

УПРАВЛЕНИЕ ПО КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ КАНДАЛАКШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
КАНДАЛАКШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
МБУДО ДШИ

Протокол от «28» августа 2026 года № 1

«ОДОБРЕНО»
Педагогическим советом
МБУДО ДШИ

Протокол от «31» августа 2026 года № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДШИ

Н.В. Богданова

Приказ от «31» августа 2026 года № 203/о



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТРЕТЧИНГ»

Возраст обучающихся: от 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Умрилова К.Н.,
преподаватель

г. Кандалакша,
2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

- 1.1. Нормативно-правовая база разработки и реализации программы
- 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы
- 1.3. Адресат программы
- 1.4. Срок реализации программы
- 1.5. Форма реализации программы
- 1.6. Объем программы и режим работы
- 1.7. Цель и задачи программы
- 1.8. Планируемые результаты освоения программы
- 1.9. Формы представления результатов
- 1.10. Формы аттестации и оценочные материалы

II. Учебный план

III. Комплекс организационно-педагогических условий

IV. Список литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая база разработки и реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности

«Стретчинг» имеет художественную направленность и разработана на основе и с учётом

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);
- приказом Министерства культуры РФ от 2 июня 2021 г. N 754 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной деятельности образовательными организациями дополнительного образования детей со специальными наименованиями «детская школа искусств», «детская музыкальная школа», «детская хоровая школа», «детская художественная школа», «детская хореографическая школа», «детская театральная школа», «детская цирковая школа», «детская школа художественных ремесел»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в редакции от 24.12.2025).

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы

Стретчинг – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Название заимствовано из английского языка: слово «Stretch» переводится как «эластичность, растяжение».

Основная характеристика стретчинга: при выполнении упражнений стретчингового характера мышцы становятся гибкими, а суставы – подвижными. Зачем нужна гибкость мышц и подвижность в суставах?

1. В повседневной жизни: в связи с развитием техники человек стал меньше двигаться. Большую часть работы за него выполняют машины. Большинство профессий в наше время связано с сидением на одном месте, что увеличивает нагрузку на позвоночник. Из-за этого могут возникнуть всевозможные нарушения осанки и, как следствие, нарушение работы внутренних органов. В систему стретчинга входят упражнения, которые помогают снизить нагрузку на позвоночник, а также снять напряжение с мышц, которые находятся долгое время без движения.

2. Занятия стретчингом активизируют кровообращение не только в мышцах, но и во внутренних органах и, что немаловажно, в головном мозге, повышают эластичность мышц и суставов, а значит, снижают риск травматизма. Стретчинг способствует полноценному расслаблению мышц и снятию мышечной и суставной боли. Упражнения на растяжение – отличное средство снятия психического напряжения: мышцы плавно натягиваются, дыхание становится глубоким, мозг «отключается» от проблем.

3. Стретчинг – хорошая профилактика артрозов и других заболеваний суставов. Занятия стретчингом делают тело более грациозным и улучшают осанку.

4. Поддержание фигуры: в то время пока одна группа мышц растягивается, противоположные им мышцы-антагонисты напрягаются (находятся в тонусе), тем самым, укрепляя мышечную массу без увеличения объема. Таким образом, происходит укрепление мышц с помощью стретчинговой системы.

5. В хореографии: хорошая растяжка – это основа многих танцевальных движений. Это важный элемент, который просто необходим каждому танцору.

Дополнительная общеразвивающая программа «Стретчинг» (далее – Программа) разработана для развития у взрослого человека гибкости мышц и подвижности суставов, т.к. это необходимо им в повседневной жизни.

Новизна Программы основана на комплексном подходе и опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие физических, морально-волевых, нравственных, эстетических и личностных качеств обучающегося.

Актуальность заключается:

- в использовании музыкального сопровождения в развитии физических качеств;
- в многообразии используемых средств и методов;
- в применении практических занятий, теоретико-методических занятий по стретчингу, как массовому виду с использованием видеоматериалов;
- в ярко выраженном образовательном эффекте Программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физиологии.

