



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
методического совета
Протокол от 31.05.2023 № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «РГДДТ»



Т.Е. Пыжонкова
Приказ от 31.05.2023 № 274/1-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнес-йога»

Срок реализации 36 недель, 72 часа

Возраст 13-17 лет

г. Рязань, 2023

Комплекс основных характеристик программы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес-йога» является общеразвивающей и имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р; - Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПин1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; - Уставом и локальными актами учреждения.

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-йога» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец), Программа - основной документ планирования и организации образовательного процесса.

Актуальность программы.

В современных условиях, когда за счет резко возросшей сложности учебных программ в начальной и средней школах, а также повсеместной компьютеризации катастрофически снижается двигательная активность всех слоев населения, особенно, детей, подростков и лиц молодого возраста, актуальность данной программы особенно возрастает.

На сегодняшний день ни у кого не вызывает сомнения действенная роль оптимальной двигательной активности как одного из естественных факторов, способствующих укреплению здоровья, расширению адаптационных резервов организма, восстановлению адаптационных ресурсов организма, восстановлению иммунологического статуса и т.п.

При этом нельзя не учитывать, что исходный уровень здоровья каждого последующего поколения существенно ниже, чем предыдущего. Это связано с глобальными экологическими потрясениями, приведшими к максимальному увеличению разнообразных повреждающих факторов физического, химического и биологического плана, которые как сами по себе, так и за счет нарушения генофонда становятся причинами многочисленных аномалий развития и функциональной неполноценности органов и систем организма.

Естественно, в подобных условиях внимание специалистов самого разного профиля направлено на разработку эффективной системы физического воспитания учащихся.

Целесообразность программы продиктована необходимостью решения задач по оздоровлению нации, формированию здорового образа жизни населения, гармоничному воспитанию физически крепкого населения, привлечению к активным занятиям

максимально возможного числа подростков, а также удовлетворению всё больше возрастающих потребностей в новых видах физической деятельности, которой и является разработанная программа «Фитнес-йога».

«Фитнес-йога»- это **новое** направление физического воспитания, привлекающее широкий круг людей разного возраста.

Программа имеет следующие отличительные **особенности**:

- система «Фитнес-йога» - это комплексный вид занятий, где асаны чередуются с движениями традиционной гимнастики;
- занятия по программе «Фитнес-йога» особенно важны для подростков с проблемами опорно-двигательного аппарата (сколиозы, остеохондрозы позвоночника), проблемами в суставно-связочном аппарате, для подростков с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т.д.
- имеют немаловажное значение в реабилитационно-восстановительный, посттравматический период восстановления спортсменов;
- в программе особое внимание уделяется обучению правильному дыханию.

Программа адресована детям 13-17 лет, не имеющим навыков занятий фитнес-йогой. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, не зависимо от уровня развития, подготовки и способностей на начальном этапе.

Занятия по программе проводятся в группах в количестве 12-15 человек.

Уровень программы, объём и сроки реализации.

Программа имеет ознакомительный уровень.

Срок реализации программы - 1 год.

Объём программы – 72 часа.

Формы и режим занятий.

Форма занятий - очная.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

Занятия по программе дисциплинируют подростков во всем: в поведении, в общении, в соблюдении правил гигиены и здорового образа жизни, помогают самосовершенствованию.

Программа составлена на основе материалов курсов повышения квалификации педагогов, с использованием книг по хатха-йоге, спортивной йоге, учебника «Теория и методика физического воспитания и спорта» под ред. Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова.

В программе рассмотрены особенности физических тренировок йогой с подростками, вопросы гигиены, вопросы контроля и самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся, вопросы дозирования физической нагрузки.

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья подростков, формирование у них потребности в здоровом образе жизни посредством занятий фитнес-йогой.

Задачи:

Обучающие:

- обучение умениям управлять своими движениями и координировать их; - обучение основам техники выполнения упражнений и асан йоги; - обучение умениям сохранить позы благодаря статическим усилиям.

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливость, координация, гибкость, сила) посредством физических упражнений;
- развитие психологических качеств (память, мышление, эмоциональность);
- развитие духовных качеств личности ребенка (сила воли, выдержка, толерантность);
- развитие умения сознательно управлять своими поступками, эмоциями, физическим состоянием;

Воспитательные:

- воспитание уверенности в себе, настойчивости, целеустремленности;
- воспитание потребности в регулярных занятиях физической культуры;
- воспитание коммуникативных умений и навыков;

Оздоровительные:

- формирование «мышечного корсета», гармоничного развития всех мышечных групп;
- смягчение повышенной возбудимости и раздражительности;
- формирование навыков соблюдения личной гигиены;
- гармоничное развитие и укрепление всех органов и систем организма (дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, активизация обмена веществ).

