Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Спортивные прыжки через резинку» на 2025-2026 учебный год

Начало учебного года: 01.09.2025 г.
 Окончание учебного года: 31.05.2026г.

3. Продолжительность учебных занятий: 1 год обучения 2 -3 раза в неделю по 1,2,3 занятия, продолжительностью 45 минут, перемена между занятиями 5 -10 минут.

4. Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость (кол-во в этом	Количество часов внеделю	Количество часов за 1полугодие	Количество часов за 2полугодие	Количество часов в год
ВГГ класс 1 "А"	1	12	1	17	22	39
ВГГ класс 1 "Б"	1	12	1	17	22	39
ВГГ класс 3"В"	1	12	1	18	21	39
ВГГ класс 3 "Б"	1	12	1	18	21	39
ВГГ класс 3 "А"	1	12	1	18	21	39
ВГГ класс 2 "А"	1	12	1	17	22	39
ВГГ класс 2 "Б"	1	12	1	17	22	39
ВСОШ № 8, класс 1 «Г»	1	8	2	35	43	78
ВСОШ № 8, класс 1 «Д»	1	12	2	35	43	78
ВСОШ № 8, класс 1 «А»	1	12	1	18	21	39
ВСОШ № 8, классы 2 - 4	1	12	1	18	21	39

5. Режим работы:

$N_{\underline{0}}$	Название группы	Дни недели	Время
п/п	-		
1.	ВГГ класс 1 "А"	Четверг	15.15- 15.55
2.	ВГГ класс 1 "Б"	Четверг	14.30-15.10
3.	ВГГ класс 3"В"	Понедельник	114.00-14.45
4.	ВГГ класс 3 "Б"	Понедельник	14.50 -15.35
5.	ВГГ класс 3 "А"	Понедельник	15.40-16.25
6.	ВГГ класс 2 "А"	Пятница	14.20- 15.05
7.	ВГГ класс 2 "Б"	Пятница	13.30- 14.15
8.	ВСОШ № 8, класс 1 «Г»	Среда	08.55-09.35
		Пятница	08.00- 08.35
9.	ВСОШ № 8, класс 1 «Д»	Среда	09.50-10.30
		Пятница	08.55- 09.30
10.	ВСОШ № 8, класс 1 «А»	Среда	14.00 -14.40
11.	ВСОШ № 8, классы 2 - 4	Следа	14.45-15.25

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025 г.

2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы

Летние: 01.06.2026 г. – 31.08.2026 г.

9. Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году:

4 ноября, 31 декабря, 1-9 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

10. Место проведения занятий: ВГГ №3, ВСОШ № 8.

		Стартовь	ый уровень 1 год обучения (39 ч.)	
№	Дата	•	Тема, форма аттестации.	Кол-
	планируе	фактическ		во
	M	ая		час.
	ая			
		1 полуг	годие 2025 -2026 учебного года	
1.	Гема: Ввод	ное занятие		1
1			История игры. Польза игры. Правила	1
			безопасности поведения на занятиях по	
			прыжкам через резинку. Инструктаж по	
			Т.Б.	
2.	Гема: Базо	вые просты	е упражнения	8
2			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя	1
			боком к резинке с прыжками	
			одновременно двумя ногами попеременно	
			(резинка между ног).	
			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя	
			боком к резинке с прыжками в центр	
			между резинками одновременно двумя	
			ногами.	
3			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя	1
			боком к резинке с прыжками	
			одновременно двумя ногами (резинка	
			между ног) и поворотами 180 градусов.	
			Четверочки: Упражнение из и.п. стоя	
			лицом к резинке с прыжком одновременно	
			двумя ногами в центр резинок и за	
			пределы резинок с поворотом 180	
			градусов.	
4			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя	1
			лицом к резинке с прижимом резинок	
			одновременно двумя ногами и сменой	
			положения ног.	
			Бабочка: Упражнение из и.п. стоя боком к	
			резинке с прыжками одновременно двумя	
			ногами в центр резинок и на резинки.	1
5			Фиалка: Упражнение из и.п. стоя боком к	1
			резинке с прыжками одновременно двумя	
			ногами за пределы резинок и на резинки.	
			Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя	
			лицом к резинке с прыжками на дальнюю	
			и ближнюю резинку с поворотом 180	<u> </u>

