



**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. 3 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. 3 ступень».

В 2024-2025 учебном году программа «Школа-студия современного танца «Движение». Йога. 3 ступень» реализуется в группе 7-го года обучения (2 группа), 8-го года обучения (1 группа).

### Календарно-тематический график

Группа – 2 Год обучения – 7 Педагог – Тугушева А.Д.

№ 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	Опрос.
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	Практическая работа.
4	октябрь	4/просмотр	Просмотр видеоматериалов.	2	Опрос.
5	октябрь	5/практическое занятие	Позы стоя: Паривритта-триконаса-асана.	2	Практическая работа.
6	октябрь	6/практическое занятие	Позы стоя: Паривритта-триконаса-асана.	2	Практическая работа.
7	октябрь-ноябрь	7/практическое занятие	Позы стоя: Ардха-чандра-асана.	2	Практическая работа.
8	ноябрь	8/беседа	Понятие «Хатха-йога»: описание общей концепции Хатха-йоги.	2	Опрос.
9	ноябрь	9/практическое занятие	Позы стоя: Ардха-чандра-асана.	2	Практическая работа.
10	ноябрь	10/практическое занятие	Позы лежа: Шалабха-асана.	2	Практическая работа.
11	ноябрь-декабрь	11/практическое занятие	Позы лежа: Макара-асана.	2	Практическая работа.
12	декабрь	12/практическое занятие	Позы лежа: Дханура-асана.	2	Практическая работа.
13	декабрь	13/практическое занятие	Комбинирование поз лежа и поз стоя.	2	Практическая работа.
14	декабрь	14/практическое	Комбинирование поз	2	Контроль

		занятие	лежа и поз стоя.		выполнения упражнений.
15	декабрь	15/беседа	Понятие «Хатха-йога»: краткий экскурс в историю.	2	Опрос.
16	январь	16/лекция	Теория йоги: йога и лечебная гимнастика.	2	Опрос.
17	январь	17/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Данда-асана.	2	Практическая работа.
18	январь	18/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Ардха-баддха-падма-пашчима-уттана-асана.	2	Практическая работа.
19	январь-февраль	19/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Маха-мудра-асана.	2	Практическая работа.
20	февраль	20/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Джану-ширша-асана.	2	Практическая работа.
21	февраль	21/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Практическая работа.
22	февраль	22/беседа	Понятие «Хатха-йога»: описание смысла упражнений и занятий.	2	Опрос.
23	февраль-март	23/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Шалабха-асана.	2	Практическая работа.
24	март	24/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Макара-асана.	2	Практическая работа.
25	март	25/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Чатур-анга-данда-асана.	2	Практическая работа.
26	март	26/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Урдхва-мукха-швана-асана.	2	Практическая работа.
27	март	27/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Практическая работа.
28	март-апрель	28/беседа	Теория йоги: что общего между йогой и лечебной гимнастикой.	2	Опрос.
29	апрель	29/практическое занятие	Парианка-асана.	2	Практическая работа.
30	апрель	30/практическое занятие	Тола-асана.	2	Практическая работа.
31	апрель	31/практическое занятие	Симха-асана.	2	Практическая работа.
32	апрель-май	32/просмотр	Просмотр видеоматериалов.	2	Опрос.
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>	

### Календарно-тематический график

Группа – 1 Год обучения – 8 Педагог – Тугушева А.Д.

№ 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	Опрос.
2	сентябрь	2/практическое занятие	Позы стоя: Гарудасана.	2	Входная диагностика физических данных.
3	сентябрь-октябрь	3/практическое занятие	Позы стоя: Гарудасана.	2	Практическая работа.
4	октябрь	4/просмотр	Просмотр видеоматериалов.	2	Опрос.
5	октябрь	5/практическое занятие	Позы стоя: Паривритта-триконаса-асана.	2	Практическая работа.
6	октябрь	6/практическое занятие	Позы стоя: Паривритта-триконаса-асана.	2	Практическая работа.
7	октябрь	7/практическое занятие	Позы стоя: Ардхачандра-асана.	2	Практическая работа.
8	октябрь-ноябрь	8/беседа	Понятие «Хатха-йога»: описание общей концепции Хатха-йоги.	2	Опрос.
9	ноябрь	9/практическое занятие	Позы стоя: Ардхачандра-асана.	2	Практическая работа.
10	ноябрь	10/практическое занятие	Позы лежа: Шалабхасана.	2	Практическая работа.
11	ноябрь	11/практическое занятие	Позы лежа: Макарасана.	2	Практическая работа.
12	ноябрь-декабрь	12/практическое занятие	Позы лежа: Дханурасана.	2	Практическая работа.
13	декабрь	13/практическое занятие	Комбинирование поз лежа и поз стоя.	2	Практическая работа.
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 историю.	2	Фронтальный опрос.
16	декабрь	16/лекция	Теория йоги: йога и лечебная гимнастика.	2	Опрос.
17	январь	17/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Данда-асана.	2	Практическая работа.
18	январь	18/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Ардха-баддха-падма-пашчима-уттана-асана.	2	Практическая работа.
19	январь	19/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Маха-мудра-асана.	2	Практическая работа.
20	январь-февраль	20/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Джану-ширша-асана.	2	Практическая работа.
21	февраль	21/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Практическая работа.
22	февраль	22/беседа	Понятие «Хатха-йога»: описание смысла упражнений и занятий.	2	Опрос.
23	февраль	23/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Шалабха-асана.	2	Практическая работа.
24	февраль-март	24/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Макара-асана.	2	Практическая работа.
25	март	25/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Чатур-анга-данда-асана.	2	Практическая работа.
26	март	26/практическое занятие	Позы с прогибом назад: Урдхва-мукхашвана-асана.	2	Практическая работа.
27	март	27/практическое занятие	Комбинирование сложных поз.	2	Практическая работа.
28	март-апрель	28/беседа	Теория йоги: что общего между йогой и лечебной гимнастикой.	2	Опрос.
29	апрель	29/практическое занятие	Парианка-асана.	2	Практическая работа.
30	апрель	30/практическое занятие	Тола-асана.	2	Практическая работа.
31	апрель	31/практическое занятие	Симха-асана.	2	Практическая работа.
32	апрель	32/просмотр	Просмотр видеоматериалов.	2	Опрос.
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