

**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №325  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы №325  
Протокол №1  
от «28»августа 2020г

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом по ГБОУ школе №325  
от «31»августа 2020г №300  
Директор ГБОУ школы №325  
О.Б. Рогозина



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Скиппинг»**

**2 год обучения.**

**на 2020-2021 учебный год**

**(108 часа)**

Составитель программы:  
Учитель физической культуры ГБОУ  
школы №325  
Клементьева Т.А.

Санкт-Петербург

2020г.

### **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе ст. 12, п:4 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ; письма от 11.12.2006 года №06-1844 «Требования к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей».

Предметом обучения скиппингу в начальной школе является широкий комплекс упражнений с применением простого, дешевого и компактного тренажера - скакалки. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Скиппинг позволяет увеличить гибкость тела, выровнять осанку, развить чувство равновесия и улучшить координацию движений. Примечательно, что для занятий скиппингом не нужна особая физическая подготовка и специфические навыки. К тому же, скакалка мало бюджетный тренажер и доступна всем.

### **Направленность программы:**

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности. Программы, совмещает в себя: нагрузки умеренной интенсивности, эффективность аэробного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танца, цикличность и уровень физической подготовленности, которая носит развивающий характер основных двигательных качеств: скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей, гибкости.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

Двигательная способность подрастающего поколения раскрывает суть физической культуры, которая составляет часть общей культуры человека. Благодаря социально – психологической природе периода взросления, складывается некий образ жизни, который впоследствии становится образцом для повседневной реальности, выступая как модель для сегодня уже начатого построения жизненных навыков. Среди множества рекомендаций по оптимизации процесса физического воспитания, скиппинг является одним из актуальных средств, повышающих интерес к занятиям физической культурой. Скиппинг – представляет собой особый вид физической деятельности человека, который складывается из прыжков с использованием специфического инвентаря – скакалки. Название «скиппинг» происходит от английского слова «skipping» (многократные перескакивания, перепрыгивания). Упражнения данного вида спорта носят циклический характер. Их можно выполнять в индивидуальном порядке, парно и в группах. Существует несколько важных преимуществ занятий спортом со скакалкой.

#### **1. Скакалка экономит время**

Вы не только экономите время, которое могли затратить на дорогу до фитнес-клуба, но и можете совмещать отдых со спортом. Например, никто не мешает вам прыгать на скакалке и одновременно смотреть любимый сериал или фильм.

#### **2. Упражнения на скакалке благотворно влияют на психику**

Достоверно известно, что простые упражнения, не требующие слишком сильного умственного напряжения, способствуют выработке эндорфина – естественного «гормона счастья».

#### **3. Повышенный расход калорий**

#### **4. Скакалка укрепляет сердечно-сосудистую систему**

Никакая тренировка не будет влиять настолько благотворно на сердце и сосуды так, как это делают нагрузки кардио.

**Цель программы:** Создание условий для оптимизации физического развития учащихся, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных

качеств, характеризующих общественно активную личность, а так же активная пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

### **Основные задачи**

#### *Обучающие*

- Обучить жизненно-важным навыкам и умениям в прыжках, в беге.
- Поэтапно обучить техническим приёмам прыжкам со скакалкой.
- Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой

#### *Воспитательные*

- Воспитать самостоятельность, ответственность и инициативу.
- Воспитать потребность к регулярным занятиям спортом.

#### *Развивающие*

- Развить основные двигательные качества (координацию, быстроту, выносливость, прыгучесть)
- Развить волевые и умственные способности.

Для реализации поставленных задач необходимо выполнение следующих условий: четкое планирование учебного процесса; поэтапное составление занятий, с учетом физических и моральных качеств учащихся; мотивация учащихся к активному участию на занятиях путем использования различных способов и методов тренировки со скакалкой; необходимо заинтересовать учащихся, используя видеоматериал и другие дидактические материалы.

### **Основными целями программы являются:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.
- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

### **Условия набора.**

К занятиям в кружке допускаются все учащиеся 2-10-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается до 15 человек.

