



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

В.В. Бикчурина

Протокол № 14 от «01» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Школа № 1517



М.М. Швецов

Приказ № 121/1/ОРГ от «01» апреля 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: «Йога» 72 часа.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст: 18-65 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель программы: Барская Юлия Михайловна,
педагог дополнительного образования

Москва 2024 год

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы — ознакомительный.

Актуальность программы

Программа предназначена для тренеров, преподавателей, педагогов и руководителей учреждений, реализующих программы дополнительного образования спортивной направленности, и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

При разработке использован передовой опыт обучения и тренировки, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных воспитанников, от уровня профессиональной подготовки тренера, наличия материально-технической базы и от качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований.

Программный материал изложен в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы в школьных учреждениях, реализующих программы дополнительного образования.

Программа является основным документом воспитательной и учебно-тренировочной работы, которая позволяет последовательно решать задачи физического воспитания, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное – воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Цель и задачи программы

Главная цель данной программы заключается в укреплении мышц, развитии подвижности суставов, развитии выносливости.

Основным условием выполнения данной цели является целенаправленная подготовка, которая предусматривает следующие решение задач в обучении:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
2. Воспитание волевых качеств и самодисциплины;
3. Развитие координации и баланса;
4. Понимание механизмов движения тела;
5. Развитие наблюдательности.

Категория учащихся по программе: программа разработана для учащихся 18-65 лет. Зачисление осуществляется при желании и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятию йогой. Для зачисления необходимо предоставить справку о состоянии здоровья.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 9 месяцев/год, 80 ак.ч.

Формы и режим занятий:

Форма обучения:

- очная;
- групповая (занятия проводятся для людей 18-65 лет, численностью 15 человек).

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 ак. часу (время занятий включает 60 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв).

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- знание техники безопасности при занятиях йогой;
- знание теоретической основы изучаемых техник.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- умение выполнять технику йоги: перемещения, действия ногами и руками, комбинирование связок;
- умение выполнять физические нормативы, такие как отжимания, шпагат и др.

Личностные результаты:

- дисциплина;
- самоконтроль;
- настойчивость;

- храбрость;
- положительные эмоции.

Метапредметные результаты:

- умение ставить цель и достигать ее;
- умение выстраивать коммуникации, в том числе в заданных правилах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебный (тематический) план

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов	
		Всего	Практика
1.	Виньяса (Полная практика)	8	Динамичное занятие, состоящие из разминки, блока поз, баланса стоя, растяжки. Сбалансированное сочетание кардионагрузки с работой над гибкостью и силой
2	Дыхательные упражнения	8	Занятие направлено на работу мышц брюшной полости (пресс)
3	Йога с акцентом на выносливость	8	Виньяса с добавлением поз, направленных на выносливость
4	Бережная йога (Виньяса-флоу)	8	Мягкая практика с меньшей нагрузкой на колени
5	Кардио-йога	8	Энергичная практика Виньясы с ускоренной сменой поз
6	Аштанга-йога	8	Традиционная. Удержание каждой позы на три дыхательных цикла
7	Инь-йога	8	Глубокая растяжка с продолжительным удержанием поз. Развитие гибкости.
8	Хатха-йога	8	Продолжительное удержание поз с концентрацией на правильном положении частей тела
9	Восстановительная йога	8	Спокойная практика без поз стоя. Расслабление и растяжение
10	МФР	8	Миофасциальный массаж. Практика направлена на расслабление и активацию фасций (соединительнотканная оболочка, покрывающая органы, сосуды и нервы) и глубоких мышц
Итого:		80 часов	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Виньяса (Полная практика)

Практическая работа (8 ч.). Динамичное занятие, состоящие из разминки, блока поз, баланса стоя, растяжки. Сбалансированное сочетание кардионагрузки с работой над гибкостью и силой.

Тема 2. Дыхательные упражнения

Практическая работа (8 ч.). Занятие направлено на работу мышц брюшной полости (пресс).

Тема 3. Йога с акцентом на выносливость

Практическая работа (8 ч.). Виньяса с добавлением поз, направленных на выносливость.

