

Екатеринбург 2018 г.

Рабочая программа дисциплины составлена автором:

№ п/п	ФИО	Ученая степень, ученое звание// квалификационная категория	Должность	Кафедра	Подпись
1.	Прохорова Ольга Игоревна	Высшая квалификационная категория	учитель	Психофизической культуры	
2.	Давыдова Елена Юрьевна	Высшая квалификационная категория	учитель	Психофизической культуры	

Рассмотрено на заседании кафедры

Протокол №__ от __._____.2018

**Рекомендовано Ученым советом
СУНЦ УрФУ**

Протокол № ____ от __._____.2018 г.

Согласовано:

Зам. директора по учебной работе

М. А. Алексеева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гимнастика йогов замечательна тем, что в ее арсенале хранится богатейший набор ценнейших и уникальных асан (поз), не встречающихся ни в одной системе воспитания. Проведенные индийскими учеными (И.Гири, И.Рав, В.Бхоле) исследования установили, что правильное выполнение асан способствует улучшению кровообращения; стимулирует и поддерживает жизненный баланс эндокринных желез, которые контролируют рост и развитие организма; улучшает функции пищеварения и дыхания; увеличивает кровоснабжение мозга, тем самым повышая умственную работоспособность при утомлении; помогает правильному развитию тела за счет активной проработки суставов восстанавливает подвижность суставов и развивает эластичность мышц; сглаживает агрессивность и возбудимость. Упражнения йоги отказываются от движений, которые требуют большого физического напряжения.

Главным образом практика хатха-йоги состоит в выполнении асан, статических поз в комплексе с дыханием и концентрацией внимания. Каждое упражнение воздействует на определённую часть тела, орган или группу органов, поэтому важную роль играет последовательность асан.

Йога для подростков — современная тенденция, которая становится с каждым годом все более востребованной. Это эффективная практика, направленная на гармонизацию психоэмоционального состояния ребенка и укрепление его здоровья в период активного роста и развития. Организм ребенка постоянно растет, а в подростковом возрасте происходят особенно активные процессы и гормональные перестройки. Дети в подростковом возрасте склонны к эмоциональной нестабильности, им сложно поддерживать хорошую физическую форму. Йога помогает справиться с этой проблемой, не требуя серьезных усилий и напряжения.

Чем полезна йога для подростков

- асаны улучшают гибкость и координацию;
- укрепляются внутренние органы;

- улучшается иммунитет, повышается сопротивляемость заболеваниям;
- улучшается осанка;
- тело становится более пластичным и эластичным, укрепляются суставы, практически полностью исключается развитие сколиоза;
- ребенок становится более спокойным, приобретает умение концентрироваться;
- подросток знакомится с ощущением внутренней гармонии и эмоционального равновесия;
- ребенок становится более дисциплинированным и успешным в учебе.

Асаны йоги объединяют правое и левое полушарие мозга, а значит, развивают одновременно логические и творческие ресурсы ребенка, способствуя максимально разностороннему развитию личности.

Познавая свое тело и ум через йогу, ребенок становится более здоровым психически и физически, учится расслабляться, обретает способность к самоконтролю.

Кроме этого, йога - это еще система духовного совершенствования, способ заглянуть внутрь себя, почувствовать свое тело и органы, отвлечься от стрессов окружающего мира.

Цель курса - обеспечить корректное и травмобезопасное введение в практику хатха-йоги, заложить фундамент, от наличия которого зависит эффективность дальнейших занятий.

Задачи курса:

1. Ознакомить обучающихся с теоретическими основами хатха-йоги.
2. Обучить технике выполнения полного йогического дыхания.
3. Обучить технике выполнения основных асан хатха-йоги.

Методы используемые в реализации программы курса

Успешное решение поставленных задач на занятиях со школьниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанников к своим действиям).
- доступности (в комплекс включены относительно простые, но эффективные асаны)
- последовательности (занятия надо начинать с освоения самых элементарных упражнений, по мере их освоения переходить к более сложным)

Методические приёмы:

- Метод аналогий. В программе курса широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.
- Словесный метод. Это беседа о средствах оздоровления, объяснение методики исполнения движений, оценка.
- Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного движения.

- Наглядный метод (выразительный показ под счет, с музыкой).
- Метод контроля (индивидуальный, тестирование)

Ожидаемые результаты реализации программы курса:

- Развитие координации движения, гибкости и выносливости
- Укрепление основных групп мышц
- Обучение сложно-координационным навыкам (стойка на голове, стойка на руках, колесо, удержание равновесия в различных положениях и т.д.)
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Стабилизация эмоционального фона у детей
- Повышение уровня физической подготовленности

Курс рассчитан на девушек 15-18 лет имеющих основную группу здоровья.

Теоретическая часть курса.

Включает в себя 4 занятия по 15 мин. Занятие проводится перед практическим занятием.

