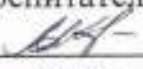


Согласовано:  
Заместитель директора  
по воспитательной работе  
 Т.В. Михайлёва  
«21» августа 2022 г

Утверждаю:  
Директор КГУ «Общеобразовательная  
школа  
села Приозёрное»  
 С.К. Анапин  
«21» августа 2022 г



Программа работы  
спортивной секции  
«Джампроуп»

Количество часов:  
всего 36: в неделю 1 час.

Руководитель секции: .  
Вознюк А.А.

2022-2023  
учебный год

Утверждаю  
Директор  
КТУ «Общеобразовательная школа  
Села Приозёрное отдела образования  
по Сандыктаускому району  
управления образования  
Акмолинской области»



*[Signature]* Анапин С..  
«31» августа 2022г.

Джампроуп.  
(1 группа)

№ п/п	ФИ	класс
1	Янков Руслан	1
2	Фельгер Иван	1
3	Омирзак Айлина	1
4	Староверова София	1
5	Есенбек Айжаркын	1
6	Болат Наргиза	2
7	Брестель Эмилия	2
8	Вдовин Кирилл	2
9	Найда Полина	2
10	Реуцкий Никита	2
11	Сергеева Мария	2
12	Талгат Айгерим	2
13	Оспанов Диас	2
14	Литвиненко Ирина	2

## Пояснительная записка.

Характеристика вида спорта Роуп скиппинг (спортивная скакалка) – это индивидуальный и командный вид спорта, в котором с использованием одной или двух длинных скакалок проводятся соревнования в скорости, силе, выносливости, а также в вольных упражнениях (фристайл).

В роуп скиппинге есть дисциплины: скорости, силы выносливости, вольных упражнений (фристайл); индивидуальные и командные; с одиночной скакалкой, двумя одиночными скакалками (Китайское колесо) и двумя длинными скакалками (Дабл Датч). Дисциплины вольных упражнений (фристайлов) выполняются под музыку, которую подбирают сами спортсмены и их тренер. Отличительной особенностью роуп скиппинга (спортивной скакалки) является использование обязательных типов прыжков: мультипрыжки, силовые, (акробатика и гимнастика), манипуляции со скакалкой (намотки и броски), которые выполняются под музыку, где спортсмен показывает эмоциональную выразительность движений, их красоту и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию.

Задача педагога состоит в том, чтобы роуп скиппинг (спортивная скакалка) стал доступен детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. В сочетании прыжков через скакалку под музыку, многообразия элементов и навыков придают им яркую динамическую структуру. Для роуп скиппинга (спортивной скакалки) характерны прыжки на скорость, силу, выносливость, мультипрыжков, силовых, манипуляций, со скакалкой. Роуп скиппинг (спортивная скакалка) формируют в первую очередь координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью, напряжением мышц. Дисциплины скорости, силы и выносливости оцениваются по количеству прыжков за определенное время или до «зарона» (остановки скакалки и отказа спортсмена).

Дисциплины фристайла оцениваются по следующим критериям: сложность и интенсивность выполнения прыжков; техника выполнения прыжков, зрелищность (артистизм, хореография) Стоит отметить, что оценки в роуп скиппинге (спортивной скакалке) в дисциплине фристайл бывают крайне субъективными. Чтобы снизить субъективность оценок, международная федерация роуп скиппинга (спортивной скакалки) каждые несколько лет меняют систему оценки фристайла.

Специфика организации тренировочного процесса. Основными формами учебно-тренировочной работы по роуп скиппингу (спортивной скакалке) являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных спортивных залах преимущественно с деревянным покрытием. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров,

душевые и туалеты. Для занятий физической и технической подготовкой скипперов требуется спортивный зал размером 28 x 28 м (две площадки 12 x 12 метров, окаймленных лентой (8 мм), за которой необходим запас 1-2 метра по периметру), с высотой потолка не менее 6-10 метров. Освещение зала должно соответствовать нормам, установленным правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, причем воздушный поток при проветривании и работе ни в коем случае не должны влиять на полеты скакалки, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60 %. Стены должны быть однотонные, не яркие. Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобна для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала. Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты, дорожка надувная акробатическая.

