

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Управление образования Администрации Горноуральского городского округа.

МАОУ СОШ № 24

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Роуп – скиппинг» (Спортивная скакалка)»**

5 класс основного общего образования

рп.Горноуральский 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе развития России реализуется национальный проект «Демография». Ключевые цели нацпроекта - увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни, увеличение суммарного коэффициента рождаемости, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни и граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

В этой связи главными ориентирами физического воспитания детей и подростков в школах сегодня являются: всестороннее гармоничное их развитие, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, привитие навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации школьников в их дальнейшей взрослой жизни. В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, а значительное количество школьников имеют ограничения по состоянию здоровья, основными задачами становятся: вовлечение детей и подростков в физкультурно-спортивную сферу деятельности, профилактика малоподвижного образа жизни, пропаганда двигательной активности и воспитание устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Общедоступные виды спорта всегда пользовались повышенным интересом у населения нашей страны. Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность физического совершенствования и личностной самореализации без агрессии и с пользой для здоровья, компактность, экономичность и большая мобильность оборудования выгодно выделяют роуп-скиппинг (спортивную скакалку) из большого ряда иных видов спорта. Привлечение детей к роуп-скиппингу (спортивной скакалки) возможно благодаря его общедоступности, здоровому соревновательному духу, демократичности, положительному мотивационному потенциалу. Все эти уникальные свойства роуп-скиппинга (спортивной скакалки) открывают большие возможности для активизации интереса школьников к данному виду спорта, развития их мотивации к ведению активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося и его эмоционально-психологической открытости.

Целью курса роуп-скиппинг (спортивная скакалка) является формирование у учащихся начальной и основной школы основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» и раскрывает методические основы обучения роуп-скиппингу (спортивной скакалки).

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации) от 18.11.2015г.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Данная программа разработана для детей 7-14 лет, желающих обучаться роуп-скиппингом (спортивной скакалкой) независимо от уровня способностей. Срок обучения по программе 1год, процесс обучения осуществляется в группе. Занятия проводятся 2-3 раз в неделю: по 1 часу из расчета 50 часов (1кл.), 66часов в 3-4 классах, 99 часов (2, 5 кл.) в год. Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Знания о физической культуре *История физической культуры.*

Физическая культура и спорт в международном сообществе, их цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение. История возникновения и развития роуп-скиппинга (спортивной скакалки) в мире и России. Достижения отечественных спортсменов на международной арене. Базовые понятия физической культуры.

Физическая культура человека.

Общий режим дня обучающегося, его содержание и планирование. Правила закаливания организма. Ведение личного дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Общие гигиенические требования к занимающимся роуп-скиппингом (спортивной скакалкой).

Форма для занятий роуп-скиппингом (спортивной скакалки).

Правила техники безопасности на занятиях по роуп-скиппингу (спортивной скакалки), особенности страховки и само страховки при выполнении элементов, падении.

Понятие о травмах и их предупреждении. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Структура и содержание тренировочных занятий по роуп-скиппингу (спортивной скакалки). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы составления связок и комбинаций под музыку, как средства эстетического воспитания. Ритм и пластика в движениях (прыжках) под музыку.

Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности *Организация и проведение самостоятельных занятий.*

Подготовка места для занятий роуп-скиппингом (спортивной скакалкой).

Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции.

Выбор и разучивание базовых прыжков, упражнений, движений, связок и комбинаций в роуп-скиппинге (спортивной скакалки).

Оценка эффективности занятий.

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения прыжков, упражнений, связок и комбинаций.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общая физическая подготовка.

Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Комплексы специальной физической подготовки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся.

Оздоровительные комплексы в режиме учебного дня и учебной недели.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств роуп-скиппинга (спортивной скакалки).

Общая физическая и специальная подготовка.

Упражнения со спортивной скакалкой, приближенные к дисциплинам вида спорта, которые хорошо развивают координацию движений и равновесие, вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве, развитие хореографических и спортивных элементов. Упражнения для развития прыгучести, скоростных способностей, гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на расслабление. Техника упражнений со скакалкой. Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомление. Подбор средств осуществляется на основе доступности, всестороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств.

