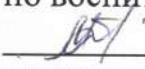
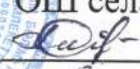


Согласовано  
Заместитель директора  
по воспитательной работе  
 Т.В. Михайлёва  
«31» август 2023 г.



Утверждаю  
Директор  
ОШ села Приозёрное  
 С.К. Анапин  
«31» август 2023 г.

Программа работы  
спортивной секции  
«Джампроуп»

Количество часов:

всего 38: в неделю 1 час.

Руководитель секции:

Вознюк А.А.

2023-2024  
учебный год

## Пояснительная записка

Характеристика вида спорта Джампроуп и 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 и двумя длинными скакалками (ДаблДатч). 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: мульти прыжки, 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, многообразие элементов и навыков придает им яркую динамическую структуру. Для роупскиппинга (спортивной скакалки) характерны прыжки на скорость, силу, выносливость, мультипрыжков, силовых, манипуляций со скакалкой. Роупскиппинг (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).

Специфика организации тренировочного процесса. Основными формами учебно-тренировочной работы по роупскиппингу (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.



Утверждаю

Директор

ОИШсела Приозёрное

*С.К. Анапин*

«31» августа 2023 г

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Наименование раздела	Тема занятия	Дата	Коррекция
1	Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях скиппингом, аэробикой.	Инструктаж по технике безопасности при занятии скиппингом, аэробикой, степ-аэробикой, фитбол-аэробикой.	4.09	
2	Классическая аэробика	Выполнение базовых шагов под музыку.	11.09	
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.	18.09	
4	Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях скиппингом, аэробикой. Классическая аэробика	Правила безопасности на занятиях, контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Упражнения на баланс.	25.09	
5	Специальная физическая подготовка. Репетиции. Участие в соревнованиях, концертах, тестирование.	СФП. Силовые упражнения. Составление базовых движений аэробики в связки, в восьмерки.	02.10	
6	Скиппинг Фитбол-аэробика.	Комбинированные прыжки в парах . Базовые движения в фитбол-аэробике.	09.10	
7	Классическая аэробика Скиппинг.	Вариации базовых упражнений классической аэробики. Прыжки через большую скакалку по одному, в парах.	16.10	
8	Степ-аэробика	Базовые степ-шаги. Упражнения на баланс. Подвижная игра	23.10	
9	Классическая аэробика Скиппинг	Комбинация базовых шагов под музыку. Прыжки вперед с вращением скакалки вперед на двух ногах и одной попеременно.	30.10	

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)	06.11	
11	Классическая аэробика Скиппинг.	Базовые шаги аэробики. Составление связки шагов. Комбинации связок прыжков на короткой скакалке.	13.11	
12	Репетиции. Участие в соревнованиях, концертах, тестирование.	Репетиция. Составление номера к концерту.	20.11	
13	Специальная физическая подготовка. Скиппинг	СФП.Круговая тренировка по станциям. Прыжки скачками, со сменой положения ног, в парах с поворотами	27.11	
14	Скиппинг Классическая аэробика	Комбинированные прыжки на скакалке . Выполнение базовых шагов в связке.	04.12	
15	Скиппинг Классическая аэробика.	Прыжки на короткой скакалке с поворотами и продвижением вперед. Вариация базовых шагов под музыку. Самостоятельное составление композиции.	11.12	
16	Классическая аэробика. Скиппинг	Шаги аэробики.Составление связки. Комбинированные прыжки с большой скакалкой группами.	18.12	
17	Скиппинг Классическая аэробика	Прыжки с вращением скакалки назад. Стретчинг.	25.12	
18	Фитбол-аэробика Степ-аэробика	Выполнение базовых движений.	01.01	05.01
19	Классическая аэробика Скиппинг	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций шагов. Прыжки на одной ноге (вперед-назад).	08.01	
20	Скиппинг Классическая аэробика	Прыжки на двух руки с крестно. Выполнение комбинации в режиме «нон-стоп»	15.01	
21	Скиппинг	Подвижные игры со скакалкой.	22.01	
22	Классическая аэробика Скиппинг	Связка шагов на 16 счетов. Прыжки на длинной скакалке командой по4.	29.01	
23	Скиппинг	Техника безопасности при выполнении сложных прыжков на длинной скакалке. Прыжки через 2 длинные скакалки скрестно, попеременно.	05.02	

24	Скиппинг	Комбинированные прыжки в парах, командой по 4.	12.02	
25	Классическая аэробика	Выполнение упражнений на баланс. Составление связок шагов на 32 счета.	19.02	
26	Скиппинг	Подвижные игры со скакалкой. ОРУ со скакалкой. Прыжки на одной ноге руки скрестно вперед и назад.	26.02	
27	Специальная физическая подготовка	Круговая тренировка Силовые упражнения с набивными мячами в парах.	06.03	
28	Скиппинг	Комбинированные прыжки. Скачки на правой и левой ноге через скакалку. Подвижные игры.	11.03	
29	Классическая аэробика	Выполнение комбинации в режиме «нон-стоп». Самостоятельное составление комбинации.	18.03	
30	Скиппинг	Прыжки через короткую и длинную скакалку одновременно командой. Подвижные игры с длинной скакалкой.	25.03	
31	Скиппинг	Комбинированные прыжки. Скачки на правой и левой ноге через скакалку. Подвижные игры	01.04	
32	Классическая аэробика	Выполнение упражнений на баланс. Составление связок шагов на 32 счета.	08.04	
33	Фитбол-аэробика Степ-аэробика	Выполнение базовых элементов под музыку. Техника безопасности при выполнении упражнений на степе.	15.04	
34	Специальная физическая подготовка	Круговая тренировка Силовые упражнения с набивными мячами.	22.04	
35	Скиппинг Акробатика	Связка прыжков на 16 счетов через короткую скакалку. Техника выполнения кувырков вперед и назад.	29.04	
36	Специальная физическая подготовка	Круговая тренировка Силовые упражнения с резиновыми амортизаторами.	06.05	
37	Фитбол-аэробика Степ-аэробика	Соединение базовых шагов в связки.	13.05	
38	Скиппинг Фитбол-аэробика.	Комбинированные прыжки по одному, в парах. Подвижные игры на фитболах.	20.05	



Утверждаю  
Директор  
ОШ села Приозёрное  
*С.К. Анапин*  
«    »      2023 г

Список учащихся,  
посещающих спортивную секцию «Джампроуп»

№ п/п	ФИ учащегося	класс
1	Вдовина Дарина	1
2	Кокушева Дарига	1
3	Малгождарова Нурым	1
4	Кунц Владимир	1
5	Янков Руслан	2
6	Фельгер Иван	2
7	Староверова София	2
8	Есинбек Айжаркын	2
9	Таукебаев Нурали	2
10	Болат Наргиза	3
11	Брестель Эмилия	3
12	Вдовин Кирилл	3
13	Найда Полина	3
14	Реуцкий Никита	3
15	Сергеева Мария	3
16	Талагат Айгерим	3