		градусов.	
6		2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя	1
		боком к резинке с прыжками внутрь	
		резинок и выпадами ног внутри резинок.	
7		Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом	1
		к резинке с зацепом ближней резинки и	
		прыжком двумя ногами на дальнюю	
		резинку.	
8		Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1
		резинке с зацепом ближней резинки и	
		прыжком двумя ногами за дальнюю	
		резинку.	
9		Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1
		резинке с захватом ближней резинки и	
		поворотом в прыжке.	
3. T	'ема: Базо	вые усложненные упражнения	9
10		Кораблик: Упражнение из и.п. стоя боком	1
		к резинке с прыжком за пределы резинок	
		двумя ногами одновременно,	
		скрещиванием ног в прыжке, прижимая	
		между ними обе резинки.	
11		Кораблик	1
12		Кораблик	1
13		Топтун: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1
		резинке с прыжком на ближнюю резинку	
		так, чтобы одна нога оказалась под	
		резинкой, а другая нога прижимала стопой	
		ее к полу. Перед следующим прыжком	
		нога, находящаяся под резинкой,	
		освобождается и прижимает резинку.	
14		Топтун	1
15		Топтун	1
16		Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя	1
		боком к резинке с прыжками внутрь	
		резинок и на резинки двумя ногами	
		одновременно.	
17		Восьмерочки	1
18		Восьмерочки	1
Итого за 1 полугодие:			
		2 полугодие 2025 -2026 учебного года	
4. T	ема: Упра	жнение на скорость	5
	1	, A	
19		Самостоятельные упражнения.	1

20	Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.	1
21	Берёзка	1
22	Берёзка	1
23	Берёзка	1
5. Тема: Комбинаци	ия упражнений	15
24	Высота 10 см и ширина 30 см. Связки	1
	отрабатываются по нарастающей – связка	
	2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	
25	Высота 10 см и ширина 30 см. Связки	1
	отрабатываются по нарастающей – связка	
	2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	
26	Высота 10 см и ширина 30 см. Связки	1
	отрабатываются по нарастающей – связка	
	2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	
27	Инструктаж по ТБ. Высота 10 см и ширина	1
	30 см. Связки отрабатываются по	
	нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти	
	упражнений/прыжков.	
28	Высота 10 см и ширина 30 см. Связки	1
	отрабатываются по нарастающей – связка	
	2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	
29	Высота 10 см и ширина 30 см. Связки	1
	отрабатываются по нарастающей – связка	
	2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	
30	Комбинация/соединение упражнений	1
	отрабатывается под музыку.	
31	Комбинация/соединение упражнений	1
	отрабатывается под музыку.	
32	Комбинация/соединение упражнений	1
	отрабатывается под музыку.	
33	Vonganoung/coordinating verbounding	1
	Комбинация/соединение упражнений	1
34	отрабатывается под музыку. Произвольная программа (не менее 5	1
J 1	упражнений).	1
35	Произвольная программа (не менее 5	1
	упражнений).	1
36	Произвольная программа (не менее 5	1
	упражнений).	1
37	Произвольная программа (не менее 5	1
31	Tiponsbonbhan tipot pamma (ne menee 3	1

	упражнений).	
38	Произвольная программа (не менее 5	1
	упражнений).	
7. Тема: Итоговое занятие		
39	Промежуточная аттестация:	1
	контрольные упражнения.	
	Итого за 2 полугодие:	19
	Всего:	39

		Стартовь	ый уровень 1 год обучения (39 ч.)	
No	Дата	_	Тема, форма аттестации.	Кол-
	планируе	фактическ		во
	M	ая		час.
	ая			
		1 полуг	годие 2025 -2026 учебного года	
1.	Тема: Ввод	ное занятие		1
1			История игры. Польза игры. Правила	1
			безопасности поведения на занятиях по	
			прыжкам через резинку. Инструктаж по	
			Т.Б.	
2.	Тема: Базо	вые просты	е упражнения	8
2			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя	1
			боком к резинке с прыжками	
			одновременно двумя ногами попеременно	
			(резинка между ног).	
			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя	
			боком к резинке с прыжками в центр	
			между резинками одновременно двумя	
			ногами.	
3			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя	1
			боком к резинке с прыжками	
			одновременно двумя ногами (резинка	
			между ног) и поворотами 180 градусов.	
			Четверочки: Упражнение из и.п. стоя	
			лицом к резинке с прыжком одновременно	
			двумя ногами в центр резинок и за	
			пределы резинок с поворотом 180	
			градусов.	1
4			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя	1
			лицом к резинке с прижимом резинок	
			одновременно двумя ногами и сменой	
			положения ног.	
			Бабочка: Упражнение из и.п. стоя боком к	
			резинке с прыжками одновременно двумя	
_			ногами в центр резинок и на резинки.	1
5			Фиалка: Упражнение из и.п. стоя боком к	1
			резинке с прыжками одновременно двумя	
			ногами за пределы резинок и на резинки.	
			Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя	
			лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180	
			и олижною резинку с поворотом 160 7	<u> </u>

