

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Спортивные прыжки через резинку» на 2026-2027 учебный год

1. Начало учебного года: 11.09.2026 г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2027 г.

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 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Осмоловская Е.А. Д/с № 8 группа "Дюймовочка" (2 подгруппы)	1	12	1	16	22	38
Осмоловская Е.А. Д/с № 8 "Цветик-семицветик"	1	12	1	16	20	36
Осмоловская Е.А. Д/с № 8 группа "Тигрёнок"	1	12	1	16	20	36
Осмоловская Е.А. Д/с № 5 группа "Жаворонок" (2 подгруппы)	1	12	1	16	21	37
Детский сад № 5 группа "Цветик-семицветик"	1	12	1	16	21	37
Осмоловская Е.А. Д/с № 4 группа "Сказка"	1	12	1	15	21	36
Осмоловская Е.А. Д/с № 4 группа "Журавушка"	1	12	1	15	21	36
ВСОШ № 8 класс 2 "В"	1	12	2	32	42	74
ВСОШ № 8, классы 1 (2 подгруппы)	1	12	2	31	42	73
ВСОШ № 8, 2-4 классы	1	12	2	32	42	74
ВСОШ № 1, классы 1 "А", "Б", "В" (2 подгруппы)	1	12	1	16	21	37
ВСОШ № 1, третьи классы	1	12	1	16	21	37
ВСОШ № 1, вторые классы	1	12	1	16	22	38

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
1.	Осмоловская Е.А. Д/с № 8 группа "Дюймовочка" (2 подгруппы)	Пятница	08.50-09.20 (1) 09.25-09.55 (2)
2.	Осмоловская Е.А. Д/с № 8 "Цветик-семицветик"	Вторник	10.00-10.25
3.	Осмоловская Е.А. Д/с № 8 группа "Тигрёнок"	Вторник	10.30-10.55
4.	Осмоловская Е.А. Д/с № 5 группа "Жаворонок" (2 подгруппы)	Среда	15.15-15.45 (1) 15.50-16.20 (2)
5.	Детский сад № 5 группа "Цветик-семицветик"	Понедельник	16.10-16.45
6.	Осмоловская Е.А. Д/с № 4 группа "Сказка"	Четверг	15.15-15.45
7.	Осмоловская Е.А. Д/с № 4 группа "Журавушка"	Четверг	15.50-16.20
8.	ВСОШ № 8 класс 2 "В"	Вторник Пятница	13.30-14.10
9.	ВСОШ № 8, классы 1 (2 подгруппы)	Понедельник Четверг	13.30-14.10 (1) 14.15-14.55 (2)
10.	ВСОШ № 8, 2-4 классы	Вторник Пятница	14.15-14.55
11.	ВСОШ № 1, классы 1 "А", "Б", "В" (2 подгруппы)	Среда	14.20-15.00 (1) 15.05-15.45 (2)
12.	ВСОШ № 1, третьи классы	Среда	15.50-16.30
13.	ВСОШ № 1, вторые классы	Пятница	15.30-16.10

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2027 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2026 г.

2 полугодие – март 2027 г.

8. Каникулы

Летние: 01.06.2027 г. – 31.08.2027 г.

9. Праздничные дни в 2026 – 2027 учебном году:

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

10. Место проведения занятий: ВСОШ № 1, ВСОШ № 8, Д/с № 4, Д/с № 5, Д/с № 8.

Стартовый уровень 1 год обучения				
Д/с № 8 группа «Цветик-семицветик», «Тигрёнок»				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2026 -2027 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				6
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.	1

			Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.	
6			2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок. Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
7			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку. Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.	1
3. Тема: Базовые усложненные упражнения				9
8			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
9			Кораблик	1
10			Кораблик	1
11			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
12			Топтун	1
13			Топтун	1
14			Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно.	1
15			Восьмерочки	1

16			Восьмерочки	1
Итого за 1 полугодие:				16
2 полугодие 2026 -2027 учебного года				
4. Тема: Упражнение на скорость				5
17	05.01.2027		Самостоятельные упражнения.	1
18			Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.	1
19			Берёзка	1
20			Берёзка	1
21			Берёзка	1
5. Тема: Комбинация упражнений				15
22			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
23			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
24			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
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			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			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
29			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
30			Комбинация/соединение упражнений	1

			отрабатывается под музыку.	
31			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
32			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
33			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
34			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
35			Произвольная программа (не менее 5 упражнений). Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
7. Тема: Итоговое занятие				1
36			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.	1
Итого за 2 полугодие:				20
Всего:				36

Стартовый уровень 1 год обучения Д/с № 4 группа «Сказка», группа «Журавушка»				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2026 -2027 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				6
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	1

			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 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 градусов.	1
6			2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок. Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
7			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку. Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.	1
3. Тема: Базовые усложненные упражнения				9
8			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	1

