

КАЛЕНДАРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ГРАФИКИ

Школа-студия современного танца «Движение»

Йога

3 степень

Место, дата и время проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора с 15 сентября.

Календарные учебные графики для 1-2 года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1/беседа	Инструктаж по ТБ. Теория йоги: аюрведа и человек.	2	Беседа.
2	сентябрь	2/практическое занятие	Позы стоя: Гаруда-асана.	2	Входная диагностика физических данных.
3	сентябрь-октябрь	3/практическое занятие	Позы стоя: Гаруда-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
4	октябрь	4/просмотр	Просмотр видеоматериалов.	2	Опрос.
5	октябрь	5/практическое занятие	Позы стоя: Паривритта-триконаса-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
6	октябрь	6/практическое занятие	Позы стоя: Паривритта-триконаса-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
7	октябрь-ноябрь	7/практическое занятие	Позы стоя: Ардха-чандра-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
8	ноябрь	8/беседа	Понятие «Хатха-йога»: описание общей концепции Хатха-йоги.	2	Беседа.
9	ноябрь	9/практическое занятие	Позы стоя: Ардха-чандра-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
10	ноябрь	10/практическое занятие	Позы лежа: Шалабха-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
11	ноябрь-декабрь	11/практическое занятие	Позы лежа: Макара-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
12	декабрь	12/практическое занятие	Позы лежа: Дханура-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
13	декабрь	13/практическое занятие	Комбинирование поз лежа и поз стоя.	2	Контроль выполнения упражнений
14	декабрь	14/практическое занятие	Комбинирование поз лежа и поз стоя.	2	Контроль выполнения упражнений
15	декабрь	15/беседа	Понятие «Хатха-йога»: краткий экскурс в	2	Беседа.

			историю.		
16	январь	16/лекция	Теория йоги: йога и лечебная гимнастика.	2	Опрос.
17	январь	17/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Данда-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
18	январь	18/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Ардха-баддха-падма-пашчима-уттана-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
19	январь-февраль	19/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Маха-мудра-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
20	февраль	20/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Джану-ширша-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
21	февраль	21/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Контроль выполнения упражнений
22	февраль	22/беседа	Понятие «Хатха-йога»: описание смысла упражнений и занятий.	2	Беседа.
23	февраль-март	23/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Шалабха-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
24	март	24/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Макара-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
25	март	25/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Чатур-анга-данда-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
26	март	26/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Урдхва-мукха-швана-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
27	март	27/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Контроль выполнения упражнений
28	март-апрель	28/беседа	Теория йоги: что общего между йогой и лечебной гимнастикой.	2	Беседа.
29	апрель	29/практическое занятие	Парианка-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
30	апрель	30/практическое занятие	Тола-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
31	апрель	31/практическое занятие	Симха-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
32	апрель-май	32/просмотр	Просмотр видеоматериалов.	2	Контроль выполнения упражнений
33	май	33/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Контроль выполнения упражнений
34	май	34/практическое	Комбинирование сложных поз.	2	Контроль выполнения

		занятие			упражнений
35	май	35/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Контроль выполнения упражнений
36	май	36/контрольное занятие	Контрольное занятие.	2	Контрольное занятие.
			Всего:	72	

Календарные учебные графики для 3-4 года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1/беседа	Инструктаж по ТБ. Теория йоги: ширшасана для детей.	2	Беседа.
2	сентябрь	2/практическое занятие	Позы со скрещенными ногами: матсья-асана.	2	Входная диагностика физических данных.
3	сентябрь - октябрь	3/практическое занятие	Позы со скрещенными ногами: матсья-асана	2	Контроль выполнения упражнений
4	октябрь	4/просмотр	Просмотр видеоматериалов.	2	Опрос.
5	октябрь	5/практическое занятие	Позы со скрещенными ногами: матсья-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
6	октябрь	6/практическое занятие	Позы со скрещенными ногами: арвата-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
7	октябрь - ноябрь	7/практическое занятие	Позы со скрещенными ногами: парвата-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
8	ноябрь	8/беседа	Понятие «Кундалини-Йога». Краткий экскурс в историю.	2	Беседа.
9	ноябрь	9/практическое занятие	Позы со скрещенными ногами: симха-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
10	ноябрь	10/практическое занятие	Позы со скрещенными ногами: симха-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
11	ноябрь - декабрь	11/практическое занятие	Позы со скрещенными ногами: горакша-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
12	декабрь	12/практическое занятие	Позы со скрещенными ногами: горакша-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
13	декабрь	13/беседа	Понятие «Кундалини-Йога». Описание смысла упражнений и занятий.	2	Контроль выполнения упражнений
14	декабрь	14/практическое занятие	Позы со скрещенными ногами: куккута-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
15	декабрь	15/практическое занятие	Позы со скрещенными ногами: куккута-асана.	2	Контроль выполнения упражнений

16	январь	16/беседа	Теория йоги: полезные асаны, рекомендуемые детям в период экзаменов.	2	Контроль выполнения упражнений
17	январь	17/практическое занятие	Позы со скрещенными ногами: куккута-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
18	январь	18/практическое занятие	Комбинирование поз лежа и поз стоя.	2	Контроль выполнения упражнений
19	январь-февраль	19/беседа	Понятие «Кундалини-Йога». В чем отличие Кундалини от других методов йоги.	2	Контроль выполнения упражнений
20	февраль	20/практическое занятие	Комбинирование поз лежа и поз стоя.	2	Контроль выполнения упражнений
21	февраль	21/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Контроль выполнения упражнений
22	февраль	22/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Контроль выполнения упражнений
23	февраль-март	23/просмотр	Просмотр видеоматериалов.	2	Контроль выполнения упражнений
24	март	24/практическое занятие	Сурья Намаскар – техника солнечного оживления.	2	Контроль выполнения упражнений
25	март	25/практическое занятие	Сурья Намаскар – техника солнечного оживления.	2	Контроль выполнения упражнений
26	март	26/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Чатур-анга-данда-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
27	март	27/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Макара-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
28	март-апрель	28/беседа	Теория йоги: Сколько асан и какие именно должны осваивать дети.	2	Контроль выполнения упражнений
29	апрель	29/практическое занятие	Сурья Намаскар – техника солнечного оживления.	2	Контроль выполнения упражнений
30	апрель	30/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Урдхва-мукха-швана-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
31	апрель	31/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Макара-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
32	апрель-май	32/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Контроль выполнения упражнений
33	май	33/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Контроль выполнения упражнений
34	май	34/практи	Комбинирование сложных поз.	2	Контроль

		ческое занятие			выполнения упражнений
35	май	35/практи ческое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Контроль выполнения упражнений
36	май	36/конт рольное занятие	Контрольное занятие.	2	Контрольное занятие.
			Всего:	72	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 524816045673059869957481658416670580425006721535

Владелец Гагауз Артём Григорьевич

Действителен с 05.05.2023 по 04.05.2024