**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**« Гимназия №7» г. Перми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  на заседании МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023\_\_г.  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР МАОУ «Гимназия №7» г. Перми  **\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023\_\_г. | **«Утверждено»**  Директор МАОУ « Гимназия №7» г. Перми  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Л.Н.Исхакова/  Приказ № \_\_\_\_\_\_  от«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**Йога – ГТО подмога**

**6 класс**

**на 2023 - 2024 учебный год**

Составитель: Алгазина Ю.В.

учитель физической культуры

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

На уроках физической культуры применяю новые направления оздоровительной физической культуры. В содержание оздоровительного урока входят занятия хатха-йогой.

Разработана программа занятий, которая основывается на рекомендациях Центра йоги Айенгара. Айенгар систематизировал более 200 классических поз (асан) и создал свою ситстему йогу Айенгара. Эта версия практической йоги является методической и постепенной. Особое внимание уделяется точности выполнения всех элементов упражнения и абсолютной безопасности. Все позы разделены на категории, чтобы обучающиеся независимо от уровня физической подготовки двигались вперед от основных простых поз к более сложным, не подвергая себя опасности.

Йогу следует рассматривать как гармонию трех начал человека: физического, умственно-эмоционального (психического) и духовного. Эта традиционная индийская философия, предполагающая единство тела и духа, необходимое для хорошего самочувствия.

В упражнениях йоги соединяются движения, разум, и дыхание, чтобы принести телу ощущение равновесия, релаксации и гармонии. Тот, кто занимается йогой, использует свое тело, чтобы развить ум.

Выполнение особых поз (асан) помогает при различных недомоганиях, укрепляет и тонизирует мышцы и развивает гибкость. Позы предполагают выполнение разнообразных движений, которые повышают насыщение крови кислородом, что, в свою очередь, приводит к очищению и приливу питательных веществ к самым отдаленным уголкам тела. С точки зрения психологии, йога повышает концентрацию внимания, усиливает мозг и дает ощущение равновесия, спокойствия и удовлетворения.

Но есть существенная разница между йогой и другими физическими упражнениями. Асаны йоги являются психофизиологическими, тогда как обычные тренировки воздействуют исключительно на тело. Асаны помогают человеку не только почувствовать свое тело, развить мышцы и повысить гибкость, но и стабилизировать ум и заглянуть в себя. При выполнении простых физических упражнений достаточно лишь физической точности, тогда как асаны требуют, кроме того, концентрации ума и тела. Что приводит к их равновесию.

Программа «Хатха-йога» состоит из теоретической и практической частей.

Теоретическая часть программы направлена на расширение кругозора в области оздоровительной физической культуры «Хатха-йога»

Практическая часть включает комплексы йогических асан. Хатха-йога используется в оздоровительно-профилактических целях, обеспечивает хорошую физическую подготовку и здоровье обучающихся.

**2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**

Программа ориентирована на достижение следующих

**ЦЕЛЕЙ:**

**-использование средств оздоровительной физической культуры для**

**активного отдыха**

**ЗАДАЧИ:**

**-гармоническое физическое развитие**

**-развитие физических качеств**

**-воспитание нравственных качеств**

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Для реализации программы имеется спортивный зал.

Для занятий Хатха-йогой имеются гимнастические маты, гимнастические коврики.

**4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

**I.Теоретическая часть.**

Вводный инструктаж. Что такое йога? Самодозировка, правильное дыхание, релаксация до, во время позы и после позы. Продолжительность фиксации позы.

**П. Практическая часть.**

**Комплекс №1**

1.Уттхита Триконасана

2. Уттхита Паршваконасана

3. Вирабадрасана 1

4. Вирабадрасана П

5.Ардха Чандрасана

6. Вирабадрасана Ш

7. Париврита Триконасана (скрученный треугольник)

8.Паршвоттанасана

9. Празарита Падонтанасана

10. Падангустасана

11.Падахастасана

12.Уттанасана

13.Уттхита Хаста Падангустасана

14.Супта Вирасана

15.Сарвангасана

16.Халасана.