Краткое содержание теоретической части курса:

Занятие 1

Хатха-йога, история и основы философии. Стили хатха йоги.

Понятия: асана, пранаяма, вьяяма, мудра, бандха.

Занятие 2

Травмобезопасность: колени, поясница, шея.

Занятие 3

Полное йогическое дыхание, удджайи пранаяма.

Дыхание в асанах и в переходах между ними. Асаны стоя.

Расслабление и напряжение в асанах.

Занятие 4

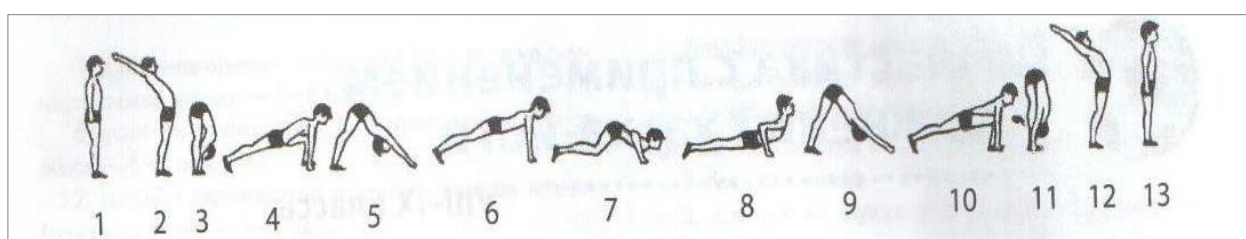
Асаны. Биомеханика асан: стопа, колено, бедро, проворот в тазобедренных суставах, в наклонах и вытяжение позвоночника.

Практическая часть курса.

Практическая часть состоит из 68 занятий по 45 мин. Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части, основное содержание и методические особенности которых представлены ниже.

Подготовительная часть выполнение динамического комплекса упражнений «Здравствуй солнцу» (Сурья намаскар), который представляет собой серию из последовательно принимаемых учениками тринадцати положений тела, воспринимаемых как одно непрерывное упражнение. Упражнения выполняются на гимнастических ковриках. Регулярное повторение упражнения обеспечивает гибкость позвоночнику и хорошую подвижность различным суставам. На первых трех занятиях разучиваются все упражнения в отдельности с повторения каждого упражнения четыре раза, на четвертом и пятом занятиях количество повторений увеличивается до 6 раз, на 6-7 занятии повторение по 8 раз, на последующих занятиях – слитное выполнение комплекса. К разучиванию комплекса можно приступать лишь тогда, когда все асаны, из которых составлен комплекс, будут освоены как отдельные упражнения. Ключевым элементом комплекса являются плавность и слитность переходных движений от асаны к асане и сохранение естественности дыхания. Дыхание не задерживается.

Комплекс упражнений «Здравствуй солнцу»



(Сурьян намаскар)

Рис.1

Основная часть урока включает в себя выполнение статистического комплекса упражнений хатха – йоги. На каждом занятии добавляются новые асаны. Занятие целесообразно проводить фронтально, повышается плотность урока, отсутствуют простои. Большое внимание нужно уделять правильному

расположению частей тела в различных позах, а так же правильному вхождению и выходу из асан. Эффективность урока будет выше, если учитель сам осуществит правильный показ. Выполняя асаны, самое главное не забывать, что не надо прилагать сверхусилия, не должно быть перенапряжения в теле. Находиться в асане, должно быть комфортно и приятно. Если во время выполнения асаны наступает состояние дискомфорта, учащийся должен знать, необходимо выйти из данной позы. Во время выполнения асан нужно соблюдать методические особенности:

- ❖ асаны надо выполнять медленно, расслаблено, дыхание свободное, естественное;
- ❖ время фиксации асан от 20-30 сек;
- ❖ после выполнения каждой асаны – краткий отдых до 30 сек.

Для **заключительной части** урока целесообразно выполнение упражнений, которые снимают воздействия физической нагрузки, приводят организм в спокойное состояние. Для этой цели проводится выполнение асана «шаванаса». Данная поза («шавасана») с полной мышечной релаксацией и погружением в полудрежное состояние предназначена для быстрого снятия напряжения. Выполнять «шавасана» надо в положении лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые, слегка разведены. Расслабить мышцы, начиная с ног. Поочередно сосредотачиваться на всех мышцах и связках тела: ступней, голеней, коленей, бедер, живота, рук, плеч, шеи и лица. Во время выполнения этой асаны глаза должны быть закрыты. Выход из релаксации должен быть плавным и постепенным.

Название асан – упражнений, изображенных на рисунке 2.