### **Ожидаемые результаты.**

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепление здоровья

- формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

Учебно-тематический план

### **Педагогическая целесообразность:**

Занятия по краткосрочной образовательной программе «Скакалка - лучший тренажер» дают возможность учащимся улучшить освоение техники прыжков со скакалкой, помогая подготовке к сдаче контрольного теста, включённого в школьную образовательную программу по физической культуре. Освоение элементарных двигательных действий повышает положительный эмоциональный тренировочный настрой.

Программа объединения «Скакалка - лучший тренажер», разработана таким образом, что включает в себя не только прыжки со скакалкой, но и теоретические знания, направленные на изучение правил и техник занятия различными видами фитнеса.

Посещая занятия, учащиеся смогут не только поддержать, но и повысить уровень своей физической подготовленности, что позволит им успешно сдать зачеты, экзамены, а так же, укрепить свое здоровье.

### **Новизна программы:**

Скипинг относится к современным системам физического воспитания, хотя сами по себе прыжки со скакалкой, как вид спортивной деятельности, уходит корнями в глубокую древность, имея как многолетнюю историю, так и широкую биографию. Ведь скакалка является одним из древнейших спортивных приспособлений, применяемых для тренировки спортсменов самых разнообразных видов спорта. Скакалка в руках физически подготовленного человека служит отличным тренажёром и прыгучести, и скорости, и координации, и выносливости. Разнообразные упражнения со скакалкой, позволяющие в увлекательной игровой форме развивать двигательные качества у детей, повышает уровень их физической подготовки.

Как средство воспитания и становления личности, занятия скипингом имеют свои особенности:

- **комплексность воздействия на организм занимающихся**, т.е. одновременное развитие основных двигательных качеств (скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей) и функций организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной).

### **- коллективность действий**

В процессе занятий «скипингом» занимающиеся приучаются подчинять личные действия интересам своей команды, воспитываются чувство взаимопомощи, дружбы, ответственности за свои действия и поступки.

### **- большая эмоциональность занятий**

Этот фактор позволяет выплеснуть эмоции, снять эмоциональное напряжение, направляя их в нужное русло.

**Срок реализации** рабочей программы – 1 год.

### **Режим занятий.**

2 год обучения- по 1 часа 3 раза в неделю(108часов в год)

### **Формы организации занятий.**

**Основными формами** являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, концертах,
- инструкторская практика обучающихся.

Данная программа специально составлена на основе базовых упражнений со скакалкой. С целью привлечения учащихся к занятиям, а так же для побуждения их

мотивации к занятиям, используются определенные формы и методы обучения. Занятия происходят в групповой и индивидуальной форме, под руководством педагога. Рекомендуется использовать лекции – демонстрации, когда педагог демонстрирует, а учащиеся вместе выполняют упражнения, комбинируя с занятиями на спортивных тренажерах. Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя лекции по технике безопасности при проведении занятий, правила и способы использования скакалки как тренажера. Теоретические занятия, направлены на мотивацию учащихся вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом, иметь активную жизненную позицию.

Для практической части имеется ряд медицинских противопоказаний, а именно: заболевания сердечно - сосудистой системы (порок сердца, гипертония, ишемическое заболевание сердца и т.д.), травмы или последствия травм опорно - двигательного аппарата, в частности позвоночника (компрессионный перелом позвоночника, травмы тазобедренного сустава); ожирение (патологическая полнота).

Учащиеся овладевают основными навыками, изучая основные упражнения на скакалке, опираясь на соблюдение основных позиций фитнеса, это - безопасность и эффективность.

Для успешного овладения базовыми знаниями и навыками фитнеса со скакалкой, необходимо соблюдать общие принципы физического воспитания, которые складываются из трех составляющих:

Принцип всестороннего гармонического развития личности - этот принцип подразумевает, что все средства оздоровительной тренировки должны быть направлены на развитие основных физических качеств, способствовать укреплению и развитию функциональных систем организма, профилактики заболеваний.