			резинки.	
9			Кораблик	1
10			Кораблик	1
11			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
12			Топтун	1
13			Топтун	1
14			Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно.	1
15			Восьмерочки	1
Итого за 1 полугодие:				15
2 полугодие 2026 -2027 учебного года				
16			Самостоятельные упражнения.	1
4. Тема: Упражнение на скорость				5
17			Восьмерочки	1
18			Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.	1
19			Берёзка	1
20			Берёзка	1
21			Берёзка	1
5. Тема: Комбинация упражнений				15
22			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
23			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
24			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

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			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			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
29			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
30			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
31			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
32			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
33			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
34			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
35			Произвольная программа (не менее 5 упражнений). Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
7. Тема: Итоговое занятие				1
36			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.	1
Итого за 2 полугодие:				21
Всего:				36

Стартовый уровень 1 год обучения				
Д/с № 5 группа «Цветик-семицветик»				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2026 -2027 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				7
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.	1

			Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.	
6			2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок. Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
7			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.	1
8			Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.	1
3. Тема: Базовые усложненные упражнения				9
9			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
10			Кораблик	1
11			Кораблик	1
12			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
13			Топтун	1
14			Топтун	1
15			Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно.	1
16			Восьмерочки	1

Итого за 1 полугодие:				16
2 полугодие 2026 -2027 учебного года				
17			Самостоятельные упражнения.	1
4. Тема: Упражнение на скорость				5
18			Восьмерочки	1
19			Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.	1
20			Берёзка	1
21			Берёзка	1
22			Берёзка	1
5. Тема: Комбинация упражнений				15
23			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
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			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
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			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			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
30			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
31			Комбинация/соединение упражнений	1

			отрабатывается под музыку.	
32			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
33			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
34			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
35			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
36			Произвольная программа (не менее 5 упражнений). Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
7. Тема: Итоговое занятие				1
37			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.	1
Итого за 2 полугодие:				21
Всего:				37

Стартовый уровень 1 год обучения				
Д/с № 5 группа «Жаворонк» по подгруппам				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2026 -2027 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				7
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.	1

			Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.	
6			2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок. Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
7			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.	1
8			Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.	1
3. Тема: Базовые усложненные упражнения				9
9			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
10			Кораблик	1
11			Кораблик	1
12			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
13			Топтун	1
14			Топтун	1
15			Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно.	1
16			Восьмерочки	1

Итого за 1 полугодие:				16
2 полугодие 2026 -2027 учебного года				
17			Самостоятельные упражнения.	1
4. Тема: Упражнение на скорость				5
18			Восьмерочки	1
19			Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.	1
20			Берёзка	1
21			Берёзка	1
22			Берёзка	1
5. Тема: Комбинация упражнений				15
23			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
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			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
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			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			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
30			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
31			Комбинация/соединение упражнений	1

			отрабатывается под музыку.	
32			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
33			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
34			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
35			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
36			Произвольная программа (не менее 5 упражнений). Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
7. Тема: Итоговое занятие				1
37			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.	1
Итого за 2 полугодие:				21
Всего:				37

Стартовый уровень 1 год обучения				
Д/с № 8 группа «Дюймовочка» по подгруппам				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2026 -2027 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				7
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	1

			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 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 градусов.	1
6			2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок. Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
7			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.	1
8			Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.	1
3. Тема: Базовые усложненные упражнения				9
9			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	1

			резинки.	
10			Кораблик	1
11			Кораблик	1
12			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
13			Топтун	1
14			Топтун	1
15			Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно.	1
16			Восьмерочки	1
Итого за 1 полугодие:				16
2 полугодие 2026 -2027 учебного года				
17			Самостоятельные упражнения.	1
4. Тема: Упражнение на скорость				5
18			Самостоятельные упражнения.	1
19			Восьмерочки. Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.	1
20			Берёзка	1
21			Берёзка	1
22			Берёзка	1
5. Тема: Комбинация упражнений				15
23			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
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	1

			упражнений/прыжков.	
26			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
27			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			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	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			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	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
7. Тема: Итоговое занятие				1
38			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.	1
Итого за 2 полугодие:				22
Всего:				38

Стартовый уровень 1 год обучения ВСОШ № 1, классы 1 «А», 1 «Б», 1 «В» по подгруппам ВСОШ № 1, третьи классы				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2026 -2027 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				7
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	1

			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 градусов.	
6			2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок. Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
7			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.	1
8			Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.	1
3. Тема: Базовые усложненные упражнения				9
9			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
10			Кораблик	1
11			Кораблик	1
12			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
13			Топтун	1
14			Топтун	1
15			Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно.	1

16			Восьмерочки	1
Итого за 1 полугодие:				16
2 полугодие 2026 -2027 учебного года				
17			Самостоятельные упражнения.	1
4. Тема: Упражнение на скорость				5
18			Восьмерочки	1
19			Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.	1
20			Берёзка	1
21			Берёзка	1
22			Берёзка	1
5. Тема: Комбинация упражнений				15
23			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
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			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
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			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			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	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			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
34			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
35			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
36			Произвольная программа (не менее 5 упражнений). Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
7. Тема: Итоговое занятие				1
37			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.	1
Итого за 2 полугодие:				21
Всего:				37

