

Дополнительная общеразвивающая программа

«Детский стретчинг»

<i>Тема программы</i>	<i>Название материала</i>
<b>1 год обучения</b>	
Мир танца. Вводное занятие	Тематическая подборка видеоматериалов «Стретчинг занятия»
Упражнения стоя	Тематическая подборка видеоматериалов «Стретчинг занятия»
Упражнения сидя	Тематическая подборка видеоматериалов «Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов»
Упражнения лежа на спине	Тематическая подборка видеоматериалов «Развитие подвижности позвоночника»
Упражнения в упоре	Тематическая подборка видеоматериалов «Виды и варианты стоек на руках; на лопатках».
Шпагаты	Тематическая подборка видеоматериалов «Стретчинг занятия»
Мосты	Тематическая подборка видеоматериалов «Подготовка к акробатическим трюкам».
Партерный стретчинг	Тематическая подборка видеоматериалов «Стретчинг занятия»
Проверим себя. Итоговое занятие	