Базовая подготовка (основы техники роуп-скиппинга (спортивной скакалки)).

Специальная базовая подготовка. Выбор скакалки, длина скакалки. Изучение базовых изолированных прыжков: шаги (спринт), силовые (акробатика, гимнастика), мультипрыжки (двойные, тройные), манипуляции со скакалкой (кресты, намотки, броски). Занятия по обучению основам техники роуп-скиппинга (спортивной скакалки) проводятся один раз в неделю, в сетке учебных часов, продолжительность каждого – 45 минут.

3.3. Спортивно-оздоровительная деятельность показательно-соревновательной направленности с использованием средств роуп-скиппинга (спортивной скакалки).

Совершенствование и усложнение технических навыков.

Совершенствование техники основных дисциплин роуп-скиппинга (спортивной скакалки): одиночная скакалка, путешественник, треугольник, китайское колесо, Дабл Датч.

Практика участия в личных и командных дисциплинах роуп-скиппинга (спортивной скакалки) – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека, способствующее развитию координации, силы, ловкости, гибкости, развитию выносливости. Выполнение простейших связок. Индивидуальные дисциплины – отработка отдельных элементов, связок, комбинации. Командные дисциплины - отработка отдельных элементов, одна скакалка на двоих, путешественник, треугольник, китайское колесо, Дабл Датч. Способы ведения счета прыжков и правила зачисления очков: уровень сложности прыжков, техника, зрелищность, музыкальность, штрафы. Основные правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе роуп-скиппинга (спортивной скакалки).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РОУП-СКИППИНГУ (СПОРТИВНОЙ СКАКАЛКЕ)

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной, регулятивной и коммуникативной деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «роуп-скиппинг (спортивная скакалка)»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий роуп-скиппингом (спортивной скакалкой) с возможностями своего организма;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты работы.

Предметные результаты характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы дополнительного обучения «роуп-скиппинг(спортивная скакалка)».

В результате освоения обязательного минимума содержания дополнительного курса обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития в спортивных дисциплинах роуп-скиппинга (спортивной скакалке) и знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о терминологии разучиваемых упражнений по роуп-скиппингу (спортивной скакалке, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (роуп-скиппингом (спортивной скакалкой)), том числе правилах его предупреждения;
- основы обучения двигательным действиям средствами роуп-скиппинга (спортивной скакалки), индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий роуп-скиппингом (спортивной скакалкой);
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования по роуп-скиппингу (спортивной скакалке),
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях роуп-скиппингом (спортивной скакалкой).

В результате освоения обязательного минимума содержания дополнительного курса «роуп-скиппинг (спортивная скакалка)» обучающиеся по окончании должны уметь:

- характеризовать:
 - a) основы проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей и оздоровительной направленности;

б) особенности обучения и самообучения двигательным действиям, на занятиях роуп-скиппингом (спортивной скакалки);

в) особенности различных физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

- определять:

а) уровни двигательной подготовленности при занятиях роуп-скиппингом (спортивной скакалки);

б) эффективность занятий физическими упражнениями, физическое состояние организма во время занятий роуп-скиппингом (спортивной скакалкой);

в) дозировку физической нагрузки физических упражнений во время занятий роуп-скиппингом (спортивной скакалкой).

В результате освоения обязательного минимума содержания дополнительного курса «Роуп-скиппинг (спортивная скакалка)» обучающиеся по окончании должны владеть:

- умениями организовывать свою здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными собственного здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (координации, скорости, выносливости, гибкости, силы).

