

Приложение 1

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

1. Начало учебного года: 01.09.2025 г.

2. 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 году)	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:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
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 Пятница	08.55-09.35 08.00- 08.35
9.	ВСОШ № 8, класс 1 «Д»	Среда Пятница	09.50-10.30 08.55- 09.30
10.	ВСОШ № 8, класс 1 «А»	Среда	14.00 -14.40
11.	ВСОШ № 8, классы 2 - 4	Среда	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.

Стартовый уровень 1 год обучения (39 ч.)				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируе м ая	фактическ ая		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку. Инструктаж по Т.Б.	1
2. Тема: Базовые простые упражнения				8
2			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя 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.	1
3			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя 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 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 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	1

			градусов.	
6			2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок.	1
7			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.	1
8			Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
9			Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.	1
3. Тема: Базовые усложненные упражнения				9
10			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
11			Кораблик	1
12			Кораблик	1
13			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
14			Топтун	1
15			Топтун	1
16			Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно.	1
17			Восьмерочки	1
18			Восьмерочки	1
Итого за 1 полугодие:				18
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
4. Тема: 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: Комбинация упражнений				15
24			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
25			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
26			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
27			Инструктаж по ТБ. Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
28			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
29			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
30			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
31			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
32			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
33			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
34			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
35			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
36			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
37			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1

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

Стартовый уровень 1год обучения (39 ч.)				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируе м ая	фактическ ая		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку. Инструктаж по Т.Б.	1
2. Тема: Базовые простые упражнения				8
2			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя 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.	1
3			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя 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 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 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	1

			градусов.	
6			2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок.	1
7			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.	1
8			Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
9			Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.	1
3. Тема: Базовые усложненные упражнения				9
10			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
11			Кораблик	1
12			Кораблик	1
13			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
14			Топтун	1
15			Топтун	1
16			Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно.	1
17			Восьмерочки	1
Итого за 1 полугодие:				17
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
18			Самостоятельные упражнения.	1
4. Тема: 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: Комбинация упражнений				15
24			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
25			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
26			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
27			Инструктаж по ТБ. Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
28			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
29			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
30			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
31			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
32			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
33			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
34			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
35			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
36			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
37			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1

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

Стартовый 1 год (78 ч.)				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку. Инструктаж по Т.Б.	1
2. Тема: Базовые простые упражнения				76
2			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
3			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
4			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
5			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
6			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
7			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами.	1
8			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами.	1
9			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами.	1
10			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами.	1
11			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	1
12			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	1
13			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	1
14			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	1
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 резинке с прыжком одновременно двумя ногами в центр резинок и за пределы резинок с поворотом 180 градусов.	1
17			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
18			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
19			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.	1
20			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.	1
21			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.	1
22			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.	1
23			Бабочка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами в центр резинок и на резинки.	1
24			Бабочка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами в центр резинок и на резинки.	1
25			Фиалка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами за пределы резинок и на резинки.	1
26			Фиалка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами за пределы резинок и на резинки.	1
27			Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.	1
28			Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.	1
29			2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок.	1
30			Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок.	1

31			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.	1
32			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.	1
33			Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
34			Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
35			Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.	1
Итого за 1 полугодие:				35
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
36			Самостоятельные упражнения.	1
37			Самостоятельные упражнения.	1
3. Тема: Базовые усложненные упражнения				16
38			Самостоятельные упражнения.	1
39			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
40			Кораблик	1
41			Кораблик	1
42			Кораблик	1
43			Кораблик	1
44			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
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
56			Берёзка	1

57			Берёзка	1
5. Тема: Комбинация упражнений				20
58			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
59			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
60			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
61			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
62			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
63			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
64			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
65			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
66			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
67			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
68			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
69			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
70			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
71			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
72			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
73			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
74			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
75			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
76			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
77			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
7. Тема: Итоговое занятие				1
78			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.	1
Итого за 2 полугодие:				43
Всего:				78