

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Йога» на 2021-2022 учебный год
 (выдержка из дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 физкультурно-спортивной направленности «Йога»
 утвержденной приказом директора Средней школы № 34 от 31.08.2021 № 158)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. 1.1 Правила техники безопасности на занятиях йогой. 1.2 Ориентация в пространстве. Порядок работы на занятиях по йоге.	2	2	-	Фронтальный опрос
2.	Комплексы йоги. 2.1 Дыхание и асаны. 2.2 Упражнения на развитие осанки, гибкости + легкое дыхание и асаны. 2.3 Комплекс асаны. 2.4 Комплекс асаны. 2.5 Сказочная йога + дыхание жужжащей пчелы . 2.6 Разминка + солнечное и лунное дыхание . 2.7 Закрепление изученных комплексов упражнений и асан.	29	11	18	Наблюдение Самоконтроль Контрольные испытания
3.	Силовой комплекс + детская йога. ОРУ с предметами и без . 3.1 Упражнения с предметами. 3.2 Общеразвивающие упражнения + йога. 3.3 Упражнения с гимнастическими предметами + йога. 3.4 Акробатические упражнения + йога. 3.5 Закрепление изученных техник.	28	5	23	Наблюдение Контроль Самоконтроль
4.	Йога 4.1 Танцевальный рисунок 4.2 Танец солнцу (комплекс упражнений) 4.3 Техники медитации	15	-	15	Контрольные испытания по физической подготовке Взаимоконтроль
	Итого:	74	18	56	