• **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История физической культуры.	1	0	0	РЭШ. Урок №1
1.2	Физическая культура человека.	1	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
2.1	Организация и проведение занятий.	1	0	0	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
1.1	Общая физическая подготовка	2	0	1	
1.2	Комплексы специальной физической подготовки.	2	0	1	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств роуп-скиппинга (спортивной скакалки).					
2.1	Общая физическая и специальная подготовка	8	2	0	
2.2	Базовая подготовка (основы техники роуп-скиппинга (спортивной скакалки)).	12	2	4	
Итого по разделу		20			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность показательно-соревновательной направленности с использованием средств роуп-скиппинга (спортивной скакалки).					
3.1	Совершенствование и усложнение технических навыков.	13	3	6	
3.2	Соревновательная практика.	10	0	0	
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		50	7	12	

• **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История физической культуры.	2	0	0	РЭШ. Урок №1
1.2	Физическая культура человека.	2	0	0	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
2.1	Организация и проведение занятий.	3	0	0	
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
1.1	Общая физическая подготовка	10	0	4	
1.2	Комплексы специальной физической подготовки.	10	0	4	
Итого по разделу		20			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств роуп-скиппинга (спортивной скакалки).					
2.1	Общая физическая и специальная подготовка	17	2	0	
2.2	Базовая подготовка (основы техники роуп-скиппинга (спортивной скакалки)).	30	2	5	
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность показательно-соревновательной направленности с использованием средств роуп-скиппинга (спортивной скакалки).					
3.1	Совершенствование и усложнение технических навыков.	15	3	6	
3.2	Соревновательная практика.	10	0	0	
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	7	19	

• **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История физической культуры.				
1.2	Физическая культура человека.				
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
2.1	Организация и проведение занятий.				
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
1.1	Общая физическая подготовка				
1.2	Комплексы специальной физической подготовки.				
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств роуп-скиппинга (спортивной скакалки).					
2.1	Общая физическая и специальная подготовка				
2.2	Базовая подготовка (основы техники роуп-скиппинга (спортивной скакалки)).				
Итого по разделу					
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность показательно-соревновательной направленности с использованием средств роуп-скиппинга (спортивной скакалки).					
3.1	Совершенствование и усложнение технических навыков.				
3.2	Соревновательная практика.				
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

• **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История физической культуры.				
1.2	Физическая культура человека.				
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
2.1	Организация и проведение занятий.				
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
1.1	Общая физическая подготовка				
1.2	Комплексы специальной физической подготовки.				
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств роуп-скиппинга (спортивной скакалки).					
2.1	Общая физическая и специальная подготовка				
2.2	Базовая подготовка (основы техники роуп-скиппинга (спортивной скакалки)).				
Итого по разделу					
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность показательно-соревновательной направленности с использованием средств роуп-скиппинга (спортивной скакалки).					
3.1	Совершенствование и усложнение технических навыков.				
3.2	Соревновательная практика.				
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

• **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История физической культуры.	1	0	0	РЭШ. Урок №1
1.2	Физическая культура человека.	2	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
2.1	Организация и проведение занятий.	2	0	0	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
1.1	Общая физическая подготовка	12	0	6	
1.2	Комплексы специальной физической подготовки.	8	0	4	
Итого по разделу		20			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств роуп-скиппинга (спортивной скакалки).					
2.1	Общая физическая и специальная подготовка	15	2	0	
2.2	Базовая подготовка (основы техники роуп-скиппинга (спортивной скакалки)).	25	4	5	
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность показательно-соревновательной направленности с использованием средств роуп-скиппинга (спортивной скакалки).					
3.1	Совершенствование и усложнение технических навыков.	20	3	6	
3.2	Соревновательная практика.	14	0	0	
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	9	21	

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История возникновения и развития роуп-скиппинга (спортивной скакалки) в мире и России.	1				
2	Инструктаж по технике безопасности во время занятий роуп-скиппингом (спортивной скакалкой) в зале, на улице. Подбор одежды и скакалки. Основы знаний.	1				
3	Основные базовые прыжки.	1				
4	Основные базовые прыжки.	1				
5	Упражнения для становления осанки.	1				
6	История развития способов прыжков через скакалку.					
7	Выполнение базовых прыжков с изменением положения ног с вращением скакалки вперед и назад.	1				
8	Выполнение базовых прыжков с изменением положения ног с вращением скакалки вперед и назад.	1		1		
9	Упражнения для становления осанки.	1				
10	Специальные упражнения для удержания скакалки в форме«U».	1		1		
11	Выполнение базовых прыжков с изменением положения ног с вращением скакалки вперед и назад.	1				
12	Основные базовые прыжки.	1	1			
13	Общеразвивающие и специальные упражнения.	1		1		
14	Выполнение базовых прыжков с изменением положения ног с вращением скакалки вперед и назад.	1				
15	Специальные упражнения в парах: «крест», поочередно.	1		1		
16	Специальные упражнения в парах: «крест», поочередно.	1	1			
17	Упражнения с короткой скакалкой в парах.	1				

