с природой (продолжение). (2 часа)

Теория: Человек – как часть природного мира. Уважительное отношение к миру. Природные стихии и взаимодействие человека с ними.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Расслабление.

Раздел 4. Практика йоги. (40 часов)

Тема 15.1 Базовые асаны. (2 часа)

Теория: Изучение асан: Баласана (поза Ребенка), Марджариасана (поза Кошки), Кумбхакасана(планка), Чатуранга Дандасана (поза Посоха на четырех опорах), Урдхва Мукха Шванасана (поза Собаки мордой вверх), Адхо мукха шванасана (поза Собаки мордой вниз), Тадасана (поза Горы), Вирабхадрасана I (поза Воина I), Вирабхадрасана II (поза Воина II), Уттхита Триконадасана (поза Вытянутого треугольника).

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение на практике асан: Баласана (поза Ребенка), Марджариасана (поза Кошки), Кумбхакасана(планка). Чатуранга Дандасана (поза Посоха на четырех опорах), Урдхва Мукха Шванасана (поза Собаки мордой вверх), Адхо мукха шванасана (поза Собаки мордой вниз). Расслабление.

Тема 15.2 Базовые асаны (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение на практике асан: Тадасана (поза Горы), Вирабхадрасана I (поза Воина I), Вирабхадрасана II (поза Воина II), Уттхита Триконадасана (поза Вытянутого треугольника). Расслабление.

Тема 15.3 Базовые асаны (продолжение). (2 часа)

Теория: Изучение асан: Врикшасана (поза Дерева), Вирабхадрасана III (поза Воина III), Ардха Чандрасана (поза Полумесяца), Уттхита Паршваконадасана (поза вытянутого бокового угла), Васиштхасана (поза Мудреца Васиштхи), Навасана (поза Лодки).

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение на практике асан: Врикшасана (поза Дерева), Вирабхадрасана III (поза Воина III), Ардха Чандрасана (поза Полумесяца), Уттхита Паршваконадасана (поза вытянутого бокового угла), Васиштхасана (поза Мудреца Васиштхи), Навасана (поза Лодки). Расслабление.

Тема 16.1 Асаны на раскрытие ТБС. (2 часа)

Теория: Изучение асан: Дандасана (поза Посоха), Пашчимотанасана (поза Вытяжения задней поверхности тела), Уттанасана (поза интенсивного вытяжения), Прасарита Падоттанасана (поза Интенсивного вытяжения широко расставленных ног), Упавишта Конадасана (поза Вытянутого угла), Джану Ширшасана (поза Наклона головы к колену), Бадха Конадасана (поза Связанного угла), Уттхита Хаста Падангуштхасана (поза Интенсивного вытяжения с захватом большого пальца ноги)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение на практике асан: Дандасана (поза Посоха), Пашчимотанасана (поза Вытяжения задней поверхности тела), Уттанасана (поза интенсивного вытяжения), Упавишта Конадасана (поза Вытянутого угла). Расслабление.

Тема 16.2 Асаны на раскрытие ТБС (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение на практике асан: Джану Ширшасана (поза Наклона головы к колену), Бадха Конадасана (поза Связанного угла), Прасарита Падоттанасана (поза Интенсивного вытяжения широко расставленных ног), Уттхита Хаста Падангуштхасана (поза Интенсивного вытяжения с захватом большого пальца ноги). Расслабление.

Тема 17.1 Прогибы. (2 часа)

Теория: Изучение асан: Шалабхасана (поза Саранчи), Бхуджангасана (поза Кобры), Дханурасана (поза Лука), Уштрасана (поза Верблюда), Сету Бандхасана (поза Моста), Чаматкарасана (поза Танцующей собаки).

Практика: Пранаяма. Сушастная гимнастика. Выполнение на практике асан: Шалабхасана (поза Саранчи), Бхуджангасана (поза Кобры), Дханурасана (поза Лука). Расслабление.

Тема 17.2 Прогибы (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Сушастная гимнастика. Выполнение на практике асан: Уштрасана (поза Верблюда), Сету Бандхасана (поза Моста), Чаматкарасана (поза Танцующей собаки). Расслабление.

Тема 18.1 Скручивания. (2 часа)

Теория: Изучение асан: Сукхасана (Удобная поза), Ардха Матсиендрасана (поза Царя рыб), Маричиасана (поза Мудреца Маричи), Паривритта Джану Ширшасана (поза Повернутой головы к колену), Паривритта Ардха Чандрасана (поза Перевернутого Полумесяца), Паривритта Триконасана (поза Скрученного треугольника), Паривритта Паршваконасана (поза Скрученного бокового угла), Джатхара Паривартанасана (поза Скрученного живота).

