

[**Пояснительная записка**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Физическая культура в отличие от других видов культур имеет большие потенциальные возможности в становлении всесторонне развитой личности. С одной стороны, помогает выполнять функции видов культуры (духовной, материально-производственной, художественной и др.). С другой стороны, выполняет только свою функцию - физическое совершенствование, куда входит решение задач оздоровительной направленности, развитие основных физических качеств и приобретение необходимых двигательных умений и навыков. Наряду с формированием различных двигательных умений и навыков одним из наиболее сложных является обучение детей прыжкам через скакалку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[«Скиппинг» в начальной школе совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[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.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[**Актуальность программы** состоит в систематическом применении упражнений со скакалкой, способствующих укреплению здоровья.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

**Отличительная особенность** [Скакалка является прекрасным средством для тренировок разных групп мышц, подходит для занятий как девочкам, так и мальчикам. Скакалка не требует больших затрат на приобретение, она не сложна в освоении, чтобы попрыгать на скакалке не нужно много места.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[**Новизна** заключается в том, что основное внимание уделяется оздоровлению детей самыми разнообразными средствами. Занятия по скиппингу проводятся интересно, эмоционально, используются различные средства физической рекреации, в том числе самые новые, современные, вызывающие повышенный интерес, знакомит с новым направлением в спорте.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Минздравсоцразвития провел опрос среди россиян, чтобы выяснить, какой вид спорта самый популярный. Выяснилось, что на досуге большинство наших соотечественников любят попрыгать со скакалкой. Развивать нетрадиционные массовые виды спорта планируют спортивные организации. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области скиппинга.
**Целью программы** по скиппингу является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности со скакалкой.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

**Адресант программы**. Данная программа рассчитана для детей младшего школьного возраста. Образовательная программа предусматривает свободный набор детей в учебные группы.

*Объём и срок реализации программы:*

Срок освоения программы 3 года.

1 год обучения – 108 часа в год.

2 год обучения – 108 часа в год.

3 год обучения – 108 часа в год.

[**Реализация данной цели связана с решением следующих задач:**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Программа обучения скиппингу направлена на:](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

***Условия реализации программы***

*Условия набора в группы:* На обучение по программе принимаются все желающие без наличия базовых знаний в данной области, но имеющие доступ по состоянию здоровья.

**Условия формирования групп:**

Допускается набор на второй год обучения на основании входного контроля.

Количество детей в группе:

1 год обучения – не менее 15 человек;

2 год обучения – не менее 12 человек.

3 год обучения – не менее 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся 2 раза в неделю.

*Планируемые результаты освоения программы*

**Личностными результатами являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Метапредметными** **результатами** освоения учащимися содержания программы является следующие умения:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;

- находить ошибки при выполнении упражнений;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку отдых в процессе ее выполнения.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований по скакалке;

- оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении прыжков на скакалке;

- бережно обращаться инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

[Базовым результатом образования в области скиппинга в начальной школе является освоение учащимися техники прыжков через скакалку. Они способствуют развитию выносливости, координации движения, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, а так же голеностопные суставы, мышцы ног, кисти рук. Кроме того, способствует развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей, которые могут использоваться как на занятиях физической культуры в школе, так и на улице во время прогулки и т.д.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[**Общая характеристика курса**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Дети всех возрастов широко используют разнообразные прыжки в жизненных и игровых ситуациях, они испытывают потребность прыгать. Малыши стремятся спрыгнуть с любой высоты, на которую им удалось взобраться (скамейку, ступеньку, пенек), перепрыгивают камешки, палочки, лужи, овладевают прыжками с разбега, соревнуются в дальности прыжка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Скиппинг (от английского слова "skipping" - "многократные перескакивания") - это популярнейший на сегодняшний день и увлекательный вид спорта.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Скиппинг подразделяется на несколько видов: это классические прыжки, прыжки на одной ноге, прыжки со сменой ног и прыжки "ноги скрестно", прыжки боком, в приседе, прыжки "руки скрестно", прыжки с продвижением. Также существуют и состоящие из нескольких видов смешанные прыжки, сложные прыжки и многоборье. Но через скакалку можно прыгать не только в одиночку, есть групповые и парные прыжки.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Данная программа предполагает её реализацию в пределах 144 часа (4 часа в неделю) в год.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Скиппинг включает в себя следующие дисциплины:](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[– прыжки классические;](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[– прыжки на одной ноге;](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[– прыжки боком;](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[– прыжки в приседе;](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[– прыжки «руки скрестно»;](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[– прыжки с продвижением;](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[– прыжки со сменой ног;](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[– прыжки «ноги скрестно»;](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[– прыжки смешанные;](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[– прыжки парные;](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[– прыжки групповые;](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[– прыжки сложные;](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[– многоборье.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Программа предлагает использовать элементы роуп-скиппинга и игры со скакалкой, а также включает раздел: «История возникновения скакалки».](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Основной формой проведения занятий в начальной школе становится двигательная деятельность.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Программа реализует деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[- Принцип обучения деятельности. В соответствии с технологией проблемного диалога ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[- Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по скиппингу являются следующие умения:](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по скиппингу являются следующие умения:](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по скиппингу являются следующие умения:](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

