муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Воднобуерачная средняя школа
Камышинского муниципального района Волгоградской области

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы
_____
Шкуренко Н.И.
Приказ №82 от «14» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Элективного курса «Йога»

Класс: 8

Количество часов: 34

Учитель: Удалова Татьяна Александровна

с. Воднобуерачное, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Активно вовлекая школьников в процесс совершенствования собственной физической природы мы, взрослые, становимся им помощниками в поддержании хорошего здоровья, эмоционального равновесия, в труде и в успешной учѐбе.

У школьника должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребѐнка.

Главной целью физического воспитания в реабилитационном центре для несовершеннолетних является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно- оздоровительной работы. В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно- оздоровительной работы в учреждении являются занятия гимнастикой " Хатха- йога".

Йога - древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Замечено, что занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребѐнка. Выполнение тонких координационных движений комплекса йоги способствует развитию мозга, помогает использовать систему « интеллект- тело» более эффективным образом.

Особенно полезна йога ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы физического и психического здоровья детей. Детский распорядок жизни в современности даже более стрессовый, чем взрослый. По мнению специалистов педагогов- психологов проблема тревожного состояния школьников является актуальной. Нарушенное психо-эмоциональное равновесие в поведении детей- тревожность, агрессивность, ссоры, конфликтность- очевидная реальность современного ребѐнка, фон его учебного процесса. Поступающие в наш реабилитационный центр дети школьного возраста проходят тестирование у педагогов- психологов на определение психо- эмоционального состояния. И 90% из них имеют отрицательный результат. Также наши дети часто болеют и имеют слабую физическую подготовку. В связи с этим, считаю необходимым заняться дополнительным укреплением здоровья школьников в свободное от учѐбы время. Эти занятия помогут укрепить организм и научат детей умению приводить себя в спокойное состояние. Особенно это необходимо в период адаптации и для гиперактивных детей. Ребенок разовьѐт гибкость ума и тела, узнает, как быть внимательным и сосредоточенным.

Обобщение научной основы

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно гимнастика “Хатха-йога” способствует развитию

физических качеств - гибкость, равновесие, выносливость -и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребѐнка.

Немецкий психолог и психоаналитик В. Райх полагал, что человек создаѐт защиты против каких- либо психологических травм, страхов, тревог и различных агрессий и это сильное эмоционально напряжение остаѐтся в памяти тела в виде " мускульного панциря"(в современной терминологии-мышечный зажим). Такие зажимы есть у каждого человека и,в зависимости от характера, располагаются в разных местах. В них мышцы при прощупывании твѐрдые и при надавливании отзываются неприятной болью, т.к. находятся в состоянии избыточного напряжения. Чем меньше подвижность и сила какой -либо части тела, тем больше в этой части тела зажимов, ригидностей (твѐрдость, жѐсткость), избыточных напряжений и т.п. Все эти зажимы и ригидности возникают как следствие работы автоматических психологических защит.

Мышечный зажим можно расслабить следующими способами:

- путѐм сознательного расслабления(типа аутогенной тренировки)
- сильного мышечного усилия или давления на зажим
- при помощи растяжения зажатого участка тела. Именно это и происходит с телом при выполнении асаны.

Асаны – упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением.

Асаны – это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее – на работу сердца, органов кровообращения и дыхания.

В асане каждая мышца либо сильно напряжена, либо сильно растянута, либо находится в состоянии абсолютного покоя - то есть в своѐм экстремальном положении. По мере роста навыков выполнения асан каждая мышца тела, от пяток и до ушей, получает одно из вышеперечисленных воздействий. А значит, тело избавляется от этого самого "мускульного панциря".

Йога - путь к равновесию.

В телесно - ориентированной психотерапии существует такое упражнение: человеку предлагают встать в очень неудобную позу и подумать о проблемной ситуации. Очень быстро выясняется, что одновременно думать о проблемах и удерживать равновесие невозможно - либо человек падает, либо находит ответ на мучавший его вопрос. Итак, большинство асан, выполняемых из положения стоя, и многие асаны из других исходных положений тренируют способность сохранять равновесие. Причѐм тренируют эту способность очень и очень правильно- не через мышечные спазмы, а , наоборот, через нахождение наиболее удобного и устойчивого положения.

Выполняя асаны более или менее регулярно возможно приучиться даже в неудобных с виду позах находить устойчивость, это становится привычкой и в жизни тоже. Полученный навык в одной области распространяется и на все другие.

Йога - это навыки правильного движения.

Асаны и йоговские дыхания способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения сразу по следующим направлениям:

• улучшают качество движения (на качество движения влияет осанка, состояние опорно- двигательной системы, сила мышц, точность движения).

• учат координировать между собой все части тела. • учат делать движения плавно и сочетать движение, дыхание и даже взгляд.

• приучают использовать мышечное усилие только тогда, когда это необходимо и ровно в том объѐме, который необходим.

• увеличивают возможную амплитуду движения за счѐт растяжек.

• учат сохранять максимальное количество мышц при движении в расслабленном положении.

Йога - это осознавание своего тела.