*Календарно-тематическое планирование  
(1Группа)*

№ п/п	Наименование раздела образовательной программы, количество часов	Тема занятия	Дата	Коррекция
1	Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях скиппингом, аэробикой.	Инструктаж по технике безопасности при занятии скиппингом, аэробикой, степ-аэробикой, фитбол-аэробикой.	08.09.	
2	Классическая аэробика	Выполнение базовых шагов под музыку.	13.09.	
3	Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях скиппингом, аэробикой  Скиппинг.	Инструктаж по технике безопасности при занятии акробатикой.  Выполнение прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперед.	20.09.	
4	Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях скиппингом, аэробикой  Классическая аэробика	Правила безопасности на занятиях ,контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Упражнения на балансе.	27.09.	
5	Специальная физическая подготовка  Репетиции. Участие в соревнованиях, концертах, тестирование.	СФП.Силовые упражнения.  Составление базовых движений аэробики в связки ,в восьмерки.	04.10.	
6	Скиппинг Фитбол-аэробика.	Комбинированные прыжки в парах . Базовые движения в фитбол-аэробике.	11.10.	

7	Классическая аэробика  Скиппинг.	Вариации базовых упражнений классической аэробики. Прыжки через большую скакалку по одному, в парах.	18.10.	
8	Степ-аэробика	Базовые степ-шаги. Упражнения на баланс. Подвижная игра	25.10.	26.10.
9	Классическая аэробика  Скиппинг	Комбинация базовых шагов под музыку.  Прыжки вперед с вращением скакалки вперед на двух ногах и одной попеременно.	01.11.	
10	Скиппинг  Специальная физическая подготовка	Прыжки вперед с вращением скакалки назад на двух ногах и одной. СФП. Прыжковая тренировка( через обручи и скакалки разных размеров)	08.11.	
11	Классическая аэробика Скиппинг.	Базовые шаги аэробики. Составление связки шагов. Комбинации связок прыжков на короткой скакалке.	15.11.	
12	Репетиции. Участие в соревнованиях, концертах, тестирование.	Репетиция. Составление номера к концерту.	22.11.	
13	Специальная физическая подготовка.  Скиппинг	СФП. Круговая тренировка по станциям. Прыжки скачками, со сменой положения ног, в парах с поворотами	29.11.	
14	Скиппинг Классическая аэробика	Комбинированные прыжки на скакалке. Выполнение базовых шагов в связке.	06.12.	

15	Скиппинг  Классическая аэробика.	Прыжки на короткой скакалке с поворотами и продвижением вперед. Вариация базовых шагов под музыку. Самостоятельное составление композиции.	13.12.	
16	Классическая аэробика.  Скиппинг	Шаги аэробики. Составление связки. Комбинированные прыжки с большой скакалкой группами.	20.12.	
17	Скиппинг-Классическая аэробика	Прыжки с вращением скакалки назад. Стретчинг.	27.12.	
18	Фитбол-аэробика Степ-аэробика	Выполнение базовых движений.	03.01.	04.01.
19	Классическая аэробика  Скиппинг	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций шагов. Прыжки на одной ноге (вперед, назад).	10.01.	
20	Скиппинг  Классическая аэробика	Прыжки на двух руки скрестно. Выполнение комбинации в режиме «нон-стоп»	17.01.	
21	Скиппинг	Подвижные игры со скакалкой.	24.01.	
22	Классическая аэробика Скиппинг	Связка шагов на 16 счетов. Прыжки на длинной скакалке командой по 4.	31.01.	
23	Скиппинг	Техника безопасности при выполнении сложных прыжков на длинной скакалке. Прыжки через 2 длинные скакалки скрестно, попеременно.	07.02.	
24	Скиппинг	Комбинированные прыжки в парах, командой по 4.	14.02.	