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
18	Упражнения с короткой скакалкой в парах.	1				
19	Подвижные игры «Паучек».	1				
20	Специальные упражнения в парах: «Путешественник».	1				
21	Специальные упражнения в парах: «Путешественник».	1		1		
22	Организация и проведение соревнований по прыжкам через скакалку.	1	1			
23	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1		1		
24	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1				
25	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1				
26	«Бег со скакалкой» подвижная игра	1				
27	Прыжки через скакалку вращающуюся назад.	1				
28	Прыжки через скакалку вращающуюся назад.	1	1			
29	Подвижные игры «Мягкий обруч».	1				
30	Подвижные игры со скакалкой «Десятки».	1				
31	Специальное упражнение в группе «Треугольник».	1		1		
32	Специальное упражнение в группе «Восьмёрка»	1		1		
33	Специальное упражнение в группе «Восьмёрка»	1				
34	Специальные упражнения в группе: «Путешественник».	1		1		
35	Специальное упражнение в группе «Восьмёрка»	1				
36	Специальные упражнения в группе: «Дабл Датч».	1		1		
37	Составление связок из основных базовых прыжков.	1		1		
38	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1				
39	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1				
40	Прыжки через скакалку вращающуюся назад.	1				

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
41	Упражнения с короткой скакалкой в парах.	1	1			
42	Специальное упражнение в группе «Восьмёрка»	1				
43	Специальное упражнение в группе «Восьмёрка»	1				
44	Упражнения с короткой скакалкой в парах.	1		1		
45	«Бег со скакалкой» подвижная игра	1				
46	Подвижная игра «Шнурочек».	1				
47	Подвижные игры со скакалкой.	1				
48	Нормативы по ОФП и СП.	1	1			
49	Подвижные игры со скакалкой.	1				
50	Нормативы по ОФП и СП.	1	1			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	50	7	12		

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История возникновения и развития роуп-скиппинга (спортивной скакалки) в мире и России.	1				
2	Инструктаж по технике безопасности во время занятий роуп-скиппингом (спортивной скакалкой) в зале, на улице. Подбор одежды и скакалки. Основы знаний.	1				
3	Основные базовые прыжки.	1				
4	Основные базовые прыжки.	1				
5	Выполнение базовых прыжков с изменением положения ног с вращением скакалки вперед и назад.	1				
6	Выполнение базовых прыжков с изменением положения ног с вращением скакалки вперед и назад.	1				

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
7	Выполнение базовых прыжков с изменением положения ног с вращением скакалки вперед и назад.	1		1		
8	Комплекс УГГ со скакалкой.	1				
9	Составление связок из основных базовых прыжков.	1				
10	«Веселая скакалочка» - соревнование.	1				
11	Прыжки в паре.	1				
12	Прыжки в паре.	1				
13	Специальные силовые упражнения.	1	1			
14	Тестирование скоростных прыжков.	1				
15	Тестирование прыжков на выносливость	1				
16	Упражнения на развитие выносливости.	1				
17	Специальные упражнения для удержания скакалки в форме«U».	1		1		
18	Составление связок из основных базовых прыжков.	1				
19	Подвижные игры со скакалкой «Десятки».	1				
20	Упражнения с короткой скакалкой в парах.	1				
21	Упражнения с короткой скакалкой в троим.	1				
22	Эстафеты со скакалкой.	1				
23	Основные базовые прыжки.	1		1		
24	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1				
25	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1				
26	Прыжки через скакалку вращающуюся назад.	1				
27	Составление связок из основных базовых прыжков.	1				
28	Тестирование скоростных прыжков.	1				
29	Тестирование прыжков на выносливость	1				
30	Подвижные игры «Мягкий обруч».	1				
31	Командные виды прыжков.	1				
32	Командные виды прыжков.	1				
33	Командные виды прыжков. Тестирование.	1	1			
34	Общеразвивающие и специальные	1				

