

Календарно – тематический план
 по дополнительной общеразвивающей программе
 «Детский стретчинг»
 2024/2025 учебный год

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Кол-во часов			Число и месяц занятия
		всего	теория	практика	
1.	Мир танца. Вводное занятие. Игра-знакомство «Две сороконожки», «Снежный ком».	1	1		
2.	Особенности выполнения комплекса стретчиновых упражнений.	1		1	
3.	Выполнение разминочных упражнений.	1		1	
4.	Упражнения на разогревание мышц всего тела.	1		1	
5.	Упражнения стоя. Правила выполнения упражнений стоя. «Статический стретчинг»	1	1		
6.	Наклоны вперед и в стороны. Подготовка к складочке стоя.	1		1	
7.	Упражнения «Лифт», «Мамины Каблуки», «Пассе», «Страус», «Домик».	1		1	
8.	Приседание по стене с ладонями за спиной.	1		1	
9.	Упражнения сидя. Правила выполнения упражнений сидя, наклоны к ногам. Правила дыхания.	1	1		
10.	Выполнение упражнения «складочка» сидя, ноги вместе	1		1	
11.	Выполнение упражнения «складочка» сидя, ноги в стороны	1		1	
12.	Выполнение упражнения «бабочка»	1		1	
13.	Упражнения лежа на спине. Правила выполнения упражнений лежа на спине.	1	1		
14.	Подъем одной ноги из положения лежа с руками, раскинутыми в стороны	1		1	
15.	Подъем двух ног, держась руками за икры с паузой 10-20 секунд в максимальной точке	1		1	
16.	Упражнение «плуг» с руками вдоль туловища	1		1	
17.	Упражнения в упоре. Правила выполнения упражнений в упоре. Отжимания.	1	1		
18.	Подъем ноги в упоре лежа из положения: упор на руках и носках	1		1	

19.	Подъем ноги вверх в упоре сзади из положения сидя на полу с руками сзади	1		1	
20.	Упражнение «планка»	1		1	
21.	Шпагаты. Правила выполнения шпагатов, правила дыхания.	1	1		
22.	Упражнения «полушпагаты»	1		1	
23.	Упражнения на поперечный шпагат	1		1	
24.	Упражнения на провисной шпагат	1		1	
25.	Упражнения на вертикальный шпагат	1		1	
26.	Мосты. Правила выполнения гимнастического моста.	1	1		
27.	Упражнения на выполнение гимнастического моста	1		1	
28.	Упражнение «мост» с поднятой рукой	1		1	
29.	Упражнение «мост» с поднятой ногой	1		1	
30.	Ходьба в мостике	1		1	
31.	Партерный стретчинг. Правила работы в паре.	1	1		
32.	Наклоны стоя с передачей мяча	1		1	
33.	Растяжка спины путем «скручивания» с партнером	1		1	
34.	Упражнение в паре «качели»	1		1	
35.	Баланс с партнером на поднятых ногах	1		1	
36.	Проверим себя. Контрольное занятие.	1		1	
Итого		36	8	28	