

Приложение № 88

к приказу

от 09.06.23 № 54/1

ПРИНЯТО

на заседании кафедры
физической культуры
ФМШ СФУ

Протокол № 40

от «2» 06 2023 г.

ПРИНЯТО

на заседании
Ученого совета
ФМШ СФУ

Протокол № 9

от «5» 06 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ФМШ СФУ

Е.А. Енгуразова

«09» 06 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЙОГА»**

Составитель:

Минденко С.А., руководитель физического воспитания

Красноярск 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является Йога, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, Йога и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Йога») для образовательных организаций, реализующих среднего общего образования (далее – Модуль) реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);
- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль разработан во исполнении перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «О расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей.

1.2.Цель и задачи модуля «Йога»

Цель модуля:

- развитие познавательных способностей и расширения кругозора;
- формирование навыков использования различных методик и техник йоги для укрепления собственного здоровья и сохранения физической активности;
- улучшение способности к концентрации, поддержания тонуса и восстановления организма, комплексного и гармоничного развития телесных и интеллектуальных способностей.

Задачи модуля:

Образовательные:

- формирование физических умений и навыков школьников в соответствии с двигательными особенностями организма;
- знакомство с приемами диафрагмального, реберного и дыхания грудной клеткой;
- углубление представлений о своем теле через знакомство с анатомией и физиологией во время практического выполнения упражнений.

Развивающие:

- развитие физиологических качеств организма и координационных способностей;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле, уважительное отношение к физическим упражнениям;
- развитие умений снятия мышечных зажимов и гармонизации эмоционального состояния;
- развитие созидательных способностей.

Воспитательные:

- воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- воспитание потребности в совершенствовании функций своего организма;
- воспитание интереса к охране и укреплению физического здоровья;
- воспитание коммуникативных навыков.

1.3.Индивидуальные особенности обучающихся

Программа модуля «йога» доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический

характер, в йоге основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность йоги – сочетание физических упражнений с дыханием и расслаблением.

1.4. Методическое обеспечение образовательного модуля «йога»

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- базовые упражнения;
- проведение занятия, в основном, фронтальным методом в сочетании одновременного показа и рассказа педагога, который постоянно выполняет упражнения вместе с обучающимися;
- для объяснения используются вербальные и визуальные инструкции педагога;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение асаны, проводка к позе и др.;
- темп музыкального сопровождения определяет темп занятия.

Методы обучения:

- Фронтальный: используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями.
- Структурный: последовательное разучивание и усвоение движений, соединений, комбинаций.
- Комбинированный: позволяет сочетать несколько поз и асан, чередуя строго дозированную работу и отдых.
- Повторный: выполнение упражнений, движений, заданий определенное число раз, соблюдая правильное исходное положение и стремясь к совершенствованию.
- Круговой: работа с повтором комплекса упражнений.
- Контрольный: самостоятельное контрольное воспроизведение изученных комплексов упражнений с использованием специальной терминологии, показывающее уровень усвоения пройденного материала.

Формы организации учебного занятия:

- Занятия проводятся в форме практической деятельности, проводимых педагогом под музыкальное сопровождение.

1.5. Требования к условиям проведения занятий йогой

- Место. Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.
- Дополнительное оборудование. Пропсы для йоги (ремни, кирпичи, мячи МФР).
- Одежда. Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.
- Время. Гимнастикой «йога» можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Оптимальное время занятий от 25 мин до 90 мин.
- Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

1.6. Место модуля «Йога» в учебном плане

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 10 – 11 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура». Модуль реализуется во внеурочное время.

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего (полного) образования.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ЙОГА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286, от 17 декабря 2010 г. №1897, Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413) Модуль «Йога» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Предметные результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры (и одного из видов фитнеса – йоги) в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый

образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий йогой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий йогой посредством использования соответствующий физических нагрузок (асаны) и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий йогой с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять асаны, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт асан йоги, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте йоги в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий йогой, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к одноклассникам.
- способность интересно и доступно излагать знания о йоге, умело применяя соответствующие понятия и термины.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий йогой, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения асан йоги, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Личностные результаты:

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и мероприятий;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В результате освоения Модуля обучающийся должен

знать:

- значения ключевых понятий и терминов;
- особенности подготовки к занятиям йогой;
- влияние основных упражнений йоги (асан) на различные органы;
- наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных асан;

уметь:

- правильно выполнять упражнения йоги (асаны), учитывать все рекомендации по выполнению асан при заболеваниях различных систем органов;
- использовать йоговские техники и методы релаксации;
- применять дыхательные упражнения для оздоровления организма;
- выполнять приемы самомассажа с целью оздоровления и улучшения самочувствия.

владеть:

- представлениями о системе йоги, истории развития йоги;
- представлениями об основах физиологии и анатомии человеческого организма (нервной, сердечно-сосудистой и костно-мышечной системах, органах дыхания, пищеварения, опорно-двигательном аппарате), о психическом здоровье человека и влиянии на него стресса;
- представлениями об основах правильного дыхания;
- представлениями о рациональном отдыхе в соответствии с практикой йоги;
- представлениями об основных ментальных практиках йоги и их влиянии на организм.