ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ПЕРМИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 136» г.Пермь**

**Программа краткосрочного курса по выбору**

**«Волшебная сила Йоги»**

**(5 класс**)

Разработчик:

Слищенко Галина Михайловна,

учитель физической культуры

Пермь-2015

**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.

В данной программе предлагается проведение занятий по подвижным играм, дыхательной гимнастике, изучение асан третьей системы йога, самомассажу. 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, изучение основ самомассажа.

3.*Воспитательные:*

**-** повышение концентрации внимания, воспитание нравственных и эстетических качеств.

Программа курса «Волшебная сила Йоги» рассчитана на учащихся 5 класса. Занятия проводятся 1 раз в неделю (8 занятий). Продолжительность занятий 45 минут.

В подготовительной части каждого занятия сообщаются теоретические знания 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 (1 час). Нетрадиционные системы оздоровления и их влияние на состояние здоровья. История возникновения учения йоги.

2. Асаны (позы) – (2 час.)

3. Дыхательная гимнастика (1 час.)

4. Самомассаж (1 час.)

5. Релаксация (1час.)

6. Подвижные игры (2 час.)

**Планируемые результаты обучения.**

В результате обучение на курсе по освоению асан 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 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | теория | практика |
| 1 | Нетрадиционные виды физических упражнений, значение занятий йогой. | 1 |  |
| 2 | Асаны для развития памяти и концентрации внимания. |  | 1 |
| 3 | Асаны для укрепления дыхательной системы. |  | 1 |
| 4 | Техника верхнего, среднего и нижнего дыхания | 0.5 | 0.5 |
| 5 | Самомассаж как средство профилактики заболеваний | 0.5 | 0.5 |
| 6 | Релаксация и рефлексия: упражнения для снятия психоэмоционального напряжения и оценки своих действий. | 0.5 | 0.5 |
| 7 | Подвижные игры для развития творчества, фантазии, инициативы, силы воли. | 1 | 1 |

**Учебно-методическое обеспечение программы.**

**Формы и методы работы.**

1. Самостоятельная практическая работа
2. Беседа
3. Анализ выполнения упражнений
4. Групповая работа по созданию презентации итогов обучения на курсе.

**Материально-техническое обеспечение.**

1.Компьтер и проектор для показа слайдов асан йоги.

2. Аппаратура для музыкального сопровождения.

3. Гимнастические коврики.

4. Спортивная форма.

5. Инвентарь для подвижных игр.

**Использованная литература:**

1. М.Г. Ишмухаметов «Физкультура, экология, здоровье»: Учебно-методическое пособие/ Пермский государственный университет

Пермь, 2006.

1. С.Н. Лебедев «Хатха-Йога Чудеса без чудес» М: Советский спорт, 2005
2. В.М. Смолевский, Б.К. Ивлев «Нетрадиционные виды гимнастики»

М: Просвещение,1992. 80с.

1. Йога для детей htt://www/mgichild.ru/Zan/ioga\_dlya\_detei.htm