

УТВЕРЖДАЮ
приказом ДТДиМ
от 07 июня 2024 г. №330-ОД

Календарно–тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Стретчинг»
Номер группы
2024/2025 учебный год
Педагог: Кабанов Е.А.

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Кол-во часов			Число и месяц занятия
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Выполнение разминочных упражнений.	1	0,5	0,5	03.09
2	Правила выполнения упражнений стоя.	1	1		05.09
3	Упражнения стоя. Наклоны в стороны	1		1	10.09
4	Упражнения стоя. Приседание по стене	1		1	12.09
5	Упражнения стоя. Наклоны вперед	1		1	17.09
6	Упражнения стоя. Наклоны в стороны	1		1	19.09
7	Упражнения стоя. Потягивания	1		1	24.09
8	Правила выполнения упражнений сидя. Наклоны к ногам	1	1		26.09
9	Упражнения сидя. Давление	1		1	01.10
10	Упражнения сидя. Обхват	1		1	03.10
11	Упражнения сидя. Пила	1		1	08.10
12	Упражнения сидя. Наклоны к ногам	1		1	10.10
13	Упражнения сидя. Давление	1		1	15.10
14	Упражнения сидя. Обхват	1		1	17.10
15	Упражнения сидя. Пила	1		1	22.10
16	Правила выполнения упражнений стоя. Махи назад	1	1		24.10
17	Упражнения стоя. Махи в сторону	1		1	29.10
18	Правила выполнения упражнений в упоре. Отжимания	1	1		31.10
19	Упражнения в упоре. Поднимание руки и ноги	1		1	05.11
20	Упражнения в упоре. Махи назад	1		1	07.11
21	Упражнения в упоре. Махи в сторону	1		1	12.11
22	Упражнения в упоре. Отжимания	1		1	14.11
23	Правила выполнения упражнений на спине. Поднимание руки и ноги	1	1		19.11
24	Упражнения на спине. Подъем одной ноги	1		1	21.11
25	Упражнения на спине. Плуг	1		1	26.11
26	Упражнения на спине. Растяжка ног	1		1	28.11

27	Упражнения на спине. Вытягивание одной ноги	1		1	03.12
28	Упражнения на спине. Угол	1		1	05.12
29	Упражнения на спине. Подъем одной ноги	1		1	10.12
30	Упражнения на спине. Подъем двух ног	1		1	12.12
31	Упражнения на спине. Плуг	1		1	17.12
32	Упражнения на спине. Растяжка ног	1		1	19.12
33	Упражнения на спине. Вытягивание одной ноги	1		1	24.12
34	Упражнения в упоре. Подъем ноги в упоре лёжа	1		1	26.12
35	Упражнения в упоре. Подъем ноги на верх в упоре сзади	1		1	09.01
36	Упражнения в упоре. Планка	1		1	14.01
37	Упражнения в упоре. Силовая	1		1	16.01
38	Правила выполнения шпагатов. Продольный шпагат	1	1		21.01
39	Шпагаты. Поперечный шпагат	1		1	23.01
40	Шпагаты. Провисной шпагат	1		1	28.01
41	Шпагаты. Вертикальный шпагат	1		1	30.01
42	Шпагаты. Шпагат, лёжа на полу	1		1	04.02
43	Шпагаты. Полушпагат	1		1	06.02
44	Правила выполнения мостов. Мост гимнастический.	1	1		11.02
45	Мосты. Мост с поднятой рукой.	1		1	13.02
46	Мосты. Ходьба в мостике	1		1	18.02
47	Мосты. Мост на коленях	1		1	20.02
48	Мосты. Мост с поднятой ногой	1		1	25.02
49	Мосты. Ходьба в мостике	1		1	27.02
50	Правила выполнения парного стретчинга. Наклоны стоя	1	1		04.03
51	Парный стретчинг. Растяжка спины	1		1	06.03
52	Парный стретчинг. Наклоны в положении сидя	1		1	11.03
53	Парный стретчинг. «Качели»	1		1	13.03
54	Парный стретчинг. Наклоны в стороны	1		1	18.03
55	Парный стретчинг. Фрог- позиция сидя	1		1	20.03
56	Парный стретчинг. Фрог – позиция стоя	1		1	25.03
57	Парный стретчинг. Баланс	1		1	27.03
58	Парный стретчинг. Парная растяжка	1		1	01.04
59	Парный стретчинг. Силовая нагрузка	1		1	03.04
60	Парный стретчинг. «Наклоны» в положении сидя	1		1	08.04
61	Парный стретчинг. Баланс	1		1	10.04
62	Парный стретчинг. Баланс	1		1	15.04
63	Парный стретчинг. Поддержки	1		1	17.04
64	Парный стретчинг . Поддержки	1		1	22.04
65	Упражнения в упоре. Планка 3 мин	1		1	24.04
66	Упражнения в упоре. Планка 3 мин	1		1	29.04
67	Упражнения в упоре . Силовая тренировка	1		1	06.05
68	Упражнения в упоре. Силовая тренировка	1		1	08.05
69	Упражнения стоя . Табата	1		1	13.05
70	Упражнения стоя. Табата	1		1	15.05
71	Упражнения стоя . Круговая Табата	1		1	20.05
72	Заключительное занятие. Упражнения стоя.	1		1	22.05
Итого		72	8,5	63,5	