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	упражнения.					
35	Специальные упражнения в парах: «простой основной прыжок», поочередно.	1		1		
36	Специальные упражнения в парах: «крест», поочередно.	1		1		
37	Специальные силовые упражнения.	1				
38	Упражнения на развитие выносливости.	1				
39	Подвижные игры «Паучек».	1				
40	Командные виды прыжков.	1				
41	Составление связок из основных базовых прыжков.	1				
42	Тестирование скоростных прыжков.	1				
43	Тестирование прыжков на выносливость	1	1			
44	Командные виды прыжков.	1				
45	Командные виды прыжков.	1				
46	Подвижные игры со скакалкой «Десятки».	1		1		
47	Специальные упражнения в парах: «Путешественник».	1		1		
48	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1				
49	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1				
50	Прыжки через скакалку вращающуюся назад.	1				
51	Парные прыжки и прыжки со сменой партнёра	1				
52	Парные прыжки и прыжки со сменой партнёра	1				
53	Подвижные игры с длинной скакалкой.	1				
54	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1		1		
55	Подвижные игры «Мягкий обруч».	1				
56	Подвижные игры со скакалкой «Десятки».	1				
57	Специальные силовые упражнения.	1				
58	Тестирование скоростных прыжков.	1	1			
59	Тестирование прыжков на выносливость	1				
60	Составление связок из основных базовых прыжков.	1				
61	Упражнения на развитие выносливости.	1				

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
62	Специальное упражнение в группе «Треугольник».	1		1		
63	Специальное упражнение в группе «Восьмёрка».	1		1		
64	Специальное упражнение в группе «Восьмёрка».	1				
65	Специальное упражнение в группе «Восьмёрка».	1				
66	Отработка прыжка «крест».	1				
67	Тестирование скоростных прыжков.	1				
68	Подвижные игры со скакалкой «Десятки».	1				
69	Специальное упражнение в группе «Восьмёрка»	1				
70	Специальные упражнения в группе: «Путешественник».	1		1		
71	Специальные упражнения в группе: «Дабл Датч».	1		1		
72	Парные прыжки и прыжки со сменой партнёра	1				
73	Парные прыжки и прыжки со сменой партнёра	1				
74	Специальные упражнения в группе: «Дабл Датч».	1				
75	Подвижные игры «Мягкий обруч».	1				
76	Составление связок из основных базовых прыжков.	1		1		
77	Подвижные игры со скакалкой «Десятки».	1				
78	Специальные упражнения в группе: «Дабл Датч».	1				
79	Отработка прыжка «крест».	1				
80	Вращение скакалки: вращение скакалки сбоку в темпе прыжков.	1		1		
81	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1		1		
82	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1				
83	Специальные упражнения в группе: «Дабл Датч».	1				
84	Прыжки через скакалку вращающуюся назад.	1				

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
85	Составление связок из основных базовых прыжков.	1				
86	Тестирование скоростных прыжков.	1				
87	Тестирование прыжков на выносливость	1				
88	Отработка прыжка «крест». Тестирование.	1	1			
89	Специальные силовые упражнения.	1		1		
90	Специальные упражнения в группе: «Дабл Датч».	1				
91	Парное взаимодействие. Прыжки в колонне вперёд.	1				
92	Парное взаимодействие. Прыжки в колонне вперёд.	1		1		
93	Упражнения на развитие выносливости.	1		1		
94	Подвижная игра «Шнурочек».	1				
95	Подвижные игры со скакалкой.	1				
96	Подвижные игры со скакалкой «Десятки».	1				
97	Нормативы по ОФП и СП.	1	1			
98	Подвижные игры со скакалкой.	1				
99	Нормативы по ОФП и СП.	1	1			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	7	19		