25	Классическая аэробика	Выполнение упражнений на баланс. Составление связок шагов на 32 счета.	21.02.	
26	Скиппин	Подвижные игры со скакалкой. ОРУ со скакалкой. Прыжки на одной ноге руки скрестно вперед и назад.	28.02	
27	Специальная физическая подготовка	Круговая тренировка Силовые упражнения с набивными мячами в парах.	07.03.	
28	Скиппинг	Комбинированные прыжки. Скачки на правой и левой ноге через скакалку. Подвижные игры.	14.03	
29	Классическая аэробика	Выполнение комбинации в режиме «нон-стоп». Самостоятельное составление комбинации.	21.03.	24.03.
30	Скиппинг	Прыжки через короткую и длинную скакалку одновременно командой. Подвижные игры с длинной скакалкой.	28.03.	
31	Скиппинг	Комбинированные прыжки. Скачки на правой и левой ноге через скакалку. Подвижные игры	04.04.	
32	Классическая аэробика	Выполнение упражнений на баланс. Составление связок шагов на 32 счета.	11.04.	
33	Фитбол-аэробика  Степ-аэробика	Выполнение базовых элементов под музыку.  Техника безопасности при выполнении упражнений на степе.	18.04.	
34	Специальная физическая подготовка	Круговая тренировка Силовые упражнения с набивными мячами.	25.04.	



35	Скиппинг Акробатика	Связка прыжков на 16 счетов через короткую скакалку. Техника выполнения кувырков вперед и назад.	02.05.	
36	Специальная физическая подготовка	Круговая тренировка Силовые упражнения с резиновыми амортизаторами.	18.05.	
37	Фитбол-аэробика Степ-аэробика	Соединение базовых шагов в связки.	23.05.	
38	Скиппинг- Фитбол-аэробика.	Комбинированные прыжки по одному, в парах. Подвижные игры на фитболах.	30.05.	

Утверждаю

Директор

КГУ «Общеобразовательная школа  
Села Приозёрное отдела образования  
по Сандыктаускому району  
управления образования

Акмолинской области»



*Анапін С.К.*

«31» августа 2022г

Джампроул

(2 группа)

№п/п	ФИ	класс
1	Денисова Алена	3
2	Жмурко Маргарита	3
3	Мамедова Мадина	3
4	Реуцкий Роман	3
5	Руди Эльвира	3
6	Самойленко Алла	3
7	Прохнау Арсений	3
8	Болат Аружан	4
9	Белялова Бахыт	4
10	Брестель Элина	4
11	Задорожная Лилия	4
12	Иванов Владислав	4
13	Мирзоев Акбар	4
14	Надь Денис	4
15	Проскурин Ярослав	4
16	Сергеева Дарина	4

*Календарно-тематическое планирование  
(2Группа)*

№ п/п	Наименование раздела образовательной программы, количество часов	Тема занятия	Дата	Коррекция
1	Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях скиппингом, аэробикой.	Инструктаж по технике безопасности при занятии скиппингом, аэробикой, степ-аэробикой, фитбол-аэробикой.	07.09.	
2	Классическая аэробика	Выполнение базовых шагов под музыку.	08.09.	
3	Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях скиппингом, аэробикой  Скиппинг.	Инструктаж по технике безопасности при занятии акробатикой.  Выполнение прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперед.	15.09.	
4	Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях скиппингом, аэробикой  Классическая аэробика	Правила безопасности на занятиях, контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Упражнения на баланс.	22.09	
5	Специальная физическая подготовка  Репетиции. Участие в соревнованиях, концертах, тестирование.	СФП.Силовые упражнения.  Составление базовых движений аэробики в связки, в восьмерки.	06.29.09.	
6	Скиппинг Фитбол-аэробика.	Комбинированные прыжки в парах. Базовые движения в фитбол-аэробике.	06.10	