Принцип связи физического воспитания с трудовой деятельностью. Прикладная роль оздоровительной физической тренировки, заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений готовить учащихся к учебной и трудовой деятельности, развивать в первую очередь те физические качества, которые могут пригодиться в процессе работы и учебы.

Принципа оздоровительной направленности физических упражнений. Укрепление здоровья учащихся, является первоочередной задачей. Для этого необходимо с осторожностью подходить к выбору средств физического воспитания (упражнений), а также планировать и регулировать интенсивность нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося. Необходим врачебно-педагогический контроль, для того, чтобы исключить неблагоприятное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

Структура каждого отдельного занятия построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их увлечениями, необходимостью регулярной работы с наблюдаемыми объектами, разрядки и восстановления сил после школьного дня.

#### **Ожидаемые результаты:**

Обучающие будут знать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

Обучающие будут уметь:

- правильно выполнять прыжки со скакалкой,
- составлять танцевальную композицию,

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

### **Формы подведения итогов реализации ДОП.**

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: участие в районных, городских конкурсах, активное участие в показательных выступлениях «Скиппинг», открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.

### **Учебно-тематический план 2-го года обучения.**

#### **Задачи 2-го года обучения**

##### **Образовательные:**

- обучение и совершенствование техники прыжков на скакалке;
- овладение базовыми видами фитбол-аэробики, степ-аэробики, акробатики .
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

##### **Развивающие:**

- развивать скоростно-силовые качества,
- развивать гибкость, пластичность,
- развивать ловкость и координацию

##### **Воспитательные:**

- создание устойчивого интереса к занятиям,
- воспитание быстроты движений в упражнениях со скакалкой, на фитболах и степ-платформах;
- воспитание морально-волевых качеств занимающихся

### **Учебно-тематический план 2-го года обучения.**

№	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Техника безопасности. Основы здорового образа жизни	4	1	3
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	12	1	11
3.	Общая физическая подготовка	18	2	16

4	Скиппинг	42	2	40
5	Разучивание танцевальных композиций	6	1	5
6	Основы танцевальной аэробики	18	1	17
7	Подвижные игры	10	0	10
8	Участие в соревнованиях, концертах, тестирование.	4	0	4
итого		108	8	100

### **Содержание программы. 2-го года обучения.**

**Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях.** Техника безопасности на занятиях акробатикой, скиппинга, степ-аэробики, аэробики, фитбол-аэробики.

Структура контроля и самоконтроля на занятиях.

Правила и режим выполнения силовых упражнений.

**Ритмика, элементы музыкальной грамоты.** Связь музыки и движения. Темп музыки и ритм. Музыкальное вступление и музыкальная фраза. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях. Построение и перемещения.

### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка.-упражнения в движении.упражнения на развитие координации,ловкости.гибкости.Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке . Акробатические упражнения. Лазание.силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, многоскоки.

Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения

**Разучивание танцевальных композиций.** Музыкальная эклектика. Смешение стилей. Клубный танец. Основы движений в стиле discoи hip-hop.

**Основы танцевальной аэробики.** Выполнение базовых шагов под музыку.Составление базовых движений в связки, в восьмерки.Упражнения на баланс.Вариации и комбинации базовых движений. Самостоятельное составление и разучивание комбинаций.Выполнение комбинаций в режиме «нон-стоп».

**Специальная физическая подготовка.**Силовые упражнения( в партере, с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, на фитболах, на степ-платформах)

Режим выполнения силовых упражнений.

Темп выполнения упражнений.Стретчинг.