Педагогическая целесообразность заключается в доступности и простоте упражнений под музыку, эффективности в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

1.3. Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 17 лет и старше. Прием на обучение по программе «Стретчинг» осуществляется на основании заявления гражданина при наличии свободных мест. Проведение каких-либо форм отбора и оценки творческих способностей при приёме не предусмотрено.

1.4. Срок реализации программы

Срок реализации Программы составляет 1 год (68 часов).

1.5. Форма реализации программы

Форма обучения – очная. Основной формой организации занятий является групповое занятие (от 11 человек). Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под музыкальное сопровождение. Занятия проводятся в

соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием, утверждёнными школой.

1.6. Объем программы и режим работы

Продолжительность учебного года – 34 недели. Режим занятий - 2 занятия в неделю по 1 академическому часу (40 минут). Продолжительность каникул – 4 недели в течение учебного года.

Режим занятий устанавливается в соответствии с санитарно-гигиеническими правилами и нормативами.

1.7. Цель и задачи программы

Цель: сформировать позитивное отношение у людей в возрасте от 17 лет и старше к дополнительным занятиям стретчингом в свободное от учёбы и работы время. Повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомлённость.

Задачи:

- создание благоприятного психологического климата, формирование коллектива;
- обучение технически грамотному выполнению упражнений;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- повышение уровня здоровья, устойчивости к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повышение теоретических знаний в области физиологии;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, нервной системы;
- формирование мышечной силы;
- развитие функций равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение иммунитета;
- снижение избыточного веса;
- теоретическая осведомлённость в области физиологии.

1.8. Планируемые результаты освоения программы

Освоение программы «Стретчинг» направлено на достижение обучающимися предметных, метапредметных и личностных результатов.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- основы физиологии опорно-двигательного аппарата, связанные с развитием гибкости и подвижности суставов;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости, профилактику травматизма;
- принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;
- методику самостоятельного проведения разминки и выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости;
- роль пластики в формировании осанки.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплексы подготовительных и разминочных упражнений для всех групп мышц;
- выполнять упражнения на развитие гибкости мышц шеи, плечевого пояса, рук, спины, пресса, тазобедренных суставов, ног, голеностопа;
- контролировать работу отдельных частей тела (изоляция головы, грудной клетки, таза);
- выполнять упражнения на координацию, равновесие и вестибулярную устойчивость;
- самостоятельно составлять и выполнять индивидуальный комплекс упражнений для поддержания гибкости.

Обучающиеся будут владеть:

- навыками мышечной релаксации и снятия психоэмоционального напряжения;
- навыками самоконтроля при выполнении физических нагрузок;
- культурой движения и эстетикой исполнения упражнений.

Метапредметные результаты

Обучающиеся научатся:

- планировать собственную физическую активность и режим занятий в свободное от работы и учёбы время;
- объективно оценивать свои физические возможности и уровень гибкости, ставить посильные цели по самосовершенствованию;
- работать в группе: взаимодействовать с другими обучающимися, соблюдать дисциплину, проявлять уважение к партнёрам, оказывать взаимопомощь;
- анализировать собственные движения, выявлять ошибки и самостоятельно работать над их устранением;
- применять навыки, полученные на занятиях, в других видах физической активности и повседневной жизни.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- устойчивая мотивация к регулярным занятиям физической культурой;
- ценностное отношение к собственному здоровью и физическому самосовершенствованию;
- позитивное отношение к себе, уверенность в собственных силах, чувство удовлетворения от достигнутых результатов;
- привычка к здоровому образу жизни и систематической заботе о состоянии опорно-двигательного аппарата.

Система и критерии оценок текущей и итоговой аттестации результатов освоения образовательной программы обучающимися

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Основными видами контроля успеваемости являются:

- текущий контроль успеваемости обучающихся;
- итоговая аттестация.