Практика: Пранаяма. Сушастная гимнастика. Выполнение на практике асан: Сукхасана (Удобная поза), Ардха Матсиендрасана (поза Царя рыб), Маричиасана (поза Мудреца Маричи). Паривритта Джану Ширшасана (поза Повернутой головы к колену). Расслабление.

Тема 18.2 Скручивания (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Сушастная гимнастика. Выполнение на практике асан: Паривритта Паршваконасана (поза Скрученного бокового угла), Джатхара Паривартанасана (поза Скрученного живота). Паривритта Ардха Чандрасана (поза Перевернутого Полумесяца), Паривритта Триконасана (поза Скрученного треугольника). Расслабление.

Тема 19.1 Балансы на руках. (2 часа)

Теория: Изучение асан: Бакасана (поза Журавля), Аштавакрасана (поза Мудреца Аштавакры)

Практика: Пранаяма. Сушастная гимнастика. Выполнение на практике асан: Бакасана (поза Журавля). Выполнение комплекса асан - табата. Медитация. Расслабление.

Тема 19.2 Балансы на руках (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Сушастная гимнастика. Выполнение на практике асан: Аштавакрасана (поза Мудреца Аштавакры). Выполнение комплекса асан на вытяжение и скручивание. Медитация. Расслабление.

Тема 20.1 Перевернутые асаны. (2 часа)

Теория: Изучение асан: Саламба Сарвангасана (поза «Для всего тела» с опорой), Ширшасана (стойка на голове)

Практика: Пранаяма. Сушастная гимнастика. Выполнение на практике асан: Саламба Сарвангасана (поза «Для всего тела» с опорой). Выполнение комплекса асан. Медитация. Расслабление.

Тема 20.2 Перевернутые асаны (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Сушастная гимнастика. Выполнение на практике асан: Ширшасана (стойка на голове). Выполнение комплекса асан. Медитация. Расслабление.

Тема 21.1 Пранаямы. (2 часа)

Теория: Правильное дыхание очень важно для человека. Дыхание — это жизнь, это вентиляция тела. Дыхание делает человека либо больным, либо здоровым. Знакомство с основными техниками дыхания.

Практика: Освоение дыхания уджайи, полного дыхания йогов, диафрагмальное дыхание. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Медитация. Расслабление.

Тема 21.2 Пранаямы (продолжение). (2 часа)

Практика: Освоение дыхания Нади-шотхана, капалабхати, задержки. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Медитация. Расслабление.

Тема 22.1 Дхарана. Концентрация. (2 часа)

Теория: Медитация, как инструмент развития концентрации внимания. Дхарана — это постоянная практика концентрации внимания на одном объекте. Обычно этим фокусом является дыхание или ощущения в области живота, но это также может быть повторение мантры, визуализация или созерцание глубокой истины. Не так важно, что это будет за объект, на котором мы фокусируемся; цель состоит в том, чтобы полностью успокоить свой ум благодаря концентрации и наблюдению.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Медитация на концентрацию внимания в теле. Расслабление.

Тема 22.1 Дхарана. Концентрация (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Медитация на концентрацию внимания на предмете. Расслабление.

Тема 23. Построение личной практики. (2 часа)

Теория: Этапы построения личной практики. Беседа «Составляем вместе практику для занятия».

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение составленного комплекса асан. Медитация. Расслабление.

Тема 24. Ежедневные ритуалы. (2 часа)

Теория: Составляем список полезных ритуалов. Домашний 21-дневный марафон на выполнение ритуала.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Подвижные игры.

Тема 25. Промежуточная аттестация (2 часа)

Теория: Опрос по пройденному материалу. Перечислить техники и изученные термины, согласно уровню подготовки. Правила техники безопасности. Анализ знаний обучающихся.

Практика: Разминка. Аттестация по знанию и выполнению изученных асан. Расслабление.

Раздел 6. Комплексы йоги (48 часов)

Тема 26. Сурья Намаскар Бихарской школы. (2 часа)

Теория: Что такое Сурья Намаскар. История развития. Возникновение Сурья Намаскар Бихарской школы.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса Сурья Намаскар Бихарской школы. Медитация. Расслабление.

Тема 27. Сурья Намаскар Аштанга Виньяса йоги А. (2 часа)

Теория: Сурья Намаскар Аштанга Виньяса йоги А. Изучение последовательности выполнения.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса Сурья Намаскар Аштанга Виньяса йоги А. Медитация. Расслабление.

Тема 28. Сурья Намаскар Аштанга Виньяса йоги Б. (2 часа)

Теория: Сурья Намаскар Аштанга Виньяса йоги Б. Изучение последовательности выполнения.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса Сурья Намаскар Аштанга Виньяса йоги Б. Медитация. Расслабление.