### **Скиппинг.**

#### **Прыжки на короткой скакалке:**

1. Перешагивание (скакалка сзади).
2. Прыжки на обеих ногах (одинарные и двойные)
3. Прыжки ноги врозь двойные и одинарные (начинать с двойных прыжков).
4. То же, но одна нога впереди, а другая сзади.
5. Прыжки на одной ноге, поднимая другую вперед и назад (одинарные и двойные).
6. Прыжки со скрещенными ногами.
7. Прыжки с ноги на ногу поочередно

8. То же, но меняя на каждый прыжок ногу (первый прыжок — левая впереди, второй — правая впереди и т. д.). То же, но с высоким подниманием маховой ноги.
9. Прыжки на обеих ногах с продвижением в различных направлениях (подготовительные к более трудным).
10. Прыжки на одной ноге с продвижением в разных направлениях.
11. Бег на месте с высоким подниманием коленей на каждое вращение скакалки.
12. Бег с высоким подниманием ног с продвижением в различных направлениях (по кругу, вперед, по диагонали и т. д.).

#### **Прыжки на длинной скакалке:**

- Пробегание под вращающейся двойной скакалкой (Дабл-Датч).
- Комбинированное пробегание в двойной скакалке (Дабл-Датч).
- Прыжки в двойной скакалке (Дабл-Датч).

#### **Способы определения результативности**

Анализ техники выполнения производится методом наблюдения за учащимся, в процессе проведения пробных тренировочных занятий. Учащийся показывает группе основные базовые элементы фитнеса со скакалкой. Занимающиеся должны повторить элементы связки, и разучить их совместно с тестируемым учащимся. На данном этапе определения результативности, оценивается правильность выполнения упражнений со скакалкой.

Так же при подведении итогов обучения проводятся соревнования между учащимися со скакалкой, по количеству скачков за 1 мин.

#### **Формы подведения итогов реализации**

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются физкультурные праздники, фестивали и соревнования.

#### **Список литературы**

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада - М.: Просвещение, 1983
2. Варакина Т.Т. Упражнения с предметами. М., Физкультура и спорт, 1973г.
3. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Гимнастика: Учебное пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. -- М.: Академия, 2005.
5. Головкин В.А. Волшебная веревочка // Физическая культура в школе. - 1999. - № 3. - С. 26-28.
6. Лукина Г.Г. Коррекция и профилактика опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дис. канд. пед. наук.- СПб., 2003.
7. Лукина Г.Г., Потапчук А.А. Анатомо-физиологические особенности двигательной деятельности дошкольников // Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004.
8. Муравьева С.К. Методика проведения уроков физкультуры в первом классе. - Л.: Просвещение, 1960.
9. Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями Методические рекомендации / Автор-составитель С.О. Филиппова-СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2000. - 53 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн. Пособие для студ. Высш. Учебн. Заведений.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-480 с.
11. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физ. культ. / Под редакцией Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и Спорт, 1982. -232 с.



12. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой.- М.: Советский спорт, 1991.

13.<http://womanwiki.ru/w/%D0%A1%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3> форум скипперов. \_\_

## Календарно-тематическое планирование 2 год обучения-2019-2020г.

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Предполагаемая дата	Факт. дата
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятии скиппингом, аэробикой.	1	02.09.2019	02.09.2019
2.	Выполнение базовых шагов под музыку.	1	03.09.2019	03.09.2019
3.	Комбинированные прыжки в парах на короткой скакалке. Инструктаж по технике безопасности при занятии стер аэробикой и фитбол аэробикой.	1	06.09.2019	06.09.2019
4.	Правила безопасности на занятиях ,контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Выполнение прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперед.	1	09.09.2019	09.09.2019
5.	ОФП. Силовые упражнения.	1	10.09.2019	10.09.2019
6.	Комбинированные прыжки в парах . Базовые движения.	1	13.09.2019	13.09.2019
7.	Вариации базовых упражнений классической аэробики. Прыжки через большую скакалку по одному, в парах.	1	16.09.2019	16.09.2019
8.	Базовые степ-шаги. Упражнения на баланс. Подвижная игра	1	17.09.2019	17.09.2019
9.	Прыжки вперед с вращением скакалки вперед на двух ногах и одной попеременно.	1	20.09.2019	20.09.2019
10.	ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Перестрелка»	1	23.09.2019	23.09.2019
11.	Базовые шаги аэробики. Составление связки шагов. Комбинации связок прыжков на короткой скакалке.	1	24.09.2019	24.09.2019
12.	Репетиция.Составление номера к концерту.	1	27.09.2019	27.09.2019
13.	ОФП. Круговая тренировка по станциям.	1	30.09.2019	30.09.2019
14.	Комбинированные прыжки на скакалке.Выполнение базовых прыжков в связке.	1	01.10.2019	01.10.2019
15.	Игры на перестроение и внимание. «Охотники и утки», « Мяч капитану» и др.	11	04.10.2019	04.10.2019

