

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 61» г. Перми

Принято

на педагогическом совете

Протокол № 10

от «30» августа 2021г.

Утверждаю

Директор МАОУ

«СОШ №61»

г. Перми

_____ Е.А. Костарева

«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Йога для детей
(1 класс)

составитель:
учитель начальных классов
МАОУ «СОШ № 61»
Гаскарова М.А.

г. Пермь, 2021

Пояснительная записка

В настоящее время состояние подрастающего поколения вызывает серьёзную озабоченность в обществе и государстве. Результаты комплексных медицинских обследований, проведённых в различных регионах нашей страны свидетельствуют о высокой патологической поражённости детей школьного возраста: лишь 14% детей практически здоровы, более 50% имеют функциональные отклонения, 36% - хронические заболевания. Снизился уровень двигательной активности детей. Значительное количество времени дети проводят за компьютером.

Одним из путей повышения уровня здоровья учащихся может стать проведение дополнительных занятий с нетрадиционной направленностью, укрепляющих психологическую систему ребёнка, расширяющих его двигательную активность за счёт средств физического воспитания с использованием индийской системы Йога.

Программа курса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

В данной программе предлагается проведение занятий по подвижным играм, дыхательной гимнастике, изучение асан системы йога. Использование данного материала позволит расширить кругозор детей в области физической культуры, способствовать самопознанию своего организма, появлению желания быть здоровым, сильным, красивым, научит составлению личного комплекса упражнений.

Цель курса: составление и выполнение индивидуального комплекса упражнений с использованием асан по системе йога.

Задачи курса:

1. *Оздоровительные:*

- улучшение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы, профилактика заболеваний, укрепление здоровья.

2. Образовательные:

- приобретение знаний по нетрадиционным видам физических упражнений, привитие основ и знаний правильного дыхания.

3. Воспитательные:

- повышение концентрации внимания, воспитание нравственных и эстетических качеств.

Программа курса «Йога для детей» рассчитана на учащихся 1 класса. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

В подготовительной части каждого занятия сообщаются теоретические сведения и решается задача постепенного входа детей в занятие, постановка правильного дыхания (10 минут).

В основной части решаются задачи по изучению и совершенствованию практического материала (30 минут).

В заключительной выполняются дыхательные упражнения, релаксация под музыку, овладение приёмами психической саморегуляции (5 минут).

Содержание курса.

1. Введение. Нетрадиционные системы оздоровления и их влияние на состояние здоровья. История возникновения учения йоги.

2. Асаны (позы)

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 (кости 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.

3. Дыхательная гимнастика:

Техника нижнего, среднего и верхнего дыхания. Полное и очистительное дыхание со звуком «ха».

4. Релаксация:

Позы расслабления, мысленное представление образа. Выполнение комплекса расслабления под музыку.

Планируемые результаты обучения.

В результате обучение на курсе по системе йога обучающиеся

- освоят асаны-технику выполнения, упр. на растяжку;
- научатся правильному дыханию,

снятию психологического напряжения, приёмам саморегуляции.

Продукт деятельности - выполнение основных асан и комплексного упражнения «Гимн Солнцу» с элементами дыхательной гимнастики.

Критерии оценивания результатов обучения (выполнение упражнений)

Критерии	Показатель критерия	Баллы
Техника выполнения асан	Асаны соответствуют названию, выполнены с большой амплитудой и соответствуют задержке выполнения по времени.	5
	Асаны выполнены с недостаточной амплитудой.	4
	Асаны выполнены, но не точно	3

Планируемые результаты освоения программы

Программа по внеурочной деятельности «Йога для детей» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных УУД будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», нетрадиционные виды физических упражнений, «йога», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в выборе асан;
- выявлять связь занятий по системе «Йога» с досуговой деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме дня; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере личностных УУД будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях йогой и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных УУД будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

В сфере коммуникативных УУД:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий.

Учебно-методическое обеспечение программы.

Формы и методы работы.

1. Самостоятельная практическая работа
2. Беседа. Диалог.
3. Анализ выполнения упражнений..

Материально-техническое обеспечение.

- 1.Компьютер и проектор для показа видеоролика.
2. Аппаратура для музыкального сопровождения.
3. Гимнастические коврики.
4. Спортивная форма.