Тема 29.1 Силовая йога. (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса силовой йоги. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 29.2 Силовая йога (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса силовой йоги. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 29.3 Силовая йога (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса силовой йоги. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 29.4 Силовая йога (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса силовой йоги. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 30.1 Комплекс упражнений «Здоровая спина». (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса «здоровая спина». Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 30.2 Комплекс упражнений «Здоровая спина» (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса «здоровая спина». Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 30.3 Комплекс упражнений «Здоровая спина» (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса «здоровая спина». Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 30.4 Комплекс упражнений «Здоровая спина» (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса «здоровая спина». Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 31.1 Раскрытие грудного отдела. (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса на раскрытие грудного отдела. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 31.2 Раскрытие грудного отдела (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса на раскрытие грудного отдела. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 31.3 Раскрытие грудного отдела (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса на раскрытие грудного отдела. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 31.4 Раскрытие грудного отдела (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса на раскрытие грудного отдела. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 32.1 Укрепление рук и ног. (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса на укрепление рук и ног. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 32.2 Укрепление рук и ног (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса на укрепление рук и ног. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 32.3 Укрепление рук и ног (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса на укрепление рук и ног. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 33.1 Виньяса-йога. (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса динамичной Виньяса-йоги. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 33.2 Виньяса-йога (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса динамичной Виньяса-йоги. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 33.3 Виньяса-йога (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса динамичной Виньяса-йоги. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 33.4 Виньяса-йога (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса динамичной Виньяса-йоги. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 34.1 Йога для расслабления (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса йоги для расслабления. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Тема 34.2 Йога для расслабления (продолжение). (2 часа)

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса йоги для расслабления. Медитация. Расслабление. Подвижные игры.

Раздел 7. Индийская мифология и философия. (26 часов)

Тема 35. Понятие вед. (2 часа)

Теория: Веды – это наука о жизни, которая охватывает все ее сферы и изложена последовательно, логично и имеет четкую структуру. Благодаря парампаре, передаче этого бесценного знания в устном виде от учителя к ученику, мы можем прикоснуться к неизменным, оригинальным текстам ведических гимнов.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Медитация. Расслабление.

Тема 36.1 «Махабхарата». (2 часа)

Теория: Махабхарата означает "Великое сказание о потомках Бхараты" или "Сказание о великой битве бхаратов". **Махабхарата** – древнеиндийский эпос, состоящий приблизительно из ста тысяч двустихий-шлок, разделенных на 18 книг, и включающий в себя множество вставных эпизодов (мифов, легенд, притч, поучений и т. д.), так или иначе связанных с главным повествованием.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Медитация. Расслабление.

Тема 36.2 «Махабхарата» (продолжение). (2 часа)

Теория: Рассказы из эпоса «Махабхарате» для изучения моральных качеств, развития навыка рассуждать, анализировать.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Медитация. Расслабление.

Тема 36.3 «Махабхарата» (продолжение). (2 часа)

Теория: Рассказы из эпоса «Махабхарате» для изучения моральных качеств, развития навыка рассуждать, анализировать.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Медитация. Расслабление.

Тема 36.4 «Махабхарата» (продолжение). (2 часа)

Теория: Рассказы из эпоса «Махабхарате» для изучения моральных качеств, развития навыка рассуждать, анализировать.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Медитация. Расслабление.

Тема 36.5 «Махабхарата» (продолжение). (2 часа)

Теория: Рассказы из эпоса «Махабхарате» для изучения моральных качеств, развития навыка рассуждать, анализировать.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Медитация. Расслабление.

Тема 36.6 «Махабхарата» (продолжение). (2 часа)

Теория: Рассказы из эпоса «Махабхарате» для изучения моральных качеств, развития навыка рассуждать, анализировать.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Медитация. Расслабление.

Тема 36.7 «Махабхарата» (продолжение). (2 часа)

Теория: Рассказы из эпоса «Махабхарате» для изучения моральных качеств, развития навыка рассуждать, анализировать.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Медитация. Расслабление.

Тема 36.8 «Махабхарата» (продолжение). (2 часа)

Теория: Рассказы из эпоса «Махабхарате» для изучения моральных качеств, развития навыка рассуждать, анализировать.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Медитация. Расслабление.

Тема 37. Чакральная система. (2 часа)

Теория: Знакомство с основными энергоцентрами человека – Чакрами (Приложение 4).

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Медитация. Расслабление.

Тема 38. Мантры. (2 часа)

Теория: Знакомство с мантрами. Энергия звука.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан. Медитация. Расслабление.

Тема 39. Итоговый контроль. (2 часа)

Теория: Опрос по пройденному материалу. Перечислить техники и изученные термины, согласно уровню подготовки.

Практика: Разминка. Аттестация по знанию и выполнению Сурья Намаскар Аштанга Виньяса йоги Б. Расслабление.

Тема 40. Итоговое занятие (2 часа)

Теория: Анализ знаний обучающихся.

Практика: Разминка. Открытый урок. Расслабление.