16.	Выполнение базовых шагов под музыку. Развитие чувства ритма.	1	07.10.2019	07.10.2019
17.	Прыжки с вращением скакалки назад. Стретчинг.	1	08.10.2019	08.10.2019
18.	Круговая тренировка Силовые упражнения на гимнастической стенке и гимнастических скамейках	1	11.10.2019	11.10.2019
19.	Игры со скакалкой: «Рыбак и рыбки», «Невод», игры с мячом на развитие ловкости.	1	14.10.2019	14.10.2019
20.	Техника безопасности при выполнении сложных прыжков на длинной скакалке. Прыжки через 2 длинные скакалки скрестно, попеременно.	1	15.10.2019	15.10.2019
21.	Групповые прыжки на большой скакалке одновременно.Соединение базовых шагов в связки.	1	18.10.2019	18.10.2019
22.	Групповые прыжки на большой скакалке одновременно. Соединение базовых шагов в связки.	1	21.10.2019	21.10.2019
23.	Соединение базовых прыжков в связки. Подвижные игры.	1	22.10.2019	22.10.2019
24.	Соединение базовыхпрыжков в связки. Подвижные игры.	1	25.10.2019	25.10.2019
25.	Выполнение базовых элементов под музыку. Работа над выразительностью при исполнении композиции упражнений .	1	28.10.2019	28.10.2019
26.	Подвижные игры со скакалкой. ОРУ со скакалкой. Прыжки на одной ноге руки скрестно вперед и назад.	1	29.10.2019	29.10.2019
27.	Круговая тренировка Силовые упражнения с набивными мячами в парах.	1	01.11.2019	01.11.2019
28.	Комбинированные прыжки. Скачки на правой и левой ноге через скакалку. Подвижные игры.	1	04.11.2019	04.11.2019
29.	Выполнение комбинации в режиме «нон-стоп». Самостоятельное составление комбинации.	1	05.11.2019	05.11.2019
30.	Комбинированные прыжки по одному, в парах. Подвижные игры на фитболах.	1	08.11.2019	08.11.2019
31.	Комбинированные прыжки в парах,	1	11.11.2019	11.11.2019

	тройках. Подвижные игры на фитолах.			
32.	Круговая тренировка Силовые упражнения на фитолах и степ-платформах под музыку.	1	12.11.2019	12.11.2019
33.	Тестирование двигательных умений и навыков. Работа над выразительностью при исполнении композиции упражнений .	1	15.11.2019	15.11.2019
34.	Круговая тренировка Силовые упражнения с набивными мячами.	1	18.11.2019	18.11.2019
35.	Связка прыжков на 16 счетов через короткую скакалку. Техника выполнения кувырков вперед и назад.	1	19.11.2019	19.11.2019
36.	Круговая тренировка Силовые упражнения с резиновыми амортизаторами.	1	22.11.2019	22.11.2019
37.	Инструктаж по технике безопасности при занятии скиппингом, аэробикой.	1	25.11.2019	25.11.2019
38.	Выполнение базовых шагов под музыку.	1	26.11.2019	26.11.2019
39.	Инструктаж по технике безопасности при занятии степ-аэробикой, фитбол-аэробикой.	1	29.11.2019	29.11.2019
40.	Правила безопасности на занятиях ,контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Выполнение прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперед.	1	02.12.2019	02.12.2019
41.	ОФП. Силовые упражнения.	1	03.12.2019	03.12.2019
42.	Комбинированные прыжки в парах. Базовые движения .	1	06.12.2019	06.12.2019
43.	Вариации базовых упражнений классической аэробики. Прыжки через большую скакалку по одному, в парах.	1	09.12.2019	09.12.2019
44.	Базовые степ-шаги. Упражнения на баланс. Подвижная игра	1	10.12.2019	10.12.2019
45.	Прыжки вперед с вращением скакалки вперед на двух ногах и одной попеременно.	1	13.12.2019	13.12.2019
46.	Прыжки вперед с вращением скакалки назад на двух ногах и одной.	1	16.12.2019	16.12.2019
47.	Базовые шаги аэробики. Составление связки шагов. Комбинации связок	1	17.12.2019	17.12.2019