Оценка качества реализации Программы включает в себя текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию обучающихся. В качестве средств текущего контроля успеваемости ОУ могут использоваться контрольные просмотры учебно-творческих работ и педагогическое наблюдение. Выставление оценок не предусмотрено.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в форме творческого просмотра (открытого урока) по окончании обучения.

Итоговый показ (демонстрация комплекса упражнений или пластического этюда) демонстрирует умение реализовывать свои замыслы, творческий подход в выборе пластического решения, хореографическими комбинациями и этюдами. При прохождении итоговой аттестации обучающийся должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Критериями оценки учебных работ являются: применение полученных на определённом этапе знаний, грамотное владение собственным телом, координация движений, пластическая выразительность, амплитуда и чистота исполнения упражнений и аккуратность исполнения.

По итогам творческого просмотра выдается сертификат об освоении программы. Учреждение самостоятельно разрабатывает форму сертификата.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела и темы программы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Тестирование
2	Разминка; повороты и наклоны головы, поднимание, опускание и круговые движения плеч; «Альпийский шаг»; разведение рук в стороны, наклоны корпуса к стопам стоя, «Складочка»; поза «Треугольника» (Триконасана); «Слон».	-	2	2	Наблюдение
3	Разминка; растягивание рук; roll-down; roll-up; поза «Зигзага» (Уткатасана); наклоны корпуса на коленях; flatback; выпады; продольный шпагат.	1	9	10	Наблюдение
4	Разминка; «Улитка»; «Змейка»; demiplie и grandplie по первой и второй широким позициям с руками; поза УттхитаПарсваконасана; «Бабочка»; поперечный шпагат.	1	7	8	Наблюдение

5	Разминка; изоляция головной и грудной клеткой; «Стрекоза»; «Лягушка»; поза Парсваконасана; «Уголочек», шпагаты.	1	7	8	Наблюдение
6	Разминка; relevé с руками; flatback; стретч на полу; «Лодочка»; поза «Стреляющего лука» (Натараджасана); планка на локтях, шпагаты.	1	6	7	Наблюдение
7	Разминка; «Кошечка», «Лягушка», поза «Тупого угла» (Прасарита Падоттанасана); «Качающаяся берёзка», планка на вытянутых руках, растяжка в парах, шпагаты.	1	7	8	Наблюдение
8	Разминка; «Цапля»; поза «Тупого угла» в положении сидя (Упавистаха Конасана); маховые упражнения; планка с чередованием, шпагаты.	1	8	9	Наблюдение
9	Разминка; «Змея»; «Горка»; поза «Связанного угла» (Баддха Конасана); упражнения для стоп; шпагаты.	-	8	8	Наблюдение
10	Разминка; «Мостик»; «Радуга»; поза Суптапанангустхасана; «Цапля»; шпагаты.	-	5	5	Наблюдение
11	Итоговое занятие	-	1	1	Итоговый показ
Итого		7	61	68	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с программой, правилами техники безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости и профилактику травматизма. Основы физиологии опорно-двигательного аппарата. Принципы правильного дыхания при выполнении упражнений.

Практика: Диагностика исходного уровня гибкости, знакомство с базовыми позициями и стойками.

2. Разминка; повороты и наклоны головы, поднимание, опускание и круговые движения плеч; «Альпийский шаг»; разведение рук в стороны, наклоны корпуса к стопам стоя, «Складочка»; поза «Треугольника» (Триконасана); «Слон».

Практика: Выполнение комплекса разминочных упражнений, отработка поворотов и наклонов головы, круговых движений плеч, выполнение «Альпийского шага», наклонов корпуса к стопам стоя, позы «Треугольника», упражнения «Слон».

3. Разминка; растягивание рук; roll-down; roll-up; поза «Зигзага» (Уткатасана); наклоны корпуса на коленях; flatback; выпады; продольный шпагат.

Теория: Техника выполнения roll-down и roll-up, правила выполнения выпадов и подготовки к продольному шпагату, работа с мышцами спины и ног.