		градусов.	
6		2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя	1
		боком к резинке с прыжками внутрь	
		резинок и выпадами ног внутри резинок.	
7		Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом	1
		к резинке с зацепом ближней резинки и	
		прыжком двумя ногами на дальнюю	
		резинку.	
8		Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1
		резинке с зацепом ближней резинки и	
		прыжком двумя ногами за дальнюю	
		резинку.	
9		Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1
		резинке с захватом ближней резинки и	
		поворотом в прыжке.	_
3. T	ема: Базовые усложі	ненные упражнения	9
10		Кораблик: Упражнение из и.п. стоя боком	1
		к резинке с прыжком за пределы резинок	
		двумя ногами одновременно,	
		скрещиванием ног в прыжке, прижимая	
		между ними обе резинки.	
11		Кораблик	1
12		Кораблик	1
13		Топтун: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1
		резинке с прыжком на ближнюю резинку	
		так, чтобы одна нога оказалась под	
		резинкой, а другая нога прижимала стопой	
		ее к полу. Перед следующим прыжком	
		нога, находящаяся под резинкой,	
4.4		освобождается и прижимает резинку.	4
14		Топтун	1
15		Топтун	1
16		Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя	1
		боком к резинке с прыжками внутрь	
		резинок и на резинки двумя ногами	
		одновременно.	
17		Восьмерочки	1
		Итого за 1 полугодие:	17
	2 полу	угодие 2025 -2026 учебного года	
18		Самостоятельные упражнения.	1
4. T	ема: Упражнение на	скорость	5
19		Самостоятельные упражнения.	1

20	Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.	1
21	Берёзка	1
22	Берёзка	1
23	Берёзка	1
5. Тема: Комбинаци	ия упражнений	15
24	Высота 10 см и ширина 30 см. Связки	1
	отрабатываются по нарастающей – связка	
	2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	
25	Высота 10 см и ширина 30 см. Связки	1
	отрабатываются по нарастающей – связка	
	2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	
26	Высота 10 см и ширина 30 см. Связки	1
	отрабатываются по нарастающей – связка	
	2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	
27	Инструктаж по ТБ. Высота 10 см и ширина	1
	30 см. Связки отрабатываются по	
	нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти	
	упражнений/прыжков.	
28	Высота 10 см и ширина 30 см. Связки	1
	отрабатываются по нарастающей – связка	
	2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	
29	Высота 10 см и ширина 30 см. Связки	1
	отрабатываются по нарастающей – связка	
	2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	
30	Комбинация/соединение упражнений	1
	отрабатывается под музыку.	
31	Комбинация/соединение упражнений	1
	отрабатывается под музыку.	
32	Комбинация/соединение упражнений	1
	отрабатывается под музыку.	
33	Vonganoung/coordinating verbounding	1
	Комбинация/соединение упражнений	1
34	отрабатывается под музыку. Произвольная программа (не менее 5	1
J 1	упражнений).	1
35	Произвольная программа (не менее 5	1
	упражнений).	1
36	Произвольная программа (не менее 5	1
	упражнений).	1
37	Произвольная программа (не менее 5	1
31	Tiponsbonbhan tipot pamma (ne menee 3	1

	упражнений).	
38	Произвольная программа (не менее 5	1
	упражнений).	
7. T	Гема: Итоговое занятие	1
39	Промежуточная аттестация:	1
	контрольные упражнения.	
	Итого за 2 полугодие:	20
	Всего:	39