Стартовый уровень 1 год обучения ВСОШ № 1, вторые классы				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2026 -2027 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				7
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	1

			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 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 градусов.	1
6			2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок. Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
7			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.	1
8			Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.	1
3. Тема: Базовые усложненные упражнения				9
9			Кораблик: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжком за пределы резинок двумя ногами одновременно, скрещиванием ног в	1

			прыжке, прижимая между ними обе резинки.	
10			Кораблик	1
11			Кораблик	1
12			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
13			Топтун	1
14			Топтун	1
15			Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно.	1
16			Восьмерочки	1
Итого за 1 полугодие:				16
2 полугодие 2026 -2027 учебного года				
17			Самостоятельные упражнения.	1
4. Тема: Упражнение на скорость				5
18			Самостоятельные упражнения.	1
19			Восьмерочки. Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.	1
20			Берёзка	1
21			Берёзка	1
22			Берёзка	1
5. Тема: Комбинация упражнений				15
23			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
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 –	1

			связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	
26			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
27			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			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	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			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	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
7. Тема: Итоговое занятие				1
38			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.	1
Итого за 2 полугодие:				22
Всего:				38

Стартовый 1 год				
ВСОШ № 8, класс 2 «В» + ВСОШ № 8 2-4 классы				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2026-2027 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				33
2			Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
3			Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
4			Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
5			Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
6			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			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	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			Четверочки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком одновременно двумя ногами в центр резинок и за пределы резинок с поворотом	1

			180 градусов.	
14			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
15			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
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			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.	1
18			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.	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			Бабочка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами в центр резинок и на резинки.	1
21			Бабочка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами в центр резинок и на резинки.	1
22			Фиалка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами за пределы резинок и на резинки.	1
23			Фиалка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами за пределы резинок и на резинки.	1
24			Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.	1
25			Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.	1
26			2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок.	1
27			Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок.	1
28			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.	1
29			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком	1

			двумя ногами на дальнюю резинку.	
30			Гроечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
31			Гроечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
32			Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.	1
Итого за 1 полугодие:				32
2 полугодие 2026-2027 учебного года				
33			Самостоятельные упражнения.	1
34			Самостоятельные упражнения.	1
3. Тема: Базовые усложненные упражнения				16
35			Самостоятельные упражнения.	1
36			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
37			Кораблик	1
38			Кораблик	1
39			Кораблик	1
40			Кораблик	1
41			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
42			Топтун	1
43			Топтун	1
44			Топтун	1
45			Топтун	1
46			Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно.	1
47			Восьмерочки	1
48			Восьмерочки	1
49			Инструктаж по ТБ. Восьмерочки	1
50			Восьмерочки	1
4. Тема: Упражнение на скорость				4
51			Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.	1
52			Берёзка	1
53			Берёзка	1
54			Берёзка	1
5. Тема: Комбинация упражнений				20
55			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1

56			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
57			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
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			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
62			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
63			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
64			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку. Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
65			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
66			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
67			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	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
7. Тема: Итоговое занятие				1
74			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.	1
Итого за 2 полугодие:				42
Всего:				74

Стартовый 1 год ВСОШ № 8,1 классы				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2026-2027 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				33
2			Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
3			Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
4			Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
5			Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
6			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			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	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			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.	
14			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
15			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
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			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.	1
18			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.	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			Бабочка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами в центр резинок и на резинки.	1
21			Бабочка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами в центр резинок и на резинки.	1
22			Фиалка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами за пределы резинок и на резинки.	1
23			Фиалка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами за пределы резинок и на резинки.	1
24			Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.	1
25			Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.	1
26			2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок.	1
27			Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок.	1
28			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.	1

29			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.	1
30			Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
31			Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
Итого за 1 полугодие:				31
2 полугодие 2026-2027 учебного года				
32			Самостоятельные упражнения.	1
33			Самостоятельные упражнения.	1
34			Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.	1
3. Тема: Базовые усложненные упражнения				16
35			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
36			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
37			Кораблик	1
38			Кораблик	1
39			Кораблик	1
40			Кораблик	1
41			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
42			Топтун	1
43			Топтун	1
44			Топтун	1
45			Топтун	1
46			Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно.	1
47			Восьмерочки	1
48			Инструктаж по ТБ. Восьмерочки	1
49			Восьмерочки	1
50			Восьмерочки	1
4. Тема: Упражнение на скорость				4
51			Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.	1
52			Берёзка	1
53			Берёзка	1

54			Берёзка	1
5. Тема: Комбинация упражнений				20
55			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
56			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
57			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
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			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
62			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
63			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
64			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку. Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
65			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
66			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
67			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	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). Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
7. Тема: Итоговое занятие				1
73			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.	1
Итого за 2 полугодие:				42
Всего:				73