Практика: Выполнение разминки, растягивание рук, roll-down, roll-up, позы «Зигзага», наклонов на коленях, flatback, выпадов, работа над продольным шпагатом.

4. Разминка; «Улитка»; «Змейка»; demiplies и grandplies по первой и второй широким позициям с руками; поза Уттхита Парсваконасана; «Бабочка»; поперечный шпагат.

Теория: Техника выполнения «Улитки» и «Змейки», правила выполнения plie, особенности растяжки внутренней поверхности бедра и подготовки к поперечному шпагату.

Практика: Выполнение разминки, упражнений «Улитка», «Змейка», demiplies и grandplies, позы Уттхита Парсваконасана, «Бабочка», работа над поперечным шпагатом.

5. Разминка; изоляция головной и грудной клеткой; «Стрекоза»; «Лягушка»; поза Парсваконасана; «Уголочек», шпагаты.

Теория: Принципы изоляции частей тела, техника выполнения упражнений «Стрекоза» и «Лягушка», работа над гибкостью тазобедренных суставов.

Практика: Выполнение разминки, изоляции головы и грудной клетки, упражнений «Стрекоза», «Лягушка», позы Парсваконасана, «Уголочек», работа над шпагатами.

6. Разминка; relevé с руками; flatback; стретч на полу; «Лодочка»; поза «Стреляющего лука» (Натараджасана); планка на локтях, шпагаты.

Теория: Техника выполнения relevé и flatback, правила работы в стретче на полу, укрепление мышечного корсета в упражнении «Лодочка» и планке.

Практика: Выполнение разминки, relevé с руками, flatback, стретча на полу, «Лодочки», позы «Стреляющего лука», планки на локтях, работа над шпагатами.

7. Разминка; «Кошечка», «Лягушка», поза «Тупого угла» (Прасарита Падоттанасана); «Качающаяся берёзка», планка на вытянутых руках, растяжка в парах, шпагаты.

Теория: Техника выполнения упражнения «Кошечка» для гибкости позвоночника, правила растяжки в парах, техника позы «Тупого угла».

Практика: Выполнение разминки, упражнений «Кошечка», «Лягушка», позы «Тупого угла», «Качающейся берёзки», планки на вытянутых руках, растяжка в парах, работа над шпагатами.

8. Разминка; «Цапля»; поза «Тупого угла» в положении сидя (Упавистахана); маховые упражнения; планка с чередованием, шпагаты.

Теория: Техника выполнения маховых упражнений, правила растяжки в позе «Тупого угла» сидя, укрепление мышц кора в планке с чередованием.

Практика: Выполнение разминки, упражнения «Цапля», позы «Тупого угла» сидя, маховых упражнений, планки с чередованием, работа над шпагатами.

9. Разминка; «Змея»; «Горка»; поза «Связанного угла» (БаддхаКонасана); упражнения для стоп; шпагаты.

Практика: Выполнение разминки, упражнений «Змея», «Горка», позы «Связанного угла», упражнений для стоп, работа над шпагатами.

10. Разминка; «Мостик»; «Радуга»; поза Суптапанангустхасана; «Цапля»; шпагаты.

Практика: Выполнение разминки, упражнений «Мостик», «Радуга», позы Суптапанангустхасана, «Цапля», работа над шпагатами.

11. Итоговое занятие.

Практика: Демонстрация комплекса упражнений, итоговый творческий просмотр.

III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Материально-техническое обеспечение. Материально-техническая база школы соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Школа соблюдает своевременные сроки текущего и капитального ремонта учебных помещений. Для реализации Программы школа имеет необходимый перечень учебных аудиторий и материально-техническое обеспечение: хореографический зал; библиотечный фонд; помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку).

Информационное обеспечение. Библиотечный фонд укомплектовывается печатными и электронными изданиями, учебно-методической литературой. Для успешной организации образовательного процесса необходимо наличие: спортивного оборудования (коврики для занятий, станок); музыкального центра; комплектов учебной и теоретической литературы.