			Стартовый 1 год (78 ч.)	
$N_{\underline{0}}$	Д	ата	Тема, форма аттестации.	Кол-
	планируем	фактическая		во
	ая			час.
		1 пол	тугодие 2025 -2026 учебного года	
1.	Тема: Вводно	ое занятие		1
1			История игры. Польза игры. Правила безопасности	1
			поведения на занятиях по прыжкам через резинку.	
			Инструктаж по Т.Б.	
2. T	ема: Базовы	е простые упра	ажнения	76
2			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к	1
			резинке с прыжками одновременно двумя ногами	_
			попеременно (резинка между ног).	
3			2.1.Березка : Упражнение из и.п. стоя боком к	1
9			резинке с прыжками одновременно двумя ногами	•
			попеременно (резинка между ног).	
4			2.1.Березка : Упражнение из и.п. стоя боком к	1
+			резинке с прыжками одновременно двумя ногами	1
			попеременно (резинка между ног).	
5			2.1.Березка : Упражнение из и.п. стоя боком к	1
J			резинке с прыжками одновременно двумя ногами	1
			попеременно (резинка между ног).	
6			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к	1
U			± ±	1
			резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	
7			Десяточки : Упражнение из и.п. стоя боком к	1
,			•	1
			резинке с прыжками в центр между резинками	
8			одновременно двумя ногами.	1
0			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к	1
			резинке с прыжками в центр между резинками	
9			одновременно двумя ногами.	1
9			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к	1
			резинке с прыжками в центр между резинками	
1.0			одновременно двумя ногами.	1
10			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к	1
			резинке с прыжками в центр между резинками	
11			одновременно двумя ногами.	1
11			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к	1
			резинке с прыжками одновременно двумя ногами	
10			(резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	1
12	·		Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к	1
			резинке с прыжками одновременно двумя ногами	
10			(резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	1
13			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к	1
			резинке с прыжками одновременно двумя ногами	
4 4			(резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	4
14			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к	1
			резинке с прыжками одновременно двумя ногами	
			(резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	
15			Четверочки: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1

	резинке с прыжком одновременно двумя ногами в	
	центр резинок и за пределы резинок с поворотом	
	180 градусов.	
16	Четверочки: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1
10		1
	резинке с прыжком одновременно двумя ногами в	
	центр резинок и за пределы резинок с поворотом	
17	180 градусов.	1
17	Четверочки: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1
	резинке с прыжком одновременно двумя ногами в	
	центр резинок и за пределы резинок с поворотом	
1.0	 180 градусов.	1
18	Четверочки: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1
	резинке с прыжком одновременно двумя ногами в	
	центр резинок и за пределы резинок с поворотом	
10	180 градусов.	
19	2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1
	резинке с прижимом резинок одновременно двумя	
	ногами и сменой положения ног.	
20	2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1
	резинке с прижимом резинок одновременно двумя	
	ногами и сменой положения ног.	
21	2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1
	резинке с прижимом резинок одновременно двумя	
	ногами и сменой положения ног.	
22	2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1
	резинке с прижимом резинок одновременно двумя	
	ногами и сменой положения ног.	
23	Бабочка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке	1
	с прыжками одновременно двумя ногами в центр	
	резинок и на резинки.	
24	Бабочка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке	1
	с прыжками одновременно двумя ногами в центр	
	резинок и на резинки.	
25	Фиалка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с	1
	прыжками одновременно двумя ногами за пределы	
	резинок и на резинки.	
26	Фиалка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с	1
	прыжками одновременно двумя ногами за пределы	
	резинок и на резинки.	
27	Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1
	резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю	
	резинку с поворотом 180 градусов.	
28	Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1
	резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю	-
	резинку с поворотом 180 градусов.	
29	2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к	1
	резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами	1
	ног внутри резинок.	
30	Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к	1
	резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами	1
	ног внутри резинок.	
	nor birytpir position.	