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История возникновения и развития роуп-скиппинга (спортивной скакалки) в мире и России.	1				
2	Инструктаж по технике безопасности во время занятий роуп-скиппингом (спортивной скакалкой) в зале, на улице. Подбор одежды и скакалки. Основы знаний.	1				
3	Основные базовые прыжки.	1				
4	Основные базовые прыжки.	1				
5	Выполнение базовых прыжков с изменением положения ног с вращением	1				

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	скакалки вперед и назад.					
6	Составление связок из основных базовых прыжков.	1				
7	Классификация прыжков в роуп-скиппинге: силовые.	1		1		
8	Силовой прыжок «двойной», техника выполнения.	1				
9	Составление связок из основных базовых прыжков.	1				
10	Силовой прыжок «двойной», техника выполнения.	1				
11	Прыжки в паре.	1				
12	Прыжки в паре.	1				
13	Специальные силовые упражнения.	1	1			
14	Тестирование скоростных прыжков.	1	1			
15	Тестирование прыжков на выносливость	1	1			
16	Силовой прыжок «двойной». Тестирование	1	1			
17	Классификация прыжков в роуп-скиппинге: мульти прыжки.	1		1		
18	Составление связок с мульти прыжками.	1				
19	Подвижные игры со скакалкой «Десятки».	1				
20	Мульти прыжки: «Двойные», «Двойной назад»	1				
21	Упражнения с короткой скакалкой в троим.	1				
22	Эстафеты со скакалкой.	1				
23	Мульти прыжки: «Двойные», «Двойной назад»	1		1		
24	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1				
25	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1				
26	Прыжки через скакалку вращающуюся назад. Мульти прыжки.	1				
27	Составление связок из основных, базовых, мульти прыжков.	1				
28	Тестирование скоростных прыжков.	1				
29	Тестирование прыжков на выносливость	1				
30	Манипуляции: «Смена в кресте».	1				

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
31	Командные виды прыжков.	1				
32	Командные виды прыжков.	1				
33	Командные виды прыжков. Тестирование.	1	1			
34	Общеразвивающие и специальные упражнения. Манипуляции.	1				
35	Броски: «бросок-ловля ручки», «змейка».	1		1		
36	Специальные упражнения в парах: «крест», поочередно.	1		1		
37	Специальные силовые упражнения. Броски: «бросок-ловля ручки», «змейка».	1				
38	Упражнения на развитие выносливости. Броски: «бросок-ловля ручки», «змейка».	1				
39	Манипуляции: «крест под ногой».	1				
40	Командные виды прыжков.	1				
41	Составление связок из основных базовых прыжков.	1				
42	Тестирование скоростных прыжков.	1				
43	Тестирование прыжков на выносливость	1	1			
44	Командные виды прыжков (скорость).	1				
45	Командные виды прыжков (скорость).	1				
46	Подвижные игры со скакалкой «Десятки». Введение в игру манипуляций и мульти прыжков.	1		1		
47	Специальные упражнения в парах: «Путешественник» впереди и сзади.	1		1		
48	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1				
49	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1				
50	Прыжки через скакалку вращающуюся назад. Парное взаимодействие.	1				
51	Парные прыжки и прыжки со сменой партнёра. Парное взаимодействие.	1		1		
52	Парные прыжки и прыжки со сменой партнёра. Парное взаимодействие	1				
53	Подвижные игры с длинной скакалкой.	1				

