

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Йога»

Программа йоги направлена на содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья занимающихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими и дыхательными упражнениями.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям по йоге, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- обучить учащихся занятиям йоги, правильной технике выполнения движений и дыхания;
- расширить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела “гимнастика” и использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- воспитывать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
- воспитывать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- добиваться дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.

Данная программа позволяет посредством занятий йогой оказывать влияние на физическое воспитание школьников, так как представляет широкие возможности для разностороннего воздействия на растущий организм.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю. Данная программа реализуется на протяжении учебного года. Основные формы занятий – учебно-тренировочные, оздоровительные. Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная. Методы и приемы проведения занятий: беседы, тестирования.

Планируемые результаты: к моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать: основы знаний о здоровом образе жизни, историю развития йоги, в городе, стране и мире. Знания режима дня, питания, основы дыхательной гимнастики, справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость; □

Уметь: составлять небольшую программу занятия на каждый день. Различать характер музыки, темп, ритм; Проводить разминку. Развить качества личности, гибкости и силы. Воспитать стремление к здоровому образу жизни. Повысить общую и специальную выносливость. Развить коммуникабельность, умение работать в коллективе.

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о йоге, дыхательной гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоют оздоровительные упражнения ;
- упражнениям сохранения зрения.
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять упражнения мост;
- будут выполнять упражнения шпагат;
- научатся делать комплекс на укрепление ОДА;
- научатся координации своего тела;
- научатся гибкости своего тела;
- научатся балансировать в различных положениях;
- будут уметь концентрировать внимание на одном;
- будут уметь слушать и слышать;
- научатся различать мышцы в теле;

Программа рассчитана на 1 год обучения. В ходе реализации программы используется групповая и индивидуальная работа. Программа предназначена для детей 11-17 лет.