Календарно-тематический план
На 2023/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: *Все грани йоги.*

Группа № _____ 2 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: *Лиханова Елена Александровна*

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма.	1/1	Комбинированное	Опрос, собеседование		
2.	Основы практики йоги.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
3.	Оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
4.	Профилактика плоскостопия.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
5.	Асинхронная гимнастика.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
6.	Глазная гимнастика.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
7.	Физиологическое развитие подростков.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
8.	Питание. Аюрведа.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
9.	Питье воды.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
10.	Чрезмерный вес и худоба.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
11.	Музыка, пение, танцы.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
12.	Изобразительное искусство.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
13.	Поэзия, чтение книг.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
14.	Взаимодействие с природой.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
15.	Взаимодействие с природой (продолжение).	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
16.	Базовые асаны.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
17.	Базовые асаны (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
18.	Базовые асаны (продолжение).	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
19.	Асаны на раскрытие ТБС.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
20.	Асаны на раскрытие ТБС (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
21.	Прогибы.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
22.	Прогибы (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
23.	Скручивания.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
24.	Скручивания (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
25.	Балансы на руках.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
26.	Балансы на руках (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
27.	Перевернутые асаны.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
28.	Перевернутые асаны (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
29.	Пранаямы.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
30.	Пранаямы (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
31.	Дхарана. Концентрация.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
32.	Дхарана. Концентрация (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
33.	Построение личной практики.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
34.	Ежедневные ритуалы.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
35.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	1/1	Комбинированное	Наблюдение, опрос		
36.	Сурья Намаскар Бихарской школы.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
37.	Сурья Намаскар Аштанга Виньяса йоги А.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
38.	Сурья Намаскар Аштанга Виньяса йоги Б.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
39.	Силовая йога.	2	Практика	Наблюдение		
40.	Силовая йога (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
41.	Силовая йога (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
42.	Силовая йога (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
43.	Комплекс упражнений «Здоровая спина».	2	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
44.	Комплекс упражнений «Здоровая спина» (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
45.	Комплекс упражнений «Здоровая спина» (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
46.	Комплекс упражнений «Здоровая спина» (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
47.	Раскрытие грудного отдела.	2	Практика	Наблюдение		
48.	Раскрытие грудного отдела (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
49.	Раскрытие грудного отдела (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
50.	Раскрытие грудного отдела (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
51.	Укрепление рук и ног.	2	Практика	Наблюдение		
52.	Укрепление рук и ног (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
53.	Укрепление рук и ног (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
54.	Виньяса-йога.	2	Практика	Наблюдение		
55.	Виньяса-йога (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
56.	Виньяса-йога (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
57.	Виньяса-йога (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
58.	Йога для расслабления.	2	Практика	Наблюдение		
59.	Йога для расслабления (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
60.	Понятие вед.	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
61.	«Махабхарата».	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
62.	«Махабхарата» (продолжение).	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
63.	«Махабхарата» (продолжение).	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
64.	«Махабхарата» (продолжение).	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
65.	«Махабхарата» (продолжение).	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
66.	«Махабхарата» (продолжение).	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
67.	«Махабхарата» (продолжение).	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
68.	«Махабхарата» (продолжение).	1/1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
69.	Чакральная система.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
70.	Мантры.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
71.	<i>Итоговый контроль.</i>	1/1	Комбинированное	Опрос, наблюдение		
72.	<i>Итоговое занятие.</i>	1/1	Комбинированное	Анализ, открытый урок		

Оценочные и методические материалы.

Оценка результативности обучающихся производится по предметным, метапредметным и личностным качествам. Для предметных качеств оценку следует производить в соответствии с бланками фиксации значений (протоколами). Метапредметные и личностные качества тренер-преподаватель должен оценить средствами педагогического наблюдения.

Способы определения результативности программы.

В течение учебного года проводится диагностика качества усвоения обучающимися содержания программы:

В начале учебного года, при наборе или начальном этапе формирования групп - **входящая диагностика** - изучение отношения обучающегося к выбранной деятельности, его общая физическая подготовка, личностные качества обучающегося.

Текущая диагностика – проводится в течение всего учебного года на каждом занятии для оценки качества усвоения материала, умений, навыков, активности, изучение динамики освоения содержания программы обучающимися, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Промежуточная аттестация – помогает педагогу оценить уровень освоения обучающимися программы на конкретном этапе, а её анализ позволяет откорректировать последующие темы. Проводится каждые полгода.

Итоговый контроль– проводится по завершению занятий по программе в конце учебного года, определяет уровень освоения программы и проходит в виде:

- опроса, беседы для определения уровня знаний по программе;
- педагогического наблюдения (изменений качеств личности в течение учебного года, эмоциональной отзывчивости);
- оценки уровня освоения обучающимися программы на конкретном этапе;

Данные о проведении вводной, текущей и итоговой диагностики заносятся в таблицы с соответствующими параметрами, показателями и критериями. Исследуются следующие параметры:

- уровень приобретенных знаний;
- уровень практических умений и навыков;
- познавательный интерес;
- активность;
- коммуникабельность.

**Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся
в 2023 / 2024 учебном году**
объединение: «Все грани йоги» 1 год обучения (1 полугодие).
педагог: Лиханова Е.А.

Форма проведения: комбинированная.

Теория: Опрос по пройденному материалу. Перечислить техники и изученные термины, согласно уровню подготовки. Правила техники безопасности. Анализ знаний обучающихся.

Теоретические вопросы:

- Как должен вести занимающийся в помещении, где проводятся занятия?

Ответ: Рекомендуем всем практикующим йогу придерживаться этих простых правил:

- Принимать пищу следует за два часа до начала тренировки;
- Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, кольца, браслеты);
- Не заходить в спортзал без разрешения учителя и не выполнять упражнений без разрешения учителя;
- Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться;
- Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению;
- Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания;
- При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- Не покидать место проведения занятий без разрешения учителя;
- При перемещениях по залу избегать столкновений;
- При травмах и ухудшении самочувствия следует прекратить занятия и сразу же сообщить об этом учителю.

- Что такое «Йога»?

Ответ: Слово «йога» произошло от санскритского корня йодж или йудж, имеющего много смысловых значений: «соединение», «единение», «связь», «гармония», «союз», «упряжка», «упражнение», «обуздание», и т. п. Это единение ума тела и души и гармоничное взаимодействие с окружающим миром.

- Что такое «Асана»?

Ответ: Асана – это устойчивое положение тела в пространстве.

- Назвать внешнее строение тела человека?

Ответ: Голова, шея, грудь, спина, верхние конечности (ладонь, запястье, предплечье, локоть, плечо), нижние конечности (стопа, голень, колено, бедро).

- Назвать 8 ступеней йоги.

Ответ: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи.

Верный и развернутый ответ на каждый вопрос оценивается от 1 до 2 баллов. Максимальное количество баллов за теоретическую часть – 10 баллов.

Практическое задание на тему: групповое выполнение комплекса «Танец Солнцу»

Содержание практического задания:

В мини-группе из 5 учеников выполняется комплекс асан «Танец Солнцу» (Приложение 1).

Оборудование и материалы:

Коврик для йоги.

Технически верно выполненное упражнение оценивается от 1 до 10 баллов.

Максимальное количество баллов за практическую часть – 10 баллов.

Максимально возможное количество баллов – 30 баллов. Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. Также суммируются баллы за метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

**Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся
в 2023 / 2024 учебном году**
объединение: «Все грани йоги» 1 год обучения (2 полугодие).
педагог: Лиханова Е.А.

Форма проведения: практическая.

Практическое задание на тему: групповое выполнение комплекса «Путь Воина»

Содержание практического задания:

В мини-группе из 5 учеников выполняется комплекс асан «Путь Воина» (Приложение 2).

Оборудование и материалы:

Коврик для йоги.

Технически верно выполненное упражнение оценивается от 1 до 10 баллов.

Максимальное количество баллов за практическую часть – 10 баллов.

Максимально возможное количество баллов – 20 баллов. Также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

**Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся
в 2023 / 2024 учебном году**
объединение: «Все грани йоги» 2 год обучения (1 полугодие).
педагог: Лиханова Е.А.

Форма проведения: комбинированная.

Теория: Опрос по пройденному материалу. Анализ знаний обучающихся.

Теоретические вопросы: Перевести с санскрита 5 названий асан на выбор преподавателя.

Верный и развернутый ответ на каждый вопрос оценивается от 1 до 2 баллов.
Максимальное количество баллов за теоретическую часть – 10 баллов.

Практическое задание на тему: Выполнить 2 асаны, названные преподавателем на санскрите.

Содержание практического задания:

Индивидуальное выполнение 2 асан на выбор преподавателя.

Оборудование и материалы:

Коврик для йоги,
блоки для йоги.

Технически верно выполненная асана оценивается от 1 до 3 баллов. Максимальное количество баллов за практическую часть – 3 баллов.

Максимально возможное количество баллов – 26 баллов. Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. Также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

**Оценочный лист итогового контроля обучающихся
в 2023 / 2024 учебном году**
объединение: «Все грани йоги» 2 год обучения (2 полугодие).
педагог: Лиханова Е.А.

Форма проведения: практическая (открытый урок).

Практическое задание на тему: групповое выполнение комплекса «Сурья Намаскар Аштанга Виньяса йоги Б».

Содержание практического задания:

В мини-группе из 5 учеников выполняется комплекс асан «Сурья Намаскар Аштанга Виньяса йоги Б».

Оборудование и материалы:

Коврик для йоги.

Технически верно выполненное упражнение оценивается от 1 до 10 баллов.