Тема 4. Бережная йога (Виньяса-флоу)

Практическая работа (8 ч.). Мягкая практика с меньшей нагрузкой на колени.

Тема 5. Кардио-йога

Практическая работа (8 ч.). Энергичная практика Виньясы с ускоренной сменой поз.

Тема 6. Аштанга-йога

Практическая работа (8 ч.). Традиционная. Удержание каждой позы на три дыхательных цикла.

Тема 7. Инь-йога

Практическая работа (8 ч.). Глубокая растяжка с продолжительным удержанием поз. Развитие гибкости.

Тема 8. Хатха-йога

Практическая работа (8 ч.). Продолжительное удержание поз с концентрацией на правильном положении частей тела.

Тема 9. Восстановительная йога

Практическая работа (8 ч.). Спокойная практика без поз стоя. Расслабление и растяжение.

Тема 10. МФР

Практическая работа (8 ч.). Миофасциальный массаж. Практика направлена на расслабление и активацию фасций (соединительнотканная оболочка, покрывающая органы, сосуды и нервы) и глубоких мышц.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В конце года проводятся показательные выступления, демонстрирующие уровень физической, технической и эмоциональной подготовки.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Требование к помещению для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СП 2.4.3648-20 для организации учебного процесса.

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса: обучающиеся самостоятельно обеспечивают себя формой для занятий.

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации 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 молодёжи»;
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;
9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

Список литературы

1. Активная социально-психологическая подготовка педагога к общению. - Киев, 1988.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. - М.: 1980.
3. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. - М.: Изд-во МГУ, 1990.
4. Бабанский Ю.К. Избранные педагогические труды. - М.: Педагогика, 1989.
5. Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту: Учебное пособие. - Омск, 1985.
6. Балдынюк Д.И., Киричук А.В. Культура педагогического общения воспитателя: сущность, структура, функции //Формирование личности воспитателя общеобразовательной школы в педагогическом вузе/ Сб. науч. трудов. - Киев: Изд-во КГПИ, 1984.
7. Визитей Н.Н. Спортивная деятельность как социальный феномен. /Автореф. дис. ...док. философ. наук. - Свердловск: Типогр. Госкомцен МССР, 1985.
8. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1987.
9. Данилина Л.Н., Плахтиенко В.А. Проблема психической надежности в спорте. - М.: ГЦОЛИФК, 1980.
10. Жмарев В.Н. Управленческая и организаторская деятельность тренера. - Киев: Здоровье, 1986.
11. Кондратьева С.В. Понимание учителем личности учащегося //Советская педагогика. - 1976, № 7.
12. Коробков Г.В. О личности тренера и спортсмена //Спорт и личность. - М.: ФиС, 1975, 1989.
13. Кортаева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. - М.: ГЦОЛИФК, 1990.
14. Мальчиков А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой: учеб. пособие для студентов институтов физкультуры. - Смоленск, 1987.
15. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. - М.: ФиС, 1979.
16. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата. 1997.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

Календарно-тематический план

Тема 1. Виньяса

Занятие 1. Понятие опорно-двигательный аппарат. Мышцы и кости. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 2. Пластика. Учимся понимать движения. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 3. Комплексные упражнения на развитие пластики. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 4. Комплексные упражнения на развитие скорости. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 5. Комплексные упражнения на развитие выносливости. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 6. Восстановительно-реабилитационные упражнения. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 7. Упражнения на развитие выносливости в сочетании с упражнениями на пластику. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 8. Всестороннее развитие общего уровня подготовки. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 2. Дыхательные упражнения

Занятие 9. Как правильно дышать и понимание, для чего нужна дыхательная гимнастика. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 10. Диафрагмическое дыхание. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 11. Быстрое дыхание носом. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 12. Брюшное дыхание. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 13. Дыхательные упражнения, направленные на улучшение обменных процессов в организме. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 14. Дыхательные упражнения, направленные на приведение мышц в тонус. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 15. Дыхательные упражнения, направленные на улучшение работоспособности. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 16. Дыхательные упражнения, направленные на укрепление иммунитета. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 17. Дыхательные упражнения, направленные на улучшение памяти и внимания. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 18. Дыхательные упражнения, направленные на сопротивление хроническим недугам. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 3. Йога с акцентом на выносливость