7	Классическая аэробика  Скиппинг.	Вариации базовых упражнений классической аэробики. Прыжки через большую скакалку по одному, в парах.	13.10.	
8	Степ-аэробика	Базовые степ-шаги. Упражнения на балансе. Подвижная игра	20.10.	
9	Классическая аэробика  Скиппинг	Комбинация базовых шагов под музыку.  Прыжки вперед с вращением скакалки вперед на двух ногах и одной попеременно.	22.10.	
10	Скиппинг  Специальная физическая подготовка	Прыжки вперед с вращением скакалки назад на двух ногах и одной. СФП. Прыжковая тренировка (через обручи и скакалки разных размеров)	03.11.	
11	Классическая аэробика Скиппинг.	Базовые шаги аэробики. Составление связки шагов. Комбинации связок прыжков на короткой скакалке.	10.11.	
12	Репетиции. Участие в соревнованиях, концертах, тестирование.	Репетиция. Составление номера к концерту.	17.11.	
13	Специальная физическая подготовка.  Скиппинг	СФП. Круговая тренировка по станциям. Прыжки скачками, со сменой положения ног, в парах с поворотами	24.11.	
14	Скиппинг Классическая аэробика	Комбинированные прыжки на скакалке. Выполнение базовых шагов в связке.	07.12.	

15	Скиппинг  Классическая аэробика.	Прыжки на короткой скакалке с поворотами и продвижением вперед. Вариация базовых шагов под музыку. Самостоятельное составление композиции.	08.12.	
16	Классическая аэробика.  Скиппинг	Шаги аэробики. Составление связки. Комбинированные прыжки с большой скакалкой группами.	15.12.	
17	Скиппинг-Классическая аэробика	Прыжки с вращением скакалки назад. Стретчинг.	22.12.	
18	Фитбол-аэробика Степ-аэробика	Выполнение базовых движений.	29.12.	
19	Классическая аэробика  Скиппинг	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций шагов. Прыжки на одной ноге (вперед, назад).	05.01.	
20	Скиппинг  Классическая аэробика	Прыжки на двух руки скрестно. Выполнение комбинации в режиме «нон-стоп»	12.01.	
21	Скиппинг	Подвижные игры со скакалкой.	19.01.	
22	Классическая аэробика Скиппинг	Связка шагов на 16 счетов. Прыжки на длинной скакалке командой по 4.	26.01.	
23	Скиппинг	Техника безопасности при выполнении сложных прыжков на длинной скакалке. Прыжки через 2 длинные скакалки скрестно, попеременно.	02.02.	
24	Скиппинг	Комбинированные прыжки в парах, командой по 4.	09.02.	

25	Классическая аэробика	Выполнение упражнений на баланс. Составление связок шагов на 32 счета.	16.02.	
26	Скиппинг	Подвижные игры со скакалкой. ОРУ со скакалкой. Прыжки на одной ноге руки скрестно вперед и назад.	23.02.	
27	Специальная физическая подготовка	Круговая тренировка Силовые упражнения с набивными мячами в парах.	02.03.	
28	Скиппинг	Комбинированные прыжки. Скачки на правой и левой ноге через скакалку. Подвижные игры.	08.03.	
29	Классическая аэробика	Выполнение комбинации в режиме «нон-стоп». Самостоятельное составление комбинации.	16.03.	
30	Скиппинг	Прыжки через короткую и длинную скакалку одновременно командой. Подвижные игры с длинной скакалкой.	23.03.	24.03
31	Скиппинг	Комбинированные прыжки. Скачки на правой и левой ноге через скакалку. Подвижные игры	30.03.	
32	Классическая аэробика	Выполнение упражнений на баланс. Составление связок шагов на 32 счета.	06.04.	
33	Фитбол-аэробика  Степ-аэробика	Выполнение базовых элементов под музыку.  Техника безопасности при выполнении упражнений на степе.	13.04.	
34	Специальная физическая подготовка	Круговая тренировка Силовые упражнения с набивными мячами.	20.04.	

35	Скиппинг Акробатика	Связка прыжков на 16 счетов через короткую скакалку. Техника выполнения кувырков вперед и назад.	04.05.	
36	Специальная физическая подготовка	Круговая тренировка Силовые упражнения с резиновыми амортизаторами.	11.05.	
37	Фитбол-аэробика Степ-аэробика	Соединение базовых шагов в связки.	18.05.	
38	Скиппинг- Фитбол-аэробика.	Комбинированные прыжки по одному, в парах. Подвижные игры на фитболах.	25.05.	