



**Муниципальное  
Автономное учреждение  
Дополнительного образования  
Городской Дворец творчества детей и  
молодежи  
«Одаренность и технологии»**

Рассмотрено

Педагогическим советом  
МАУ ДО ГДТДиМ «Одаренность  
и технологии»  
Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МАУ ДО ГДТДиМ  
«Одаренность и технологии»  
от 29.08.2024 № 185-од

А.Г. Гагауз



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Школа-студия современного танца «Движение».  
Йога. 2 ступень**

**Автор-составитель:  
Новосёлова Екатерина  
Викторовна**  
педагог дополнительного  
образования  
первой квалификационной  
категории

Екатеринбург  
2024

## Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа-студия современного танца «Движение». Йога. 2 ступень».

В 2024-2025 учебном году программа «Школа-студия современного танца «Движение». Йога. 2 ступень» реализуется в группе 4-го года обучения (4 группа), 6-го года обучения (3 группа).

### Календарно-тематический график

Группа – 4 Год обучения – 4 Педагог – Горбунова С.В.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1/беседа	Инструктаж по ТБ. Беседы по истории йоги: этимология. Индская цивилизация.	2	Опрос.
2	сентябрь	2/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Тада-сана.	2	Входная диагностика физических данных.
3	сентябрь- октябрь	3/лекция	Теория йоги: что такое йога. 8 ступеней йоги: Яма, Нияма, Асана.	2	Опрос.
4	октябрь	4/просмотр	Просмотр видеоматериалов.	2	Опрос.
5	октябрь	5/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Урдва-хаста-асана.	2	Практическая работа.
6	октябрь	6/беседа	Беседы об анатомическом строении человека: человек, как механизм движения.	2	Опрос.
7	октябрь	7/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы приветствия солнцу - Уттана-асана.	2	Практическая работа.
8	октябрь- ноябрь	8/беседа	Беседы по истории йоги: «йога-сутры» Патанджали. Бхагавад-гита.	2	Опрос.
9	ноябрь	9/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы приветствия солнцу - Чатур- анга-данда-асана.	2	Практическая работа.
10	ноябрь	10/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы со скрещенными ногами - Падма-асана.	2	Практическая работа.

11	ноябрь	11/лекция	Теория йоги. 8 ступеней йоги: Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана.	2	Опрос.
12	ноябрь-декабрь	12/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы приветствия солнцу - Адхомукха-швана-асана.	2	Практическая работа.
13	декабрь	13/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Врикша-асана.	2	Практическая работа.
14	декабрь	14/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Утката-асана.	2	Контроль выполнения упражнений.
15	декабрь	15/беседа	Беседы об анатомическом строении человека: важнейшие мышцы, железы.	2	Опрос.
16	декабрь	16/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы приветствия солнцу - Урдхва-мукха-швана-асана.	2	Практическая работа.
17	январь	17/беседа	Беседы об анатомическом строении человека: мозг и нервная система.	2	Опрос.
18	январь	18/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Утката-асана.	2	Практическая работа.
19	январь	19/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы со скрещенными ногами - Симха-асана.	2	Практическая работа.
20	январь-февраль	20/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы приветствия солнцу - Уттана-асана.	2	Практическая работа.
21	февраль	21/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Утхита-трикона-асана.	2	Практическая работа.
22	февраль	22/беседа	Беседы по истории йоги: Хатха-йога. История йоги на Западе.	2	Опрос.
23	февраль	23/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы со скрещенными ногами - Баддха-падма-асана.	2	Практическая работа.
24	февраль-март	24/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы приветствия солнцу - Чатуранга-данда-асана.	2	Практическая работа.
25	март	25/беседа	Теория йоги. 8 ступеней йоги: Дхьяна, Самадхи.	2	Опрос.
26	март	26/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Вирахадра-асана.	2	Практическая работа.