Занятие 20. Введение. Ознакомление с новыми движениями. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 21. Укрепляем пресс. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 22. Работа на руки. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 23. Работа на спину. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 24. Работа на бедра. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 25. Работа на ноги. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 26. Общий комплекс. Работа над всеми группами мышц. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 27. Работа под всеми группами мышц. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 28. Работа над всеми группами мышц. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 4. Бережная йога

Занятие 29. Введение. Основы базовых движений. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 30. Асаны на вытяжение поясницы. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 31. Асаны на раскрытие грудного отдела. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 32. Асаны на раскрытие тазобедренных суставов. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 33. Асаны, направленные на вытяжение мышц шеи. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 34. Асаны, направленные на вытяжение стоп и щиколоток. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 35. Асаны, направленные на вытяжение запястий. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 36. Асаны, направленные на вытяжение внутренних частей бедра. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 37. Растяжение всего тела. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 5. Кардио-йога

Занятие 38. Работаем с мышцами всего тела. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 39. Работаем с мышцами всего тела. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 40. Работаем с мышцами всего тела. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 41. Работаем с мышцами всего тела. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 42. Работаем с мышцами всего тела. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 6. Аштанга-йога

Занятие 43. Введение. Основы базовых движений. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 44. Разучивание базовых движений (тадасана, малассана, собака мордой вверх, собака мордой вниз). (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 45. Разучивание базовых движений (воин 1, воин 2, воин 3). (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 46. Разучивание базовых движений (поза ребенка, ящерицы, голубя).
(Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 47. Разучивание базовых движений (врикшасана, уттанасана, шавасана).(Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 48. Разучивание базовых движений (джану ширшасана, парипурна, прасарита). (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 49. Разучивание базовых движений (планка, чатуранга, поза стула).
(Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 50. Разучивание базовых движений (стол, низкий выпад, высокий выпад).
Занятие 51. Повторение изученного материала. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 7. Инь-йога

Занятие 52. Скручивания (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 53. Вытяжение мышц сгибателей бедер. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 54. Вытяжение мышц задней поверхности бедер. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 55. Вытяжение боковых мышц корпуса. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 56. Вытяжение внутренних частей бедер. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 57. Вытяжение квадрицепсов. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 58. Раскрытие грудной клетки и плеч. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 59. Раскрытие тазобедренных суставов. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 60. Вытяжение поясницы. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 8. Хатха-йога

Занятие 61. Асаны, направленные на силу пресса. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 62. Асаны, направленные на гибкость. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 63. Асаны, направленные на укрепление мышц спины. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 64. Асаны, направленные на укрепление ягодичных мышц. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 65. Асаны, направленные на укрепление мышц верхней части тела. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 66. Асаны, направленные на баланс. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 67. Асаны, направленные на стойки на руках. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)
Занятие 68. Асаны, направленные на прогибы в спине. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 9. Восстановительная йога

Занятие 69. Асаны, направленные на восстановление мышц шеи. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 70. Ассаны, направленные на восстановление мышц спины. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 71. Ассаны, направленные на восстановление мышц запястий и рук. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 72. Ассаны, направленные на восстановление мышц пресса. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 73. Ассаны направленные на восстановление мышц ягодиц. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 74. Ассаны, направленные на восстановление мышц ног. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 75. Ассаны, направленные на восстановление мышц стоп и щиколоток. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 10. Миофасциальный массаж. (МФР)

Занятие 76. Упражнения, направленные на улучшение кровообращения. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 77. Упражнения, направленные на улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной системы. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 78. Упражнения, направленные на стимуляцию лимфатической системы и вывод токсинов. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 79. Упражнения, направленные на борьбу с лишним весом. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 80. Упражнения, направленные на подготовку мышц к нагрузке. (Место проведения: актовый зал, ул. Тухачевского, д.58, корп.2)