	прыжков на короткой скакалке.			
48.	Репетиция. Составление номера к концерту.	1	20.12.2019	20.12.2019
49.	ОФП. Круговая тренировка по станциям.	1	23.12.2019	23.12.2019
50.	Комбинированные прыжки на скакалке. Выполнение базовых прыжков в связке.	1	24.12.2019	24.12.2019
51.	Прыжки на короткой скакалке с поворотами и продвижением вперед. Вариация базовых шагов под музыку. Самостоятельное составление композиции.	1	27.12.2019	27.12.2019
52.	Выполнение базовых шагов под музыку. Развитие чувства ритма.	1	10.01.2020	10.01.2020
53.	Прыжки с вращением скакалки назад. Стретчинг.	1	13.01.2020	13.01.2020
54.	Выполнение базовых движений.	1	14.01.2020	14.01.2020
55.	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций шагов. Прыжки на одной ноге (вперед, назад).	1	17.01.2020	17.01.2020
56.	Прыжки на двух руки скрестно. Выполнение комбинации в режиме «нон-стоп»	1	20.01.2020	20.01.2020
57.	Подвижные игры со скакалкой.	1	21.01.2020	21.01.2020
58.	Связка шагов на 16 счетов. Прыжки на длинной скакалке командой по 4.	1	24.01.2020	24.01.2020
59.	Техника безопасности при выполнении сложных прыжков на длинной скакалке. Прыжки через 2 длинные скакалки скрестно, попеременно.	1	27.01.2020	27.01.2020
60.	Комбинированные прыжки в парах, командой по 4.	1	28.01.2020	28.01.2020
61.	Выполнение упражнений на баланс. Составление связок шагов на 32 счета.	1	31.01.2020	31.01.2020
62.	Подвижные игры со скакалкой. ОРУ со скакалкой. Прыжки на одной ноге руки скрестно вперед и назад.	1	03.02.2020	03.02.2020
63.	Круговая тренировка Силовые упражнения с набивными мячами в парах.	1	04.02.2020	04.02.2020
64.	Комбинированные прыжки. Скачки на правой и левой ноге через скакалку. Подвижные игры.	1	07.02.2020	07.02.2020

65.	Выполнение комбинации в режиме «нон-стоп». Самостоятельное составление комбинации.	1	10.02.2020	10.02.2020
66.	Прыжки через короткую и длинную скакалку одновременно командой. Подвижные игры с длинной скакалкой.	1	11.02.2020	11.02.2020
67.	Комбинированные прыжки. Скачки на правой и левой ноге через скакалку. Подвижные игры	1	14.02.2020	
68.	Выполнение упражнений на баланс. Составление связок шагов на 32 счета.	1	17.02.2020	
69.	Выполнение базовых элементов под музыку. Техника безопасности при выполнении упражнений на степе.	1	18.02.2020	
70.	Круговая тренировка Силовые упражнения с набивными мячами.	1	21.02.2020	
71.	Связка прыжков на 16 счетов через короткую скакалку. Техника выполнения кувырков вперед и назад.	1	24.02.2020	
72.	Круговая тренировка Силовые упражнения с резиновыми амортизаторами.	1	25.02.2020	
73.	Соединение базовых шагов в связки.	1	28.02.2020	
74.	Комбинированные прыжки по одному, в парах. Подвижные игры на фитболах.	1	02.03.2020	
75.	Упражнения на баланс. Составление базовых шагов в восьмерки. Выполнение комбинации в режиме «нон-стоп».	1	03.03.2020	
76.	Выполнение комбинации в режиме «нон-стоп».	1	06.03.2020	
77.	Круговая тренировка Силовые упражнения на фитболах и степ-платформах под музыку.	1	10.03.2020	
78.	Комбинированные прыжки в парах, тройках. Подвижные игры на фитболах.	1	13.03.2020	
79.	Работа над музыкальностью развитие пластичности, синхронности при выполнении композиции прыжков	1	16.03.2020	
80.	Выполнение комбинации в режиме «нон-стоп».	1	17.03.2020	
81.	Подвижные игры. Кувырок вперед в	1	20.03.2020	