В принципе, любая двигательная деятельность (спорт, танцы и т.д.) повышает телесную рефлексию, и выполнение асан в том числе, но в асанах есть ещѐ кое- что, что существенно увеличивает способность осознавать своѐ тело. Пеппер в книге "Интеграция разума и тела" ("Пленум-Пресс" 1979) указывал: " в асанах растяжение захватывает наше пассивное внимание.

Асаны - это телесный способ овладения вниманием, чтобы привлечь пассивное внимание в какой- то определѐнной области". Благодаря статичности позы, благодаря тому, что экстремальное положение затрагивает не только мышцы, но и суставы, и связки, выполняющий асаны начинает всѐ лучше чувствовать своѐ тело и его строение, узнаѐт свои собственные возможности, приобретает способность наблюдать за каждой мелкой деталью положения тела. Возможно, поэтому в описаниях асан такие строгие предписания к положению почти каждого пальца, и уж точно именно поэтому на практических занятиях не используют зеркало.

• Йога для школьников – это занятия, которые снимают напряжение после школы, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.

• Йога для школьников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а в впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.

• Йога для школьников даѐт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированны, лучше учатся, меньше устают.)

• В подростковом возрасте йога поможет преодолеть неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие.

Йога для детей это:

• знакомство с возможностями тела,

• воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью,

• формирование правильной осанки,

• упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы,

• развитие координации и пластики движения тела,

• дыхательные упражнения и упражнения на расслабление,

• самомассаж,

• игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности .

• йога для детей не подразумевает какой либо религиозной направленности. Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Кузнечик», « Журавль», «Лук», « Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога- упражнений.

Цель программы:

Воспитание здорового ,жизнерадостного ребѐнка, развитого физически, гармонически и творчески через гимнастику "Хатха - йога".

Задачи:

Оздоровительные :

• охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

• совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания;

• формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные:

• ознакомление детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила, асана, Хатха-йога, диафрагма.

• формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

• расширение кругозора, уточнение представлений о своѐм теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные :

• воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Методы используемые в реализации программы:

Успешное решение поставленных задач на занятиях со школьниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учѐтом возможностей ребѐнка);

- систематичности (непрерывность и регулярность занятий); ¬ наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);

- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);

- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанников к своим действиям).

- доступности (в комплекс включены относительно простые, но эффективные асаны);
- последовательности (занятия надо начинать с освоения самых элементарных упражнений, по мере их освоения переходить к более сложным).

Методические приѐмы:

1. Игровой метод. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.
2. Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.
3. Словесный метод. Это беседа о средствах оздоровления, объяснение методики исполнения движений, оценка.
4. Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного движения.
5. Наглядный метод (выразительный показ под счет, с музыкой).
6. Метод контроля (индивидуальный, тестирование) Формы подведения итогов: Диагностика физического развития школьников, показательное выступление или открытое занятие, цветовой тест Люшера.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Развитие координации движения, гибкости и выносливости
- Укрепление основных групп мышц
- Обучение сложно-координационным навыкам(стойка на голове, стойка на руках, колесо, удержание равновесия в различных положениях и т.д.)
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни. • Стабилизация эмоционального фона у детей
- Повышение уровня физической подготовленности

Психологический настрой при выполнении комплекса.

Перед началом занятий выполняется "внутренняя улыбка". это упражнение необходимо освоить и повторять как можно чаще на протяжении всего дня. "Внутренняя улыбка" способствует ясности мышления, снимает стресс, улучшает эмоциональное состояние. Техника выполнения проста: Закрыть глаза и расслабить лицо. Представить, что улыбаешься самой яркой и широкой улыбкой , на какую только способен. Специально двигать губами не надо, уголки губ сами собой приподнимутся, выражение лица неуловимым образом изменится. Почувствуется лѐгкость и радость. Далее направить внимание на движения своего тела.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение темы
1	Знакомство. Что такое йога? Диагностика физических данных (гибкость, сила, координация движений).	2
2	Комплекс №1 Приветствие Солнцу	4
3	Комплекс №2 Общеукрепляющий	4
4	Комплекс №3 Путь Воина	4
5	Комплекс №4 На растяжение всего тела	4
6	Комплекс №5 на снятие стресса	4
7	Комплекс №6 Красивая осанка. Укрепление спины.	4
8	Комплекс №7 На снятие усталости	4
9	Комплекс №8 Сказочная Йога	3
10	Комплекс №9 Сказочная Йога (творческое задание)	1

Содержание программы:

Тема: Знакомство. Что такое йога?

Теория - Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной занятий, содержанием занятий . Понятие и история йоги. Цель йоги. Как йога появилась в России. Йога - спорт. Показ иллюстраций. Упражнение "Внутренняя улыбка". Те ма: Диагностика физических данных. Практика – Построение. Разминка- ОРУ для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног. Тест на гибкость - наклон из положения, сидя на полу (количество сантиметров) Тест на координацию движений- броски мяча об стену за 30 сек.(количество раз) Тест на силу- отжимания от пола(количество раз).

Тема: Комплекс №1 " Приветствие Солнцу".