Кадровое обеспечение. Реализация Программы обеспечена педагогическими работниками, имеющими среднее или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета. Для организации образовательного процесса привлекаются преподаватели хореографии. Преподаватель в процессе наблюдений определяет уровень индивидуального развития каждого человека и на этом основании подбирает специальный, индивидуально ориентированный материал с тем, чтобы раскрыть способности каждого человека, наилучшим образом развить его умения и скрыть недостатки. Обязательно нужно проводить релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения в конце занятия, для чего следует использовать специально подобранный музыкальный материал. На занятиях очень важно заинтересовать каждого человека, вызвать у них желание заниматься.

Принципы обучения:

- научность (построение занятий в соответствии с психическим и физическим развитием взрослого человека);

- систематичность (последовательность, преемственность и регулярность);
- постепенность (от известного к неизвестному, от простого к сложному);
- индивидуальность (индивидуальный подход к каждому занимающемуся);
- доступность (изучаемый материал должен быть понятным и одновременно требующим усилий);
- чередование нагрузки (важен для предупреждения утомления и оздоровительного эффекта);
- наглядность (один из главных методических принципов при работе с людьми без физической подготовки).

Процесс занятий строится с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной. Принцип плавности выполнения движений (без пауз и остановок) является существенным моментом в стретчинге. Спокойный темп выполнения, плавный, без перерывов на отдых переход от одного движения к другому заменяет быстрые, судорожные движения. Постановка правильного дыхания – один из важнейших принципов. Выполнение движений на выдохе позволяет расслабляться и избегать перенапряжения. Дыхание практически должно совпадать с ритмом обычного дыхания человека. Занятия должны вызывать интерес у человека без физической подготовки, желание заниматься и растягивать свое тело, сопровождаться положительными эмоциями, соответствуя возрастным физиологическим характеристикам.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Е.А. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.В. Максунова и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – М.: Попури, 2002.
3. Гимнастика и методика преподавания / Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
4. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку. – М.: Попури, 2008.
5. Никитин В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении хореографии: Метод. пособие для студентов хореографических отделений вузов культуры и искусств. – М.: ИПЦ «ПСТГУ», 2005. – 74 с.
6. Стретчинг / М.А. Доман, А.М. Варандзе, Т.П. Киселева.
7. Физическое здоровье обучающихся: пути его совершенствования // Информационно-методический сборник №24. – М.: ИД «Школьная книга», 2003. – 208 с.

Календарно- учебный график
Дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности
«Стретчинг»
на 2026-2027 учебный год

Преподаватель: Умрилова Ксения Николаевна

Праздничные и выходные дни (согласно производственному календарю)

Каникулярный период:

-осенние каникулы 02.11.2026-07.11.2026

- зимние каникулы – 28.12.2026 – 09.01.2027

- весенние каникулы – 29.03.2027 – 03.04.2027

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-вочасов	Тема занятия	Местопроведения	Форма контроля
1	сентябрь			теория	1	Вводное занятие	Уч.класс/ хореографический зал	тестирование
2	сентябрь			практика	1	Разминка; повороты и наклоны головы, поднимание, опускание и круговые движения плеч; «Альпийский шаг»; разведение рук в стороны, наклоны корпуса к стопам стоя, «Складочка»; поза «Треугольника» (Триколасана); «Слон».	Хореографический зал	пед.наблюдение
	сентябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
3	сентябрь			теория	1	Разминка; растягивание рук; roll-down; roll-up; поза «Зигзага» (Уткатасана); наклоны корпуса на коленях; flatback; выпады; продольный шпагат.	Уч.класс/ хореографический зал	пед.наблюдение
	сентябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	сентябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	сентябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	сентябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	октябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение

	октябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	октябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	октябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	октябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
4	октябрь			теория	1	Разминка; «Улитка»; «Змейка»; demiplie и grandplie по первой и второй широким позициям с руками; поза УттхитаПарсваконасана; «Бабочка»; поперечный шпагат.	Уч.класс/ хореографический зал	пед.наблюдение
	октябрь			практика	1		хореографическийзал	пед.наблюдение
	октябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	ноябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	ноябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	ноябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	ноябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	ноябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
5	ноябрь			теория	1	Разминка; изоляция головной и грудной клеткой; «Стрекоза»; «Лягушка»; поза Парсваконасана; «Уголочек», шпагаты	Уч.класс/ хореографический зал	пед.наблюдение
	ноябрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	декабрь			практика	1		хореографическийзал	пед.наблюдение
	декабрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	декабрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	декабрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение

	декабрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	декабрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
6	декабрь			теория	1	Разминка; relevé с руками; flatback; стретч на полу; «Лодочка»; поза «Стреляющего лука» (Натараджасана); планка на локтях, шпагаты.	Уч.класс/ хореографический зал	пед.наблюдение
	декабрь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	январь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	январь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	январь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	январь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	январь			практика	1		хореографическийзал	пед.наблюдение
7	январь			теория	1	Разминка; «Кошечка», «Лягушка», поза «Тупого угла» (Прасарита Падоттанасана); «Качающаяся берёзка», планка на вытянутых руках, растяжка в парах, шпагаты.	Уч.класс/ хореографический зал	пед.наблюдение
	январь			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	февраль			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	февраль			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	февраль			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	февраль			практика	1		хореографическийзал	пед.наблюдение
	февраль			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	февраль			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
8	февраль			теория	1	Разминка; «Цапля»; поза «Тупого угла» в положении сидя (Упавистаха)	Уч.класс/ хореографический зал	пед.наблюдение

	февраль			практика	1	Конасана); маховые упражнения; планка с чередованием, шпагаты.	Хореографический зал	пед.наблюдение
	март			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	март			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	март			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	март			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	март			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	март			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	март			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
9	апрель			практика	1	Разминка; «Змея»; «Горка»; поза «Связанного угла» (Баддха Конасана); упражнения для стоп; шпагаты.	Хореографический зал	пед.наблюдение
	апрель			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	апрель			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	апрель			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	апрель			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	апрель			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	апрель			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	апрель			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
10	май			практика	1	Разминка; «Мостик»; «Радуга»; поза Супта панангустхасана; «Цапля»; шпагаты.	Хореографический зал	пед.наблюдение
	май			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение

	май			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	май			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
	май			практика	1		Хореографический зал	пед.наблюдение
11	май			практика	1	Итоговое занятие	Хореографический зал	Итоговый показ

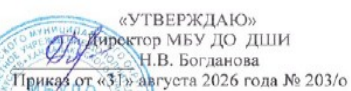
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной общеразвивающей программе художественной направленности
«Стретчинг»
на 2026/2027 учебный год



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДШИ
Н.В. Богданова
Приказ от «31» августа 2026 года № 203/о

срок обучения - 1 год

№ п/п	Учебный предмет	Годы обучения (классы) количество аудиторных часов в неделю	Аудитор ные занятия	Максималь ная учебная нагрузка, всего часов	Формы аттестации
		I			
1.	Учебный предмет:			68	Текущая
	Стретчинг	2	68		Итоговая (творческий просмотр)
	Всего:	2	68		



Срок обучения – 1 год

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности "Стретчинг"

Классы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Сводные данные по бюджету времени в неделях																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	01-05	07-12	14-19	21-26	28-03	05-10	12-17	19-24	26-31	02-07	09-14	16-21	23-28	30-05	07-12	14-19	21-26	28-02	04-09	11-16	18-23	25-30	01-06	08-13	15-20	22-27	01-06	08-13	15-20	22-27	29-03	05-10	12-17	19-24	26-01	03-08	10-15	17-22	24-29	31-05	07-12	14-19	21-26	28-03	05-10	12-17	19-24	26-31	02-07	09-14	16-21	23-28	30-31	Аудиторные занятия	Промежуточная аттестация	Резерв учебного времени	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
1									=										=	=											=																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							</