Вдинички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинки и прыжком твумя ногами на дальнюю резинку. 1	21	ID 37	1	
1	31		1	
ВЕДИНИЧКИ: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальною резинку. 1 с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальшою резинку 1 с зацепом ближней резинки и прыжком двумя погами за дальшою резинку 1 с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальшою резинку 1 с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальшою резинку 1 с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальшою резинку 1 с зацепом ближней резинки и поворотом в прыжке. 1 захватом ближней резинки 1 с дамостоятельные упражнения. 1 захватом ближней резинки 1 с прыжком за пределы резинок двумя ногами одповременно, керспиванием пог в прыжке, прижимая между ними обе резинки. 1 кораблик 1 ко				
резинке с зацелом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальною резинку. 1	22		1	
Прочки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резипке с зацелом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку. 1	32	<u> </u>	1	
Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальною резинку. 1		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку. 1				
Ногами за дальнюю резинку. 1	33		1	
Тросчки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с запепом ближней резинки и прыжком двумя погами за дальшою резинки и поворотом в прыжке. 1				
С зацелом ближней резинки и прыжком двумя нотами за дальною резинку. 1	2.1			
Погами за дальнюю резинку. 1 1 1 1 1 1 1 1 1	34		1	
Порка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке. 1				
Захватом ближней резинки и поворотом в прыжке. 35				
В	35	Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с	1	
2 полугодие 2025 - 2026 учебного года 36				
36 Самостоятельные упражнения. 1 1 3. Тема: Базовые усложненные упражнения 16 38 Самостоятельные упражнения. 1 18 39 Кораблик Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжком за пределы резинок двумя ногами одновремению, скрещиванием пог в прыжке, прижимая между ними обе резинки. 1 1 1 1 1 1 1 1 1	v			
3.7 Самостоятельные упражнения. 1		2 полугодие 2025 -2026 учебного года		
38 Самостоятельные упражнения 16	36	Самостоятельные упражнения.	1	
За	37	Самостоятельные упражнения.	1	
1	3. Te	ема: Базовые усложненные упражнения	16	
Кораблик Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжком за пределы резинок двумя ногами одновременно, скрещиванием ног в прыжке, прижимая между ними обе резинки. 1	38	Самостоятельные упражнения.	1	
с прыжком за пределы резинок двумя ногами одновременно, скрещиванием ног в прыжке, прижимая между ними обе резинки. 40 Кораблик 1 41 Кораблик 1 42 Кораблик 1 43 Кораблик 1 44 Гонтун: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком на ближнюю резинку так, чтобы одна нога оказалась под резинкой, а другая нога прижимала стопой ее к полу. Перед следующим прыжком нога, находящаяся под резинкой, освобождается и прижимает резинку. 45 Тонтун 1 46 Тонтун 1 47 Тонтун 1 48 Тонтун 1 49 Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно. 50 Восьмерочки 1 51 Восьмерочки 1 52 Восьмерочки 1 53 Инструктаж по ТБ. Восьмерочки 1 4. Тема: Упражнение на скорость 4 Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, опиябок.	39		1	
Одновременно, скрещиванием ног в прыжке, прижимая между ними обе резинки. 1				
Прижимая между ними обе резинки. 1 1 1 1 1 1 1 1 1				
40				
1	40		1	
1			1	
1			1	
Топтун: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком на ближнюю резинку так, чтобы одна нога оказалась под резинкой, а другая нога прижимала стопой ее к полу. Перед следующим прыжком нога, находящаяся под резинкой, освобождается и прижимает резинку. 1			1	
прыжком на ближнюю резинку так, чтобы одна нога оказалась под резинкой, а другая нога прижимала стопой ее к полу. Перед следующим прыжком нога, находящаяся под резинкой, освобождается и прижимает резинку. 45 Гоптун 1 46 Гоптун 1 47 Гоптун 1 48 Гоптун 1 49 Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно. 50 Восьмерочки 1 51 Восьмерочки 1 52 Восьмерочки 1 53 Инструктаж по ТБ. Восьмерочки 1 4. Тема: Упражнение на скорость 4 Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.		*		
оказалась под резинкой, а другая нога прижимала стопой ее к полу. Перед следующим прыжком нога, находящаяся под резинкой, освобождается и прижимает резинку. 45	77	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1	
стопой ее к полу. Перед следующим прыжком нога, находящаяся под резинкой, освобождается и прижимает резинку. 45 Топтун 1 46 Топтун 1 47 Топтун 1 48 Топтун 1 49 Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно. 50 Восьмерочки 1 51 Восьмерочки 1 52 Восьмерочки 1 53 Инструктаж по ТБ. Восьмерочки 1 4. Тема: Упражнение на скорость 4 54 Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.				
находящаяся под резинкой, освобождается и прижимает резинку. 45 Топтун 1 46 Топтун 1 47 Топтун 1 48 Топтун 1 49 Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно. 1 50 Восьмерочки 1 51 Восьмерочки 1 52 Восьмерочки 1 53 Инструктаж по ТБ. Восьмерочки 1 4. Тема: Упражнение на скорость 4 54 Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок. 1 55 Берёзка 1				
Прижимает резинку. 1				
45 Топтун 1 1 1 1 1 1 1 1 1		-		
46 Топтун 1 47 Топтун 1 48 Топтун 1 49 Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно. 1 50 Восьмерочки 1 51 Восьмерочки 1 52 Восьмерочки 1 53 Инструктаж по ТБ. Восьмерочки 1 4. Тема: Упражнение на скорость 4 54 Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок. 1 55 Берёзка 1	15		1	
47 Топтун 1 48 Топтун 1 49 Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно. 1 50 Восьмерочки 1 51 Восьмерочки 1 52 Восьмерочки 1 53 Инструктаж по ТБ. Восьмерочки 1 4. Тема: Упражнение на скорость 4 54 Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок. 1 55 Берёзка 1			1	
48 Топтун 1 49 Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно. 1 50 Восьмерочки 1 51 Восьмерочки 1 52 Восьмерочки 1 53 Инструктаж по ТБ. Восьмерочки 1 4. Тема: Упражнение на скорость 4 54 Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок. 1 55 Берёзка 1			1	
Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно. 1		·		
резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно. 50 Восьмерочки 51 Восьмерочки 52 Восьмерочки 53 Инструктаж по ТБ. Восьмерочки 4. Тема: Упражнение на скорость 54 Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок. 55 Берёзка 1		V		
Двумя ногами одновременно. 1 1 1 1 1 1 1 1 1	49	1 1	1	
50 Восьмерочки 1 51 Восьмерочки 1 52 Восьмерочки 1 53 Инструктаж по ТБ. Восьмерочки 1 4. Тема: Упражнение на скорость 4 54 Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок. 1 55 Берёзка 1				
51 Восьмерочки 1 52 Восьмерочки 1 53 Инструктаж по ТБ. Восьмерочки 1 4. Тема: Упражнение на скорость 4 54 Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок. 1 55 Берёзка 1	50		1	
52 Восьмерочки 1 53 Инструктаж по ТБ. Восьмерочки 1 4. Тема: Упражнение на скорость 4 54 Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок. 1 55 Берёзка 1		•		
53 Инструктаж по ТБ. Восьмерочки 1 4. Тема: Упражнение на скорость 4 54 Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок. 1 55 Берёзка 1		•		
4. Тема: Упражнение на скорость 4 54 Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок. 1 55 Берёзка 1				
Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок. 1 55 Берёзка 1				
сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок. 55 Берёзка 1				
ошибок. 55 Берёзка 1	54		1	
Берёзка 1				
56 Берёзка 1		Берёзка	1	
	56	Берёзка	1	