Показ видео презентации занятий в" школе йоги". Практика - Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхательные упражнения(настройка на занятие)- дыхание жужжащей пчелы и лѐгкое дыхание. поза "Молящегося", прогиб назад, поза "Голова к ногам", поза "Всадника", поза "Собаки мордой вниз" , поза "Восемь точек", поза "Змеи", поза "Собаки мордой вниз", поза "Всадника", поза "Голова к ногам ", прогиб назад, поза "Молящегося". Повторить комплекс, но с другой ногой. Весь цикл упражнений повторить 2-3 раза.

Тема: Комплекс №2 "Общеукрепляющий" Упражнение "Внутренняя улыбка".

Дыхательные упражнения – «Солнечное и лунное дыхание".

Асаны: поза "Дерева", поза "Силы", поза "Золотой мост", поза "Весов", поза "Треугольника", поза "Воина", поза "Героя", поза "Героя лежа", наклон к ногам сидя, "Березка", поза "Плуга", лежа на спине, поднять выпрямленные ноги под небольшим углом от пола (5-10 градусов). Удерживать положение до 30-40 сек., поза "Лодки лицом вверх", поза "Лодки", поза "Лука", поза "Угла сидя",поза " Младенца", поза "Спящего".

Тема: Комплекс №3 "Путь Воина".

Упражнение "Внутренняя улыбка". Полное дыхание йогов. Асаны: поза "Горы", поза " Стула", поза "Воин-I", поза "Воин-II", поза "Воин- II смотрящий вперѐд", поза "Воин, приветствующий Солнце", поза "Воин(с вытянутой стороной)", поза "Всадника", поза "Собака мордой вниз". Выполнить комплекс в обратном порядке, начиная с последнего упражнения.

Тема: Комплекс №4 "На растяжение всего тела".

Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхательные упражнения-" Солнечное и лунное дыхание", асаны : поза"Горы", поза "Пальмы", поза "Лучник", поза "Героя", "Вытянутая поза Героя", поза "Бабочки", поза "Чемодана", поза "Танцовщицы",расслабляющее скручивание, поза "Мост", поза "Запада", растягивание боков, поза "Верблюда", поза "Кролика", поза "Рыбы", поза "Спящего".

Тема: Комплекс №5 "На снятие стресса".

Упражнение "Внутренняя улыбка". Вступительная беседа "Эмоции человека. Учимся контролировать эмоции". Полное йоговское дыхание, асаны :Поза "Героя лицом вниз", наклон вперѐд из позы "Сидя со скрещенными ногами", поза "Собака мордой вниз", поза "захвата большого пальца ноги I", поза "захвата большого пальца ноги II", Стойка на плечах("берѐзка"), поза" плуга" (с опорой), поза "Моста", поза "Согнутой Свечи", поза "Мѐртвого йоги". Самомассаж ушей, лба, шеи, живота..

Тема: Комплекс №6 Йога-комплекс: "Красивая осанка. Укрепление Спины".

Вступительная беседа "Как сохранить и укрепить наше здоровье: зрение и осанка." Гимнастика для глаз-"Тратака", асаны: поза "Рыбы", поза "Плуга", поза "Колеса", поза "Саранчи", поза "Доски", поза "Кобры", поза"Героя с наклоном вперѐд", поза "Лука", "Берѐзка",поза "Прямого угла", поза "Двойного угла", "Комплексная поза Змеи", поза "Планки", релаксация "Магический сон".

Тема: Комплекс №7 "На снятие усталости" Упражнение "Внутренняя улыбка".

Дыхание "Придающее силы" Самомассаж ушей, лба, шеи, живота.. Асаны: поза " Верблюда", поза "Воина II ",поза "Треугольника", поза "Боковой Планки", поза "Стула", поза " Полумесяца", поза "Моста", поза "Саранчи", поза "Саранчи II", стойка на голове, стойка на предплечьях(у стены), релаксация -поза "Мѐртвый йога".

Тема: Комплекс №8 "Сказочная йога".

Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхательное упражнение "Тыква", " Ведьминская метла" (поза "Стула"),"Ведьминская шляпа" (поза "Треугольника"), поза" Паука", "Скрипучие ворота" (поза "Бруска"), "Летучий корабль" (поза "Ладьи"), "Русалочка", "Мост Тролля", (поза "Моста"), "Волшебный сон" (релаксация).

Тема: Комплекс №9 "Сказочная йога"(творческое задание).

Упражнение "Внутренняя улыбка". Предложить детям самостоятельно придумать сюжет на основе изученных йога- упражнений. Творческое задание можно выполнить коллективно, объединившись в небольшие подгруппы.

Тема: Комплекс №10 "Для повышения самооценки".

Упражнение "Внутренняя улыбка". Игра 'Скульптура' Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение. Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию педагога (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из 'глины' скульптуру: ребенка, который ничего не боится; ребенка, который всем доволен; ребенка, который выполнил сложное задание и т.д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут - сами дети. Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 234040857109625362433400767885111250823778110 10

Владелец ШКУРЕНКО Наталья Ивановна

Действителен С 28.10.2026 по 28.10.2027