

**Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Абаканское специальное учебно-воспитательное учреждение открытого типа»
(Абаканское СУВУ)**

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
протокол №6
от «10» июня 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом №51
от «20» июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Кружок «Оздоровительная гимнастика»
(для детей 12 - 18 лет)

г. Абакан 2019

Пояснительная записка

Направленность программы

Программа специально разработана для специального учебно-воспитательного учреждения для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением. Занятия общефизической подготовкой помогут укрепить организм, а занятия гимнастикой будут учить ребят собранности и умению проводить себя в спокойное состояние, что так необходимо при огромном количестве генеративных детей.

Актуальность программы.

Оздоровительная гимнастика- это самое лучшее из своих подходов к оздоровлению и здоровому образу жизни. Оздоровительная гимнастика -адаптированная для детей, построена на основе традиционных динамических упражнений с игровыми вставками. Гимнастика развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом. Она даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезно неуравновешенным, неустойчивым и гиперактивным детям. Дети будут ощущать внутреннее спокойствие и уравновешенность, а подверженность стрессу заметно уменьшится

Цель программы:

Создание условия для физического развития детей. Формирования гармонически развитой, активной личности, развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучения способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- о питании; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, и двигательной активности;
- положительного влияния эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнения сохранения зрения;

-обучение действенным методам саморегуляции, растяжкам, дыхательным упражнениям, релаксации);

- привитие навыков самостоятельных занятий.

Воспитывающие:

-привитие интереса к регулярным занятиям;

- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;

-дружелюбие и толерантность в отношениях к другим.

Отличительные особенности программы заключена в том, что для детей, обучающихся девиантным (общественно опасным) поведением.

Возраст детей.

Образовательная программа предназначена для детей 12-18 лет.

Сроки реализации программы – 1 год.

Формы и режим занятия.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 раза в неделю по 1 часу).

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Ожидаемый результат определяется в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы.

Формы подведения итогов. Открытый урок.

СОДЕРЖАНИЕ

Дополнительной образовательной программы

1. Организационная работа

Знакомство с группой и педагогам. Правила поведения учащихся, техника безопасности, расписание работы коллектива. Форма одежды. Внешний вид и правила этикета участников коллектива. Обход детей и знакомство с их осанкой.

2.Динамика дыхания

- Прана и апана (вдох и выдох)

- Дыхание, сила и йога

- Определения дыхания

3. Понятие Асана

4. Позы из положения стоя

- Тадасана (поза горы)

- Уткатасана (поза стула)

- Уттанасана (наклон вперед стоя)

- Уттхита- хаста –падангуштхасана (поза вытянутой руки к большому пальцу ноги)

- Вришкасана (поза дерева)

5. Позы из положения сидя

- Пашчимотосана (растягивание спины)
- Джану- ширшасана (голова к колену со скручиванием)
- упавишта – конасана (поза угла в положении сидя)
- Баддха – конасана (поза связанного угла)
- Фрдха- матсиендрасана (полу поза повелителя рыб)
- Дандасана (поза посоха)
- Навасана (поза лодки)

6. Поза из положения стоя на коленях

- Супта – вирасана (поза героя лежа на спине)
- Баласана (поза ребенка)
- Уштрасана (поза верблюда)
- Эка – пада – раджакапотасана (поза корлевого голубя на одной ноге)
- Паригхасана (поза перекладкины)
- Симхасана (поза льва)

7. Поза из положения лежа на спине

- Шавасана (мертвая поза)
- Дви- пада – питхам (поза двуногого стола)
- Апанасана (поза апаны)
- Випарита – карани (обратная поза)
- Саламба- сарвангасана (стойка на плечах с поддержкой)
- Нираламба – сарвангасана (стойка на плечах без поддержки)
- Джатхара – паривритти (поза скручивание живота)
- Матсиасана (поза рыбы)

8. Поза из положения лежа на животе

- Бхуджагасана (поза кобры)
- Дханурасана (поза лука)
- Шалабхасана (поза саранчи, кузнечика)

9. Позы с упором руками

- Адхо – мукха- шванасана (поза собаки, смотрящей в низ)
- Урдхва – мукха- шванасана (поза собаки, смотрящей вверх)
- Адхо- мукха- врикшасана (поза дерева в низ головой)
- Бакасана (поза журавля)

- Маюрасана (поза павлина)
- Васиштхасана (поза мудреца)
- Чатус – пада –питхам (поза четырехногого стола)

**Учебно -тематическое планирование
«Оздоровительная гимнастика»**

№	Наименование темы	Теория	Практика
1	Организационная работа	2	
2	Динамика дыхания	8	
3	Понятие Асана	8	
4	Позы из положения стоя		12
5	Позы из положения сидя		8
6	Поза из положения стоя на коленях		8
7	Поза из положения лежа на спине		8
8	Поза из положения лежа на животе		8
9	Позы с упором руками		6
		Всего	68 ч.