**Учебный план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| [**Тема занятий**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [**Число часов**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [**Содержание**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [**Личностные, метапредметные результаты**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| Теория |  |
|  |  |
| [Понятие «скиппинг»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)Техника безопасности | 1ч. | [Скиппинг как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий скиппингом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [История возникновения скакалки](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |  | [История возникновения скакалки в России и других странах мира. Тестирование уровня физической подготовленности.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжкам на скакалке (32 ч.)](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |  |
| [Обучение прыжкам без скакалки.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | 2ч | [Разминка. Подготовительные упражнения. . Подскоки. Темп, регулируемый различными способами. Подпрыгивание в ровном темпе или с ускорением и замедлением. Контроль над дыханием.Фазы прыжка](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  | [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [Обучение классическому прыжку вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | 2 [ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение классическому прыжку вперёд и назад.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[Отработка 1 фазы прыжка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку боком вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку боком вперёд и назад. Отработка 2 фазы прыжка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку в приседе вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку в приседе вперёд и назад. Отработка 3 фазы прыжка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку со сменой ног вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку со сменой ног вперёд и назад. Отработка 4 фазы прыжка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку с продвижением вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку с продвижением вперёд и назад. Оценка элементов техники прыжка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку «руки скрестно» вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку «руки скрестно» вперёд и назад. Темповые классические прыжки.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку «ноги скрестно» вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку «ногии скрестно» вперёд и назад. Темповые классические прыжки.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение классическому прыжку через длинную скакалку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [3ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Обучение классическому прыжку через длинную скакалку. Вращение скакалки (вдвоем). Пробегание под вращающейся скакалкой. Пробегание с прыжком через неподвижно висящую скакалку. Пробегание с прыжком через качающуюся скакалку. Пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Техники скиппинга (10 ч.)](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |  |
| [Техники скиппинга](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [4 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Бег на месте. Слалом. Лыжные гонки. Высокий подъем коленей. Прыжки с перекрещиванием рук. Темповые прыжки.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [Упражнения с короткой скакалкой](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [4 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости, быстроты, силы ног и рук из о.с.: – прыжки на месте, вращая скакалку вперед; – прыжки на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед; – прыжки с продвижением вперед, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе; и т.д.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Упражнения с длинной скакалкой](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  | [2ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Вбегание вслед за вращающейся скакалкой, несколько прыжков через нее и выбегание в ту же сторону (вслед за уходящей скакалкой); то же, вбегая и выбегая под углом к средней линии. Вбегание навстречу скакалке с прыжком через нее и выбегание обратно (вслед за скакалкой); то же, выполнив серию прыжков. Прыжки  в  разном и. п. и  с различным движением ног: на одной ноге; со сменой ног; сгибая ноги назад; сгибая ноги вперед (группируясь); поднимая высоко колени ("гарцующий бег"); с разведением и сведением ног в прыжке; в  полуприседе; в приседе.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
|  |  |
| [Игры со скакалкой ( 15ч.)](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |  |
| [Игра «Нагонялы»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  | [6 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Разучивание игры. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой под музыку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [Игра «Забегалы»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [2 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Разучивание игры. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой под музыку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Игра «Алфавит»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [2 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Разучивание игры. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой под музыку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [Игротека](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Игры. Прыжки на короткой и длинной скакалках по выбору.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Подготовка и проведение соревновательных мероприятий ( 10 ч.)](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |  |
| [Конкурс « Чудесная скакалочка»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [10 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Творческий проект. Работа в группах. Подготовка и проведение конкурса.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [Соревнования](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [10 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Соревнования индивидуальные на короткой скакалке. Соревнования групповые.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| ОФПвсего | 20108 | Общеразвивающие упр, специальная физическая подготовка, упр. на развитие координации, спортигры, кросс, развитие двигательных качеств | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности |

[**Программа состоит из следующих разделов:**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