Максимальное количество баллов за практическую часть – 10 баллов.

Максимально возможное количество баллов – 20 баллов. Также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал
1 год обучения				
1.	Физическая культура – основа укрепления здоровья человека.	Рассказ, беседа, собеседование, комбинированное занятие	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование
2.	Введение в йогу.	Беседа, рассказ, опрос, комбинированное занятие, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование
3.	Йога для подростков.	Беседа, рассказ, опрос, комбинированное занятие, практическое занятие, сдача контрольных нормативов, открытый урок	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование
4.	Комплексы йоги. ОРУ.	Беседа, рассказ, опрос, комбинированное занятие, практическое занятие, сдача контрольных нормативов, открытый урок	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование
2 год обучения				
1.	Основы спортивной тренировки.	Рассказ, беседа, опрос, собеседование, комбинированное занятие	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование
2.	Оздоровительная гимнастика.	Беседа, рассказ, опрос, комбинированное занятие	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование
3.	Развитие тела.	Беседа, рассказ, опрос, комбинированное занятие	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование
4.	Духовное развитие подростка.	Беседа, рассказ, комбинированное занятие	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование
5.	Практика йоги.	Беседа, рассказ, опрос, комбинированное занятие, практическое занятие, сдача контрольных нормативов, открытый урок	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование
6.	Комплексы йоги.	Беседа, рассказ, опрос, комбинированное занятие, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование
7.	Индийская мифология и философия.	Беседа, рассказ, опрос, комбинированное занятие, открытый урок, сдача контрольных нормативов	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование

Комплекс асан «Танец Солнцу»

Положение 1: Ладони сложите вместе, кончики пальцев приблизьте к губам.

Положение 2: Прижмите большие пальцы рук друг к другу, вытяните руки вверх, чтобы голова оказалась между ними. Смотрите вверх.

Положение 3: Наклонитесь вперёд, не сгибая коленей. Смотрите на колени.

Положение 4: Отставьте назад левую ногу так, чтобы колено касалось пола; согните правую ногу. Положите ладони рук на пол так, чтобы кончики пальцев рук были на одной линии с кончиками пальцев правой ноги (кисти рук располагаются с обеих сторон правой ступни). Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 5: Отставьте назад к левой - правую стопу (пятки ног едва касаются пола), ягодицы поднимите вверх, голову держите между рук.

Положение 6: Последовательно прижмите к полу колени, грудь и подбородок. Область таза не касается пола. Кончики пальцев рук находятся на одной линии с плечами, руки плотно прижаты к рёбрам, локти направлены вверх.

Положение 7: Опустите область таза на пол и одновременно скользите верхней частью туловища вперёд. Медленно поднимите голову, а затем отрывайте грудь от пола. Постарайтесь удерживать положение, напрягая мышцы спины, руки используйте в основном для поддержки веса тела.

Положение 8: Поднимите тело, вернувшись в Положение 5.

Положение 9: Приведите левую стопу вперёд между кистями рук (ближе к левой кисти). Правое колено прижмите к полу. Прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 10: Поставьте правую стопу рядом с левой. Колени не сгибайте, как в Положении 3.

Положение 11: Вытяните руки вверх над головой, прижав друг к другу большие пальцы, как в Положении 2.

Положение 12: Сложите ладони вместе, поместив кончики пальцев рядом с губами, как в Положении 1.

Отдых: Опустите руки вдоль туловища, ноги поставьте на ширину плеч. Закройте глаза, чтобы отдохнуть.

Повторяем 2-3 раза.

Комплекс асан «Путь Воина»

Положение 1: Ладони сложите вместе, кончики пальцев приблизьте к губам.

Положение 2: Прижмите большие пальцы рук друг к другу, вытяните руки вверх, чтобы голова оказалась между ними. Смотрите вверх.

Положение 3: Наклонитесь вперёд, не сгибая коленей. Смотрите на колени.

Положение 4: Отставьте назад левую ногу так, чтобы колено не касалось пола; согните правую ногу. Поднимите корпус и вытяните руки над головой, соединив ладони вместе. Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 5: Выпрямите правую ногу в колене и уведите руки в стороны, ладони направлены вниз. Разверните корпус влево и согните правую ногу в колене. Голову поверните вправо, взгляд поверх правой руки.

Положение 6: Разверните корпус к правой ноге и опустите ладони на пол с обеих сторон правой стопы. Отставьте назад к левой - правую стопу (пятки ног едва касаются пола), ягодицы поднимите вверх, голову держите между рук.

Положение 7: Последовательно прижмите к полу колени, грудь и подбородок. Область таза не касается пола. Кончики пальцев рук находятся на одной линии с плечами, руки плотно прижаты к рёбрам, локти направлены вверх.