	группировке ноги скрестно.			
82.	Круговая тренировка Силовые упражнения на гимнастической стенке и гимнастических скамейках	1	23.03.2020	
83.	Комбинированные прыжки в парах на короткой скакалке.Подвижные игры на фитболах.	1	24.03.2020	
84.	Соединение базовых шагов в связки.Подвижные игры.	1	27.03.2020	
85.	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций с партнером.Кувырок вперед ноги скрестно с поворотом на 180 градусов.Полушпагат.	1	30.03.2020	
86.	Групповые прыжки на большой скакалке одновременно.Соединение базовых шагов в связки.Подвижные игры	1	31.03.2020	
87.	Круговая тренировка Силовые упражнения на фитболах и степ-платформах под музыку.	1	03.04.2020	
88.	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций с партнером.Кувырок вперед ноги скрестно .Упражнения на развитие гибкости.	1	06.04.2020	
89.	Комбинации на двух степенях.Работа над техникой выполнения прыжков.Обработка четкости построений и перестроений.	1	07.04.2020	
90.	Круговая тренировка Силовые упражнения на фитболах и степ-платформах под музыку.	1	10.04.2020	
91.	Комбинированные прыжки в парах на короткой скакалке.Подвижные игры на фитболах.	1	13.04.2020	
92.	Комбинации на двух степенях.Подвижные игры на степенях.	1	14.04.2020	
93.	Прыжки в тройках через большую скакалку.Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках.	1	17.04.2020	
94.	Силовые упражнения на степ-платформах под музыку.Стретчинг.	1	20.04.2020	
95.	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций с партнером .	1	21.04.2020	
96.	Инструктаж по технике безопасности при	1	24.04.2020	

	занятия скиппингом.			
97.	Тестирование двигательных умений и навыков. Работа над выразительностью при исполнении композиции упражнений .	1	27.04.2020	
98.	Композиция прыжков на короткой и длинной скакалке. Упражнения на развитие гибкости. Висы и упоры.	1	28.04.2020	
99.	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций с партнером. Пауэр степ( с добавлением прыжков).	1	05.05.2020	
100.	Круговые тренировки со скакалками и битболами.	1	08.05.2020	
101.	Силовые упражнения на фитболах под музыку. Стретчинг.	1	12.05.2020	
102.	Прыжки с поворотом на 90 градусов через короткую и длинную скакалку. Перевороты в сторону. Упражнения на развитие координации.	1	15.05.2020	
103.	Комбинации на двух степенях. Пауэр степ( с добавлением прыжков).	1	18.05.2020	
104.	Круговые тренировки со скакалками и фитболами	1	19.05.2020	
105.	Силовые упражнения с набивными мячами. Стретчинг.	1	22.05.2020	
106.	Комплекс ОРУ.	1	25.05.2020	
107.	Страховка при выполнении акробатических упражнений. Составление комбинации акробатических элементов.	1	26.05.2020	
108.	Групповые прыжки на большой скакалке одновременно. Соединение базовых шагов в связки. Подвижные игры	1	29.05.2020	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>		