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
54	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1		1		
55	Тренировка выносливости. Двойные прыжки.	1				
56	Подвижные игры со скакалкой «Десятки».	1				
57	Специальные силовые упражнения.	1				
58	Тестирование скоростных прыжков.	1	1			
59	Тестирование прыжков на выносливость	1				
60	Составление связок из основных базовых прыжков.	1				
61	Упражнения на развитие выносливости.	1				
62	Специальное упражнение в группе «Треугольник».	1		1		
63	Специальное упражнение в группе «Восьмёрка» (скорость 1 минута).	1		1		
64	Специальное упражнение в группе «Восьмёрка» (скорость 1 минута).	1				
65	Специальное упражнение в группе «Восьмёрка» (скорость 1 минута).	1				
66	Отработка прыжка «крест».	1				
67	Тестирование скоростных прыжков.	1				
68	Подвижные игры со скакалкой «Десятки».	1				
69	Специальное упражнение в группе «Восьмёрка». Тестирование на скорость.	1	1			
70	Специальные упражнения в группе: «Путешественник». Манипуляции.	1		1		
71	Специальные упражнения в группе: «Дабл Датч».	1		1		
72	Парные прыжки и прыжки со сменой партнёра	1				
73	Парные прыжки и прыжки со сменой партнёра	1				
74	Специальные упражнения в группе: «Дабл Датч».	1				
75	«Дабл Датч» со сменой вращающих.	1				
76	Составление связок из основных, базовых, мульти прыжков. «Дабл Датч» со сменой вращающих.	1		1		
77	Подвижные игры со скакалкой «Десятки».	1				
78	Специальные упражнения в группе: «Дабл Датч». Совершенствование.	1		1		

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
79	Отработка прыжка «крест» на скорость.	1				
80	Специальные упражнения в парах: «поворот на 360 градусов», поочередно.	1		1		
81	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1		1		
82	Специальное упражнение в тройках с длинной скакалкой.	1				
83	Специальные упражнения в группе: «Дабл Датч». Трюки и танцевальные связки.	1				
84	Специальные упражнения в парах: «поворот на 360 градусов», поочередно.	1		1		
85	Специальные упражнения в группе: «Дабл Датч». Трюки и танцевальные связки.	1				
86	Тестирование скоростных прыжков.	1				
87	Тестирование прыжков на выносливость	1				
88	«Кресты». Тестирование.	1	1			
89	Специальные силовые упражнения. Мульти прыжки.	1		1		
90	Специальные упражнения в группе: «Дабл Датч». Трюки и танцевальные связки.	1				
91	Парное взаимодействие. Прыжки в колонне вперёд. Трюки и танцевальные связки.	1				
92	Парное взаимодействие. Прыжки в колонне вперёд. Трюки и танцевальные связки.	1		1		
93	Упражнения на развитие выносливости.	1		1		
94	Контрольное тестирование основных прыжков.	1	1			
95	Контрольное тестирование основных прыжков.	1	1			
96	Подвижные игры со скакалкой «Десятки».	1				
97	Нормативы по ОФП и СП.	1	1			
98	Подвижные игры со скакалкой.	1				
99	Нормативы по ОФП и СП.	1	1			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	9	21		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение: Кадровое обеспечение:

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания, владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Бойко В.В. Методика обучения роуп-скиппингу (ДаблДатч) (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. – 48 с.
2. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с
3. Бойко В.В. Инновационные подходы и их применение в роуп-скиппинге (научная статья) Электронный Режим доступа: [http://www.nauka2020.ru/MKN_7\(32\)2019.pdf](http://www.nauka2020.ru/MKN_7(32)2019.pdf). – ISSN 2413-6379. Наука-2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование: материалы Международной научно-практической конференции 14-15 июня 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 7(32). – стр. 215-222.

