

УТВЕРЖДАЮ  
Приказом ДТДиМ  
от 30 мая 2023 г. №307-ОД

Календарно–тематический план  
Дополнительная общеразвивающая программа  
«Стретчинг»  
2023/2024 учебный год  
Номер группы

№ 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	5.09
2	Правила выполнения упражнений стоя.	1	1		7.09
3	Упражнения стоя. Наклоны в стороны	1		1	12.09
4	Упражнения стоя. Приседание по стене	1		1	14.09
5	Упражнения стоя. Наклоны вперёд	1		1	19.09
6	Упражнения стоя. Наклоны в стороны	1		1	21.09
7	Упражнения стоя. Потягивания	1		1	26.09
8	Правила выполнения упражнений сидя. Наклоны к ногам	1	1		28.09
9	Упражнения сидя. Давление	1		1	3.10
10	Упражнения сидя. Обхват	1		1	5.10
11	Упражнения сидя. Пила	1		1	10.10
12	Упражнения сидя. Наклоны к ногам	1		1	12.10
13	Упражнения сидя. Давление	1		1	17.10
14	Упражнения сидя. Обхват	1		1	19.10
15	Упражнения сидя. Пила	1		1	24.10
16	Правила выполнения упражнений стоя. Махи назад	1	1		26.10
17	Упражнения стоя. Махи в сторону	1		1	31.10
18	Правила выполнения упражнений в упоре. Отжимания	1	1		2.11
19	Упражнения в упоре. Поднимание руки и ноги	1		1	7.11

20	Упражнения в упоре. Махи назад	1		1	9.11
21	Упражнения в упоре. Махи в сторону	1		1	14.11
22	Упражнения в упоре. Отжимания	1		1	16.11
23	Правила выполнения упражнений на спине. Поднимание руки и ноги	1	1		21.11
24	Упражнения на спине. Подъем одной ноги	1		1	23.11
25	Упражнения на спине. Плуг	1		1	28.11
26	Упражнения на спине. Растяжка ног	1		1	30.11
27	Упражнения на спине. Вытягивание одной ноги	1		1	5.12
28	Упражнения на спине. Угол	1		1	7.12
29	Упражнения на спине. Подъем одной ноги	1		1	12.12
30	Упражнения на спине. Подъем двух ног	1		1	14.12
31	Упражнения на спине. Плуг	1		1	19.12
32	Упражнения на спине. Растяжка ног	1		1	21.12
33	Упражнения на спине. Вытягивание одной ноги	1		1	26.12
34	Упражнения в упоре. Подъем ноги в упоре лёжа	1		1	28.12
35	Упражнения в упоре. Подъем ноги на верх в упоре сзади	1		1	9.01
36	Упражнения в упоре. Планка	1		1	11.01
37	Упражнения в упоре. Силовая	1		1	16.01
38	Правила выполнения шпагатов. Продольный шпагат	1	1		18.01
39	Шпагаты. Поперечный шпагат	1		1	23.01
40	Шпагаты. Провисной шпагат	1		1	25.01
41	Шпагаты. Вертикальный шпагат	1		1	30.01
42	Шпагаты. Шпагат, лёжа на полу	1		1	1.02
43	Шпагаты. Полушпагат	1		1	6.02
44	Правила выполнения мостов. Мост гимнастический.	1	1		8.02
45	Мосты. Мост с поднятой рукой.	1		1	13.02
46	Мосты. Ходьба в мостике	1		1	15.02
47	Мосты. Мост на коленях	1		1	20.02
48	Мосты. Мост с поднятой ногой	1		1	22.02
49	Мосты. Ходьба в мостике	1		1	27.02
50	Правила выполнения парного стретчинга. Наклоны стоя	1	1		29.02
51	Парный стретчинг. Растяжка спины	1		1	5.03
52	Парный стретчинг. Наклоны в положении сидя	1		1	7.03
53	Парный стретчинг. «Качели»	1		1	12.03
54	Парный стретчинг. Наклоны в стороны	1		1	14.03
55	Парный стретчинг. Фрог- позиция сидя	1		1	19.03
56	Парный стретчинг. Фрог – позиция стоя	1		1	21.03
57	Парный стретчинг. Баланс	1		1	26.03

58	Парный стретчинг. Парная растяжка	1		1	28.03
59	Парный стретчинг. Силовая нагрузка	1		1	2.04
60	Парный стретчинг. «Наклоны» в положении сидя	1		1	4.04
61	Парный стретчинг. Баланс	1		1	9.04
62	Парный стретчинг. Баланс	1		1	11.04
63	Парный стретчинг. Поддержки	1		1	16.04
64	Парный стретчинг . Поддержки	1		1	18.04
65	Упражнения в упоре. Планка 3 мин	1		1	23.04
66	Упражнения в упоре. Планка 3 мин	1		1	25.04
67	Упражнения в упоре . Силовая тренировка	1		1	2.05
68	Упражнения в упоре. Силовая тренировка	1		1	7.05
69	Упражнения стоя . Табата	1		1	14.05
70	Упражнения стоя. Табата	1		1	16.05
71	Упражнения стоя . Круговая Табата	1		1	21.05
72	Заключительное занятие. Упражнения стоя.	1		1	23.05
Итого		72	8,5	63,5	