17.Йога Мудрасана

18.Шавасана

**Комплекс №2**

1. Уттанасана
2. Адхо Мукха Шванасана
3. Уттанасана
4. Адхо Мукха Шванасана
5. Урдхва Прасарита Паданасана
6. Парипурна Навасана
7. Ардха Навасана
8. Дандасана
9. Джану Ширшасана
10. Пашимоттасана
11. Бадха Конасана
12. Сарвангасана
13. Халасана
14. Карна Пидасана
15. Супта Конасана
16. Экапада Сарвангасана
17. Йога Мудрасана
18. Шавасана

**Комплекс №3**

1. Уттанасан
2. Адхо Мукха Шванасана
3. Уттанасана
4. Адхо Мукха Шварасана
5. Уттанасана
6. Ардха Шалабхасана
7. Ардха Макарасана
8. Макарасана
9. Джуджангасана
10. Урдва Мукха Шванасана
11. Адхо Мукха Шванасана
12. Пашимоттасана
13. Джатара Паривартасана
14. Ардха Матсиендрасана
15. Сарвангасана
16. Халасана
17. Карна Пидасана
18. Супта Конасана
19. Йога Мудрасана
20. Шавасана

**Комплексы упражнений на каждый день.**

**Серия 1. Простые позы в положении стоя.**

1. Тадасана
2. Врксасана
3. Уттхита Триконасана
4. Уттхита Парсваконасана
5. Вирабхадрасана П
6. Уттанасана 1
7. Адхо Мукха Вирасана
8. Сукхасана
9. Савасана

**Серия 2. Простые позы в положении сидя.**

1.Сукхасана

2.Уттанасана 1

3.Адхо Мукха Сванасана

4.Сукхасана

5.Вирасана с Парватасана

6.Гомукхасана

7.Сету Бандха Сарвангасана

8.Випарита Карани

9.Савасана

**Серия 3. Закрепление простых поз в положение стоя.**

1.Сукхасана

2.Тадасана

3.Тадасана (Парват)

4.Врксасана

5.Уттхита Триконасана

6.Уттхита Парсвакон

7.Вирабхадрасана

8.Парсвоттанасана

9.Уттанасана 1

10.Адкхо Мукха Вирасана

11.Савасана

**Серия 4. Включение поз Саламба Сарвангасана и Ардха Халасана.**

1.Тадасана

2.Тадасана (Парват)

3.Врксасана

4.Уттхита Триконасана

5.Уттхита Парсваконасана

6.Вирабхадрасана П

7.Уттанасана 1

8.Вирабхадрасана 1

9.Адхо Мукха Вирасана

10.ардха Халасана

11.Савасана.

**ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ЙОГА.**

**1.Супта Вирасана**

**2.Вирасана с Парватасаной**

**3.Адхо Мукха Вирасана**

**4.Адхо Мукха Сванасана**

**5.Савасана.**

**5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| **I.** | **Теоретическая часть** | **1** |
| 1. | Вводный инструктаж. Самодозировка, правильное дыхание, продолжительность фиксации позы | 1 |
| **П.** | **Практическая часть** | **9** |
| 1. | Комплекс №1 | 2 |
| 2. | Комплекс №2 | 2 |
| 3. | Комплекс №3 | 2 |
| 4. | Комплексы упражнений на каждый день | 1 |
|  | В С Е Г О: | **8** |

**7.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. **Смит Д., Холл Д., Гиббс Б. С50 Йога. Большая иллюстрированная энци клопедия /Пер. И.Крупичевой, - М.: Эксмо, 2007 – 256 с.: ил.**
2. **Хатха-йога: Корректный подход к позвоночнику /А.Пахомов К – Ника Центр 210с.**
3. **А. Сидерский. Хатха-йога.**
4. **И.Исаев. Владение жизненной силой.**