4. Бойко В.В. Не Олимпийские виды спорта. Роуп-скиппинг спорт для всех (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 29 марта 2013 г.) Отв. ред. А.А. Клетнева. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. С.121-128.
5. Бойко В.В. Новый вид спорта роуп-скиппинг. Влияние занятий скиппингом на функциональное состояние человека (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 14 марта 2014 г.) Отв. ред. А.А. Клетнева. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. ун-та, 2014. С.213-218.
6. Бойко В.В. Применение средств роуп-скиппинга для улучшения когнитивных функций детей школьного возраста. Бойко В.В., Карнюхина Л.А. Ученые записки Орловского государственного университета № 3 (80) 2018. — С.219-224. из перечня журналов ВАК РФ, по состоянию на 28.12.2018 г.].
7. Бойко В.В. Стратегическое планирование в развитии нового вида спорта роуп-скиппинг в России (научная статья) Физическая культура и спорт в современном социуме. Материалы международной научно-практической конференции. Март 2014 г., г. Орел: ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет» 2014. С.163-165.
8. Бойко В.В. Теория и методика спортивной тренировки (роуп-скиппинг) Орел: «ОГУ имени И.С. Тургенева», 2019. – 44 с.
9. Бойко В.В. Физическая культура в школе. Спортивная скакалка – вид спорта доступный для всех (научная статья) Физическая культура, спорт и здоровье: «Виртуаль 23»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 1-20 апреля 2014 г. под ред. Проф. М.М. Полевщикова. – Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2014. С.76-82.
10. Бойко В.В. Школьная физкультура. rope skipping (спортивная скакалка) – вид спорта доступный для всех (научная статья) Электронный <http://docplayer.ru/60451770-Nauka-2020-mezhdunarodnyy-nauchnyy-zhurnal.html> Международный научный журнал «Наука 2020» Сб. Международной научно-практической конференции (г. Орел 12-14 февраля 2016), научно-издательский центр МАБИВ, стр. 140-148.
11. Влияние занятий скакалкой на физическую подготовленность от 9 до 10 лет школьников. *Advances in Applied Science Research*, 2015, 6(4):135-140 Available online at www.pelagiaresearchlibrary.com

12. Влияние программы подготовки к прыжкам через скакалку на уроки физической культуры по Силе, Скорости и Иначе VO2 max у детей NebahatEler, NakanAcar Universal Journal of Educational Research 6(2): 340-345, 2018
<http://www.hrpub.org> DOI: 10.13189/ujer.2018.060217

13. Влияние спортивной обуви на подошвенную силу при скакалке
Авторы: Хай-бин Ю; ЧоттидаоМончай; Юнг-ШэньЦай. DOI: 10.1504 / IJESV.2018.092260 Международный журнал экспериментальной и вычислительной биомеханики, 2018 том 4 № 2/3, с.184 - 195

14. Джонс Д., Сквайрс С, Родаль К. Эффект от скакалки на физическую работоспособность. Res Q 33: 236–238, 1962.

15. История роуп-скиппинга (спортивной скакалки) [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://vk.com/doc-118349126_554829944?hash=07625d183d030be814&dl=4f1e24f79cea538d2d Дата доступа: 03.06.2020.

16. Китагава Дж. Исследование о скакалке. Бюллетень летописи фитнеса и спортивных наук, NatlInstFitnessSportsKanoya 2: 61–66, 1987.

17. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ 04-10/2554 - 113 с.

18. Национальный проект «Демография» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://government.ru/info/35559/> - Дата доступа: 10.07.2020.

19. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р. «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[http://www.nauka2020.ru/mkn_7\(32\)2019.pdf](http://www.nauka2020.ru/mkn_7(32)2019.pdf). – issn 2413-6379.

<http://docplayer.ru/60451770-nauka-2020-mezhdunarodnyy-nauchnyy-zhurnal.html>

www.pelagiaresearchlibrary.com

[https://vk.com/doc-](https://vk.com/doc-118349126_554829944?hash=07625d183d030be814&dl=4f1e24f79cea538d2d)

[118349126_554829944?hash=07625d183d030be814&dl=4f1e24f79cea538d2d](https://vk.com/doc-118349126_554829944?hash=07625d183d030be814&dl=4f1e24f79cea538d2d)

<http://government.ru/info/35559/>

<http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=330796&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.5781515752463819#07770411070864511>

Эми С. ХааКрисЛонсдейлБЙохан УУ НгаДэвид Р. Любанс

[chttp://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743517302050](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743517302050)

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА, УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- скакалки скоростные, бисерные, веревочные;
- гимнастические палки;
- степ платформы;
- счетчик электронный для прыжков;
- секундомер;
- полусферы;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований;
- переносная колонка для проигрывания треков.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390155

Владелец Заостровных Татьяна Михайловна

Действителен с 03.04.2024 по 03.04.2025