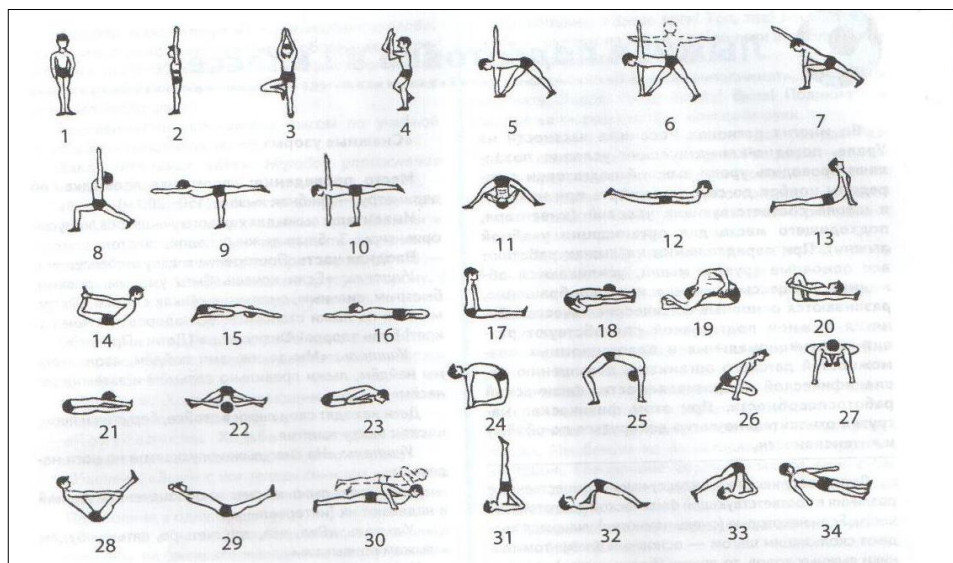


Рис 2.

1. «Гора», 2. «Поднятые руки», 3. «Дерево», 4. «Орел», 5. «Вытянутый угол», 6. «треугольник с поворотом», 7. «Растянутый угол», 8-9. «Воин» (варианты), 10. «Полумесяц», 11. «Широкоугольная стойка», 12. «Кузнечик», 13. «Кобра», 14. «Лук», 15. «Герой», 16. «Спящий воин», 17. «Опора», 18-19. «Наклон туловища к ноге» (варианты), 20. «Мудрец», 21. «Наклон вперед», 22. «Угол», 23. «Звезда», 24. «Верблюд», 25. «Поднятый вверх лук», 26. «Ворон», 27. «Журавль», 28-29. «Лодка» (варианты), 30. «Крокодил», 31. «Свеча», 32. «Мост», 33. «Плуг», 34. «Шавасана».

Тематический план

Месяц	№	Тема	Количество часов	
			Практика	Теория
сентябрь	1	Знакомство. Что такое йога? Хатха-йога, история и основы философии. Стили хатха йоги. Понятия: асана, пранаяма, вьяяма, мудра, бандха.	-	2
	2	Диагностика физических данных(гибкость, сила, координация движений)	2	-
	3	Показ презентации Комплекс №1 Приветствие Солнцу. Разучивание асан из комплекса «Приветствие солнцу».	4	-
октябрь	4	Изучение асан.	4	-
	5	Комплекс №2 Путь Воина	3	-
	6	Полное йогическое дыхание, удджайи пранаяма. Дыхание в асанах и в переходах между ними. Асаны стоя. Расслабление и напряжение в асанах.	-	1
ноябрь	7	Изучение асан.	3	-
	8	Комплекс №3 на снятие стресса	3	-
декабрь	9	Изучение асан.	4	-
	10	Комплекс №4 На снятие усталости	4	-
январь	11	Травмобезопасность: колени, поясница, шея.	-	1
	12	Комплекс №5 Красивая осанка. Укрепление спины. Изучение асан.	5	-
февраль	13	Асаны. Биомеханика асан: стопа, колено, бедро, проворот в тазобедренных суставах, в наклонах и вытяжение позвоночника.	-	1
	14	Комплекс №6 Общеукрепляющий. Изучение асан.	7	-
Март - май	15	Изучение асан.	6	-
	16	Диагностика физических данных(гибкость, сила, координация движений)	1	-
	17	Комплекс №7 На развитие равновесия.	7	-
	18	Комплекс №8 Для ног и суставов.	6	-
Итого			63	5

Список литературы

- Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993.- 160с.
- Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги: пер. с англ.-М.: Медси 21,1993.-528 с.
- Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М.:Саттва,1993.-416 с.
- Шивананда С. Йога и здоровье / Перевод с англ.- М.:ООО Издательство «София», 2007.-368с.
- Каминофф Л. Анатомия йоги перевод с англ. - Минск: «Попурри», 2009.- 240с.
- Липень А. Простая йога для позвоночника и суставов. СПб.: Питер, 2007.-208
- Сарасвати С.С. Асана Пранаяма Мудра Бандха. Перевод с англ. - К.: «София», 2000. – 272 с.
- Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации)Соругright © 2001-2007 А.П. ОЧАПОВСКИЙ - перевод, примечания, редакция.
- Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.