Положение 8: Опустите область таза на пол и одновременно скользите верхней частью туловища вперёд. Медленно поднимите голову, а затем отрывайте грудь от пола. Постарайтесь удерживать положение, напрягая мышцы спины, руки используйте в основном для поддержки веса тела.

Положение 9: Поднимите тело, вернувшись в Положение 6.

Положение 10: Приведите левую стопу вперёд между кистями рук (ближе к левой кисти). Правое колено выпрямлено, левая нога согнута. Поднимите корпус и вытяните руки над головой, соединив ладони вместе. Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 11: Выпрямите левую ногу в колене и уведите руки в стороны, ладони направлены вниз. Разверните корпус вправо и согните левую ногу в колене. Голову поверните влево, взгляд поверх левой руки.

Положение 12: Разверните корпус к левой ноге и опустите ладони на пол с обеих сторон левой стопы. Поставьте правую стопу рядом с левой. Колени не сгибайте, как в Положении 3.

Положение 13: Вытяните руки вверх над головой, прижав друг к другу большие пальцы, как в Положении 2.

Положение 14: Сложите ладони вместе, поместив кончики пальцев рядом с губами, как в Положении 1.

Отдых: Опустите руки вдоль туловища, ноги поставьте на ширину плеч. Закройте глаза, чтобы отдохнуть.

Повторяем 2-3 раза.

8 ступеней йоги

1. Ямы – предостережения, запреты
2. Ниямы – указания, привычки
3. Асаны – позы йоги
4. Пранаямы – управление дыханием
5. Пратьяхара – усмирение органов чувств
6. Дхарана – концентрация
7. Дхьяна – медитация
8. Самадхи – просветление

Соблюдение Ям и Ниям – необходимо, соответствует базовым социальным ценностям и позволяет детям соблюдать эти этические и моральные принципы, которые уважают как их лично и окружающих, так и ценить мир, в котором они живут.

1. Ямы – ограничения, запреты

1.1 Ахимса – ненасилие. Не вреди никому и ничему, включая себя, в работе, мыслях, или действиях. Или, если говорить по-другому: живи в мире, добре и любви. Отказ от форсированного выполнения асан. Отказ от убийства насекомых, которые *нам не нравятся*.

1.2 Сатья – честность. Будь верным и честным с самим собой и с теми, когото встречаешь, это включает в себя слова и действия, и приводит к развиту доверия и честности. Ложь разъедает душу, а правдапомогает справиться с самыми сложными ситуациями. Правдивые люди пользуются доверием и ощущаются более цельными личностями.

1.3 Астея – не воровство. Не бери и не пользуйся ничем чужим, это касается вещей, идей и времени; не ревнуй и не завидуй, будь доволен тем, что у тебя есть. Истерики – воровство внимания, перебивать говорящего – тоже форма воровства.

1.4 Брахмачарья – умеренность. Контролируй свои желания, не увлекайся сверх меры чем-либо, не позволяй своим желаниям управлять тобой, разумно ограничивай себя, в физическом и эмоциональном смысле. Очень важна для подростков.

1.5 Апариграха – не будь жадным: научись различать «хочу» от «нужно», живи посредством, не приобретай более того, что необходимо, будь то предметы, продукты, время или внимание; учись жить просто и в согласии с окружающей средой. Чем больше вещей, тем больше забот они создают.

2. Ниямы – здоровые и полезные привычки

2.1 Шауча – чистота: соблюдай чистоту тела, чистоту в комнате и дома, ешь свежую, здоровую пищу, пусть твои действия основываются на чистых словах и мыслях.

2.2 Сантоша – удовлетворенность: будь счастлив быть собой, там, где ты есть, и с тем, что у тебя есть. Относись ко всему спокойно. Служи другим.

2.3 Тапас – самодисциплина: делай все как можно лучше, ставь себе цели и не отказывайся от них легко, прикладывай усилия, будь настойчив. Каждый день делай домашнюю работу, практикуй йогу, учись и т.д.

2.4 Свадхьяя – изучение священных текстов, познание себя. Стремись к знаниям, всю жизнь занимайся самообучением и познавай себя; будь открытым для новых идей и подходов.

2.5 Ишваранранидхана – доверие. Не имей предвзятого мнения о себе, других и происходящем, наблюдай за развитием событий с доверием и любовью к Богу.

3. Асаны. Помогают очистить и раскрыть тело, сделать его крепким и здоровым.

4. Пранаямы. Управление дыханием значит управление жизненной энергией.

5. Пратьяхара.

Запах выпечки, вкус яблока, ощущение мягкой травы. Плохой запах пищи, звук и вид приближающейся опасности. Дети часто страдают от сенсорной перегрузки, слишком большого кол-ва информации – умение контролировать органы чувств им необходимо, как умение контролировать тело через практику асан. Контроль сенсорного восприятия – основа интеллекта и сознания.