27	март	27/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Вирахадра-асана.	2	Практическая работа.
28	март-апрель	28/беседа	Беседы об анатомическом строении человека: важные процессы в организме, анализ и разбор простых движ. на мышечной основе	2	Опрос.
29	апрель	29/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы приветствия солнцу - Адхомукха-швана-асана.	2	Практическая работа.
30	апрель	30/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Тада-сана.	2	Практическая работа.
31	апрель	31/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы со скрещенными ногами - Матсья-асана.	2	Практическая работа.
32	апрель	32/просмотр	Просмотр видеоматериалов.	2	Опрос.
33	май	33/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы приветствия солнцу - Урдхва-мукха-швана-асана.	2	Практическая работа.
34	май	34/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Урдва-хаста-асана.	2	Практическая работа.
35	май	35/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Урдва-хаста-асана.	2	Практическая работа.
36	май	36/контрольное занятие	Знание методики и названий всех исполняемых движений. Демонстрация полученных навыков	2	Анализ проделанной работы.
			<b>Всего:</b>	<b>72</b>	

### Календарно-тематический график

Группа – 3 Год обучения – 6 Педагог – Горбунова С.В.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1/беседа	Инструктаж по ТБ. Теория йоги: Медитация – что это? Техники медитации.	2	Опрос.
2	сентябрь	2/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Шалабха-асана.	2	Входная диагностика физических данных.
3	сентябрь-	3/практическое	Позы с прогибом назад:	2	Практическая

	октябрь	занятие	Шалабха-асана.		работа.
4	октябрь	4/просмотр	Просмотр видеоматериалов.	2	Опрос.
5	октябрь	5/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Уштра-асана.	2	Практическая работа.
6	октябрь	6/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Уштра-асана.	2	Практическая работа.
7	октябрь	7/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Дханур-асана.	2	Практическая работа.
8	октябрь-ноябрь	8/беседа	Понятие «Пранаяма»: Пранаяма сознательное управляемое волей дыхание.	2	Опрос.
9	ноябрь	9/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Дханур-асана.	2	Практическая работа.
10	ноябрь	10/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Урдхва-дханур-асана.	2	Практическая работа.
11	ноябрь	11/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Урдхва-дханур-асана.	2	Практическая работа.
12	ноябрь-декабрь	12/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Капота-асана.	2	Практическая работа.
13	декабрь	13/беседа	Понятие «Пранаяма»: Техники и воздействие пранаямы.	2	Опрос.
14	декабрь	14/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Капота-асана.	2	Практическая работа.
15	декабрь	15/практическое занятие	Скрученные позы: Бхарадваджа-асана.	2	Контроль выполнения упражнений.
16	декабрь	16/беседа	Теория йоги: Формы и методы медитации.	2	Опрос.
17	январь	17/практическое занятие	Скрученные позы: Бхарадваджа-асана.	2	Практическая работа.
18	январь	18/практическое занятие	Скрученные позы: Маричи-асана.	2	Практическая работа.
19	январь	19/беседа	Понятие «Пранаяма»: влияние пранаямы на важные процессы жизнедеятельности.	2	Опрос.
20	январь-февраль	20/практическое занятие	Скрученные позы: Маричи-асана.	2	Практическая работа.
21	февраль	21/практическое занятие	Скрученные позы: Паша-асана.	2	Практическая работа.
22	февраль	22/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Практическая работа.
23	февраль	23/просмотр	Просмотр видеоматериалов.	2	Опрос.
24	февраль-март	24/практическое занятие	Скрученные позы: Паша-асана.	2	Практическая работа.
25	март	25/практическое занятие	Скрученные позы: Ардха-матсьендра-асана.	2	Практическая работа.
26	март	26/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Практическая работа.
27	март	27/практическое	Прочие позы: Го-мукха-	2	Практическая

		занятие	асана.		работа.
28	март-апрель	28/беседа	Теория йоги: ознакомление с понятием Кундалини-йога.	2	Опрос.
29	апрель	29/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Практическая работа.
30	апрель	30/практическое занятие	Прочие позы: Лола-асана.	2	Практическая работа.
31	апрель	31/практическое занятие	Прочие позы: Бака-асана.	2	Практическая работа.
32	апрель	32/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Практическая работа.
33	май	33/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Практическая работа.
34	май	34/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Практическая работа.
35	май	35/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Практическая работа.
36	май	36/контрольное занятие	Знание методики и названий всех исполняемых движений. Демонстрация полученных навыков	2	Анализ проделанной работы.
			<b>Всего:</b>	<b>72</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620618

Владелец Гагауз Артём Григорьевич

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025