57	Берё		1	
5. Тема: Комбинация упражнений				
58	Выс	ота 10 см и ширина 30 см. Связки	1	
		батываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х,		
		5-ти упражнений/прыжков.		
59	Выс	ота 10 см и ширина 30 см. Связки	1	
		батываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х,		
	4-x ı	5-ти упражнений/прыжков.		
60	Высо	ота 10 см и ширина 30 см. Связки	1	
		батываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х,		
		15-ти упражнений/прыжков.		
61	Высо	ота 10 см и ширина 30 см. Связки	1	
		батываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х,		
		5-ти упражнений/прыжков.		
62		ота 10 см и ширина 30 см. Связки	1	
		батываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х,		
		15-ти упражнений/прыжков.		
63		ота 10 см и ширина 30 см. Связки	1	
		батываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х,		
	4-x ı	15-ти упражнений/прыжков.		
64	Ком	бинация/соединение упражнений	1	
	отра	батывается под музыку.		
65	Ком	бинация/соединение упражнений	1	
	-	батывается под музыку.		
66	Ком	бинация/соединение упражнений	1	
	отра	батывается под музыку.		
67	Ком	бинация/соединение упражнений	1	
	отра	батывается под музыку.		
68	Прог	извольная программа (не менее 5 упражнений).	1	
69	Прог	извольная программа (не менее 5 упражнений).	1	
70	Прог	извольная программа (не менее 5 упражнений).	1	
71	Прог	извольная программа (не менее 5 упражнений).	1	
72	Прог	извольная программа (не менее 5 упражнений).	1	
73	Прог	извольная программа (не менее 5 упражнений).	1	
74	1	извольная программа (не менее 5 упражнений).	1	
75	1	извольная программа (не менее 5 упражнений).	1	
76		извольная программа (не менее 5 упражнений).	1	
77		извольная программа (не менее 5 упражнений).	1	
7. Тема: Итоговое занятие			1	
78		омежуточная аттестация: контрольные	1	
, 0	_	ажнения.	-	
Итого за 2 полугодие				
		Всего:	43 78	