6. Дхарана

Практика концентрации на внешнем объекте – на пламени свечи или звуке, пока не почувствуете слияние с объектом концентрации.

7. Дхьяна

Медитация – состояние, которое достигается в результате успокоения органов чувств и концентрации внимания.

8. Самадхи

Длительное и спонтанное состояние медитации, происходящее без каких-либо усилий с нашей стороны. Когда йогин или йогиня полностью утвердились в яме и нияме, способны контролировать свое тело, дыхание, органы чувств и мысли, их называют реализованными. Такие люди лучатся светом и радостью, полны любви и мира.

Зачем нам следовать этим 8 ступеням?

Они дают нам понимание того, что мы можем принять на себя ответственность за свою жизнь. Достигаем равновесия во всех аспектах жизни. Стремимся обуздать свои чувства и не позволить им распоряжаться нами. Тогда мы сможем обрести покой, не реагируя на внешние ощущения и раздражители.

Чакральная система

Аджна

Органы: мозг, глаза.
Отвечает за: аналитические способности, склад ума, память, логическое мышление, зрение, ментальные концепции.

Вишудха

Органы: уши, горло, гортань, голосовые связки, щитовидная железа, верхние дыхательные пути.
Отвечает за: аналоговое мышление, творчество, умение выразить свои мысли, дипломатические способности.

Анахата

Органы: сердце, легкие, диафрагма, руки.
отвечает за: эмоции, любовь к себе и способность любить, сопереживать, помогать. Альтруизм, милосердие.
Способность что-либо делать руками: рисовать, готовить, шить, мастерить и т.д.

Манипура

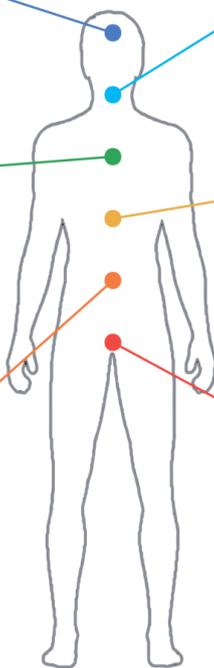
Органы: желудочно-кишечный тракт, поджелудочная железа, желчный пузырь
отвечает за: процесс пищеварения, усвоение питательных веществ, накопление жира и витаминов, стремление к власти и отстаиванию личных интересов эго, устойчивость к формам зависимости, волевые качества

Свадхистана

Органы: репродуктивная и половая система, печень, почки, гормональный фон.
Отвечает за: для женщин способность к зачатию, вынашиванию и рождению детей, темы воспитания (какой я папа, какая я мама), поддержка рода, культ семьи, умение строить отношения с людьми в целом и, особенно, с противоположным полом и детьми.

Муладхара

Органы: костная, мышечная, иммунная и сосудистая системы, кожа, кишечник.
Отвечает за: здоровье в целом (иммунитет, костная и сосудистая системы связаны со всеми системами и органами), проктологию, физическую активность, тонус организма, скорость восстановления после болезней и травм, выживаемость в экстремальных условиях или при спортивных нагрузках, аллергичность, усидчивость, способность к монотонной работе.



Список информационных источников

Список литературы для педагогов

1. Айенгар Б.К.С. Йога Дипика: прояснение йоги/2-е издание, 2017. -494 с.
2. Айенгар Б.К.С. Свет жизни: йога. Путешествие к цельности, внутреннему спокойствию и наивысшей свободе/9-е издание, пер. с англ.-Пантелеева Т.А.,2021. - 224 с.
3. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК «Комплект»,1997. - 356 с.
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение,2013.
5. Полтавцев И.Н. Йога делового человека. Мн.: Польша, 1991. -208 с.
6. Зубков В.А. Йога для всех и каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1997. -224 с.
7. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. / Методическое пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2004. – 208 с.
8. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
9. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия»,2002г.
10. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
11. Вьяса К.Д. Махабхарата. Перевод В.И. Кальянова. Издательство Академии Наук СССР, Москва – Ленинград, 1950г.

Список используемой литературы для детей и родителей

1. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. – М.: Изд. Питер, 2009. – 208 с.
2. Бокатов А.И. Сергеев С.А. Детская йога. – М.: Изд: АБВ, 20193 – 408 с.
3. Паджалунга Л.Играем в йогу. Изд: Манн, Иванов, Фербер, 2022 – 48 с.

Список интернет-ресурсов:

1. www.ed.gov.ru - Документы и материалы деятельности Федерального агентства по образованию. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования;
2. <https://www.oum.ru/> - Йога в сказках
3. <https://yoga-academy.online/> - Учитель хатха-йоги
4. <https://en.ppt-online.org/85240> - Философия йоги для детей
5. https://kiselevav.ru/yoga/yoga_materials/yoga_m_s_namaskar.php – Сурья Намаскар