Организация учебно-тренировочного процесса.

Основными формами обучения являются учебно-тренировочные занятия. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

В процессе обучения осуществляется индивидуальный подход к каждому занимающемуся в гармонии с группой в целом.

Схема занятий.

№	Вид деятельности	Продолжительность
1.	Организационные вопросы	5 мин.
2.	Теоретическая часть	10 мин.
3.	Практическая часть а) разминка - упражнения на технику дыхания - предварительный стрейтчинг б) основная часть (позы стоя, балансовые позы, позы сидя, скрутки, силовые позы, перевёрнутые позы) в) заключительная часть (расслабление)	5 мин. 5 мин. 45 мин. 15 мин.
4.	Подведение итогов занятия	5 мин.
	Итого:	90 мин.

Структура и содержание занятий.

1. Организационные вопросы.

Основная задача: организовать занимающихся и подготовить их к тренировке. Включает в себя построение и переключку занимающихся, обеспечение задач урока; методические указания и т.д.

2. Теоретическая часть.

Основная задача: дать определенные теоретические знания по программе.

3. Практическая часть.

а) разминка

Выполняются «разминочные» асаны (без паузы отдыха), решаются задачи психологического настроя к занятию в целом, ставится правильное дыхание (пранаяма), осуществляется коррекция осанки. В конце разминки проводится короткая релакс-пауза. *б) основная часть*

Состоит из 10-12 соединений-блоков, включающих в себя различные асаны йоги.

Задачи: воспитание силы, выносливости, координации, духовного совершенствования.

в) заключительная часть

Включает в себя расслабление и аутотренинг в позе «шавасана». Релаксация умственная и физическая.

Основными формами занятия являются: физические тренировки в зале, беседы.

Планируемые результаты:

Предметные:

В результате занятия по данной программе обучающийся

должен знать:

- понятие и виды йоги, основные асаны йоги;
- влияние йоги на повышение жизнедеятельности и жизнеспособности человека;
- основополагающие принципы здорового образа жизни, правила гигиены, рационального питания;

должен уметь:

- технически правильно выполнять асаны йоги.
- выполнять соединения-блоки, состоящие из асан йоги;
- самостоятельно контролировать физическое состояние во время занятия.
- поддерживать правильное дыхание при выполнении асан йоги.

Метапредметные:

- развита сила и выносливость;
- кругозор детей стал шире: в активный словарь детей введены новые слова; □ дети владеют навыком самостоятельного выполнения упражнений йогой; □ развита выдержка;

Личностные:

- Воспитаны активность, эмоциональность.
- У детей воспитано желание заниматься, трудолюбие и умение слушать педагога.

При текущем контроле используется наблюдение, систематическое изучение занимающихся в процессе занятий, опрос.

Завершается обучение детей открытым итоговым контрольным занятием.

Оценочные материалы (Приложение 3)

Календарный учебный график (Приложение 1)

Воспитательная работа

Важнейшей частью образовательной деятельности необходимо отметить **воспитательную работу с подростками**. Период воспитательной работы делится на два этапа: «Познай себя» и «Сделай себя сам».

Этап «Познай себя» включает:

1. Выявление интересов, склонностей, способностей подростка.
2. Определение цели, с которой они пришли на занятия по Фитнес-йоге (будь то коррекция осанки, чистое любопытство к новизне, чему-то необычному или, возможно, ему были запрещены занятия каким-либо другим видом физической деятельности, а тяга к занятиям есть).
3. Формирование правильного, адекватного отношения к себе, своей самооценке.
4. Подведение подростка к осознанию цели самосовершенствования.

Содержание этапа «Познай себя» включает лекции-беседы о значении физической культуры для организма. Ознакомление с понятиями личность, индивидуальность, характер, черты характера, нравственность.

Этап «Сделай себя сам» включает:

1. Осознанную работу подростка в достижении совершенствования как своего тела, так и своего духа;
2. Выполнение дополнительных, домашних заданий. Контроль, коррекция, доработка.
3. Самоконтроль, дисциплина.

Организация воспитательной работы рассматривается как выполнение государственных задач по физическому воспитанию и образованию, т.к. основной целью физического воспитания ребенка школьного возраста является воспитание всесторонней, гармонически развитой личности.

План воспитательной работы в (Приложение 2).