1. [*Знания о скиппинге*](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Скиппинг как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий скиппингом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Из истории скиппинга. История возникновения скакалки. Скиппинг как вид спорта.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Обучение прыжкам на скакалке.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Поэтапное обучение прыжкам на скакалке.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Дисциплины скиппинга: прыжки классические, прыжки на одной ноге, прыжки боком; прыжки в приседе, прыжки «руки скрестно», прыжки с продвижением; прыжки со сменой ног, прыжки «ноги скрестно», прыжки смешанные, прыжки парные, прыжки групповые, прыжки сложные, многоборье.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

1. [*Техники скиппинга*](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Бег на месте. Прыжки на одной ноге. Высокий подъем коленей. Прыжки с перекрещиванием рук. Двойные прыжки. Перекрестные прыжки.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

1. [*Упражнения с короткой скакалкой*](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости, быстроты, силы ног и рук. Упражнения со скакалкой для улучшения осанки, укрепления мышц спины; для укрепления мышц плечевого пояса, развития гибкости плечевых суставов; для развития гибкости, координации, чувства равновесия;](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

1. [*Упражнения с длинной скакалкой*](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Диапазон упражнений с длинной скакалкой - от самых простых до очень сложных по координации и согласованию индивидуальных и коллективных действий, позволяющих совершенствовать умение управлять своими движениями, развивать ловкость, воспитывать двигательную сноровку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

1. [*Прыжки через большую скакалку*](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

1. [*Игры со скакалкой*](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Реализация в доступной и увлекательной форме системы игровых заданий.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Конкурсы, эстафеты, игры: мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на занятиях скиппингом.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу программы «Скиппинг»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Для обучения необходима прямоугольная площадка с ровным покрытием: спортивный зал или зал хореографии.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Вспомогательное оборудование: комплект для контроля показателей физической подготовленности, аудио и видеотехника.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Пояснительная записка к тематическому планированию по курсу «Скиппинг» для учащихся 1-4 классов.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Тематическое планирование составлено на основе программы по курсу «Скиппинг»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[В соответствии программой предметную область «Скиппинг» предусматривается 108ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[Примерное распределение программного материала и тематическое планирование.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

**Учебный план**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| [**Тема занятий**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [**Число часов**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [**Содержание**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [**Личностные, метапредметные результаты**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| Теория |  |
|  |  |
| [Понятие «скиппинг»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)Техника безопасности | 1ч. | [Скиппинг как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий скиппингом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [История возникновения скакалки](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |  | [История возникновения скакалки в России и других странах мира. Тестирование уровня физической подготовленности.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжкам на скакалке (32 ч.)](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |  |
| [Обучение прыжкам без скакалки.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | 2ч | [Разминка. Подготовительные упражнения. . Подскоки. Темп, регулируемый различными способами. Подпрыгивание в ровном темпе или с ускорением и замедлением. Контроль над дыханием.Фазы прыжка](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  | [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [Обучение классическому прыжку вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | 2 [ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение классическому прыжку вперёд и назад.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[Отработка 1 фазы прыжка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку боком вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку боком вперёд и назад. Отработка 2 фазы прыжка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку в приседе вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку в приседе вперёд и назад. Отработка 3 фазы прыжка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку со сменой ног вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку со сменой ног вперёд и назад. Отработка 4 фазы прыжка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку с продвижением вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку с продвижением вперёд и назад. Оценка элементов техники прыжка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку «руки скрестно» вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку «руки скрестно» вперёд и назад. Темповые классические прыжки.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку «ноги скрестно» вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку «ногии скрестно» вперёд и назад. Темповые классические прыжки.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение классическому прыжку через длинную скакалку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [3ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Обучение классическому прыжку через длинную скакалку. Вращение скакалки (вдвоем). Пробегание под вращающейся скакалкой. Пробегание с прыжком через неподвижно висящую скакалку. Пробегание с прыжком через качающуюся скакалку. Пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Техники скиппинга (10 ч.)](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |  |
| [Техники скиппинга](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [4 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Бег на месте. Слалом. Лыжные гонки. Высокий подъем коленей. Прыжки с перекрещиванием рук. Темповые прыжки.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [Упражнения с короткой скакалкой](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [4 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости, быстроты, силы ног и рук из о.с.: – прыжки на месте, вращая скакалку вперед; – прыжки на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед; – прыжки с продвижением вперед, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе; и т.д.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Упражнения с длинной скакалкой](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  | [2ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Вбегание вслед за вращающейся скакалкой, несколько прыжков через нее и выбегание в ту же сторону (вслед за уходящей скакалкой); то же, вбегая и выбегая под углом к средней линии. Вбегание навстречу скакалке с прыжком через нее и выбегание обратно (вслед за скакалкой); то же, выполнив серию прыжков. Прыжки  в  разном и. п. и  с различным движением ног: на одной ноге; со сменой ног; сгибая ноги назад; сгибая ноги вперед (группируясь); поднимая высоко колени ("гарцующий бег"); с разведением и сведением ног в прыжке; в  полуприседе; в приседе.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
|  |  |
| [Игры со скакалкой ( 15ч.)](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |  |
| [Игра «Нагонялы»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  | [6 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Разучивание игры. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой под музыку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [Игра «Забегалы»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [2 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Разучивание игры. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой под музыку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Игра «Алфавит»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [2 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Разучивание игры. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой под музыку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [Игротека](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Игры. Прыжки на короткой и длинной скакалках по выбору.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Подготовка и проведение соревновательных мероприятий ( 10 ч.)](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |  |
| [Конкурс « Чудесная скакалочка»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [10 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Творческий проект. Работа в группах. Подготовка и проведение конкурса.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [Соревнования](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [10 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Соревнования индивидуальные на короткой скакалке. Соревнования групповые.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| ОФПвсего | 20108 | Общеразвивающие упр, специальная физическая подготовка, упр. на развитие координации, спортигры, кросс, развитие двигательных качеств | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности |

**Учебный план**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| [**Тема занятий**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [**Число часов**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [**Содержание**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [**Личностные, метапредметные результаты**](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| Теория |  |
|  |  |
| [Понятие «скиппинг»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)Техника безопасности | 1ч. | [Скиппинг как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий скиппингом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [История возникновения скакалки](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |  | [История возникновения скакалки в России и других странах мира. Тестирование уровня физической подготовленности.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжкам на скакалке (32 ч.)](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |  |
| [Обучение прыжкам без скакалки.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | 2ч | [Разминка. Подготовительные упражнения. . Подскоки. Темп, регулируемый различными способами. Подпрыгивание в ровном темпе или с ускорением и замедлением. Контроль над дыханием.Фазы прыжка](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  | [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [Обучение классическому прыжку вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | 2 [ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение классическому прыжку вперёд и назад.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)[Отработка 1 фазы прыжка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку боком вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку боком вперёд и назад. Отработка 2 фазы прыжка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку в приседе вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку в приседе вперёд и назад. Отработка 3 фазы прыжка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку со сменой ног вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку со сменой ног вперёд и назад. Отработка 4 фазы прыжка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку с продвижением вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку с продвижением вперёд и назад. Оценка элементов техники прыжка.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку «руки скрестно» вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку «руки скрестно» вперёд и назад. Темповые классические прыжки.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение прыжку «ноги скрестно» вперёд и назад](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Обучение прыжку «ногии скрестно» вперёд и назад. Темповые классические прыжки.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Обучение классическому прыжку через длинную скакалку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [3ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Обучение классическому прыжку через длинную скакалку. Вращение скакалки (вдвоем). Пробегание под вращающейся скакалкой. Пробегание с прыжком через неподвижно висящую скакалку. Пробегание с прыжком через качающуюся скакалку. Пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Техники скиппинга (10 ч.)](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |  |
| [Техники скиппинга](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [4 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Бег на месте. Слалом. Лыжные гонки. Высокий подъем коленей. Прыжки с перекрещиванием рук. Темповые прыжки.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [Упражнения с короткой скакалкой](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [4 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости, быстроты, силы ног и рук из о.с.: – прыжки на месте, вращая скакалку вперед; – прыжки на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед; – прыжки с продвижением вперед, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе; и т.д.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Упражнения с длинной скакалкой](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  | [2ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Вбегание вслед за вращающейся скакалкой, несколько прыжков через нее и выбегание в ту же сторону (вслед за уходящей скакалкой); то же, вбегая и выбегая под углом к средней линии. Вбегание навстречу скакалке с прыжком через нее и выбегание обратно (вслед за скакалкой); то же, выполнив серию прыжков. Прыжки  в  разном и. п. и  с различным движением ног: на одной ноге; со сменой ног; сгибая ноги назад; сгибая ноги вперед (группируясь); поднимая высоко колени ("гарцующий бег"); с разведением и сведением ног в прыжке; в  полуприседе; в приседе.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
|  |  |
| [Игры со скакалкой ( 15ч.)](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |  |
| [Игра «Нагонялы»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  | [6 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Разучивание игры. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой под музыку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [Игра «Забегалы»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [2 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Разучивание игры. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой под музыку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Игра «Алфавит»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [2 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Разучивание игры. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой под музыку.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [Игротека](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [5 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Разминка. Игры. Прыжки на короткой и длинной скакалках по выбору.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| [Подготовка и проведение соревновательных мероприятий ( 10 ч.)](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |  |
| [Конкурс « Чудесная скакалочка»](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [10 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Творческий проект. Работа в группах. Подготовка и проведение конкурса.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) [•](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)  |
| [Соревнования](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [10 ч.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) | [Соревнования индивидуальные на короткой скакалке. Соревнования групповые.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955) |
| ОФПвсего | 20108 | Общеразвивающие упр, специальная физическая подготовка, упр. на развитие координации, спортигры, кросс, развитие двигательных качеств | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности |

[Список литературы](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада - М.: Просвещение, 1983](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[2. Варакина Т.Т. Упражнения с предметами. М., Физкультура и спорт, 1973г.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[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.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[4. Гимнастика: Учебное пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. -- М.: Академия, 2005.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[5.[Головкин В.А.](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXWnVqNzFSTVZJbWZEcXU5ZFFsdHF1aW0zeEJRalloYXg3dGRWSEp5S1lFMGY2LXhRaVItdEE0ZTAzQU5JQ1FsaEk5YU5EQzU3REJucXhUa3M3NG1tdTFkaTBnd3lBekpvWEl3N2hBTWJ3dlJaUVR0T25KWEpLMGZXMXZoaUxDTnlpY1ZxcEF3Qi1yeFlXemhPalJUMThWV3AwaU4tN3JCX2phbmF2WG9yWVNCdm1YNVdvLWN2NnFYOGY5TUNvbTJxMDNaUmR6X0prNERkM01HY0ptc0dhUVNKa0dNOFEwZmV0em04cTduZjBVdVZCNXc0VG5FYVpB&b64e=2&sign=2b1d9f8fd4ae7de4b4f338acea5b6e2d&keyno=17) [Волшебная веревочка](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXWnVqNzFSTVZJbWZEcXU5ZFFsdHF1aW0zeEJRalloYXg3dGRWSEp5S1lFMExSbDNMMDZYckQ3Nmg3V1M4N1daeVE2NWZzNVhsaThCNzhWMzVmYnpGWUVDcUF5S0RZRi15aUVZUDc4YmRfZnVZbWR3RmI4OUQ1aWFZc01rSTA5d25tUFljTUFMd0RBZmxIdnc1OW5aVENnRVFRV1ZkT3M2anV2Q24zNE1EZXR0ZzUzdHBUSk1tU25FdVN6djNsZEVhTk1oaC1VQUJBcHZqNlNuWWFBY1RmWUxkRWxEZm54YmlyNXdPcGhqZ3Z0aWpOSG0tVGwtRy1kRUpqcmNpcmhGU0NrUy15S0tZY2ZlWks3ZGV2T2RHdzJzRGRxQjdPV0lCYWxZak1VUWR2dzZ3Q1JEcjdMTzF5M3l1VkZYUXE3MU92QXAyWkhud24wNmRqWW0wSWZERzZ1Si1lRGJJaWhjT0IzNXpMTEtXVGNv&b64e=2&sign=9475023f13d600b8e96a8ffe34ac0741&keyno=17) // [Физическая культура в школе](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXWnVqNzFSTVZJbWZEcXU5ZFFsdHF1aW0zeEJRalloYXg3dGRWSEp5S1lFMExSbDNMMDZYckQ1Z3VIWjdQdVZtUFJRZFlGT2RzUnRUQUdJcUlJZm9FdWFVc3JTanN5ZVZGSngxcVpTb1RidXR6ZVE4QUJ1ZlRDcWg1eGtYZEZSbTBZbWVXZDBDWjNFMWNUQ3Y3ZVlBZjZEOEJlUXk3TVNmdlRkREpCUEx6aHBYQUJoQlM5RDY1dEJoc1BEU0lOXzRtbXFkYmdmTnl0MmdmcGw3VWplby1YU2pxbncxZmZEakg5OVRCbkp2RWZBWXVJUl90UTVyYzd5c2NUTWpGQlVRUmF4S1VsdmRsZXFQM0ctRFBwLTNSRmlmZXduSEh2WThiOU9DdTROOEFoZjIwSHI0dGdMeEZYOFdiR21Kb2VOblhSV1JUc2U0UG5XVEt0djZPTm0yQ1hlV01ZSzRPSjVWMWJnNmkwQndXM3l0VHFQcUZUeVVTbXlvYmswdUpzdEhVbl9QRXdMdC1aMHF4OFF6cFFRNURJUkxRSmo4c29oem5PU0JfVjQ4a0RVOU8wbkx5Yjk1RkVITkdXbDc3a3VfbE1uWjF0bFJsOEVP&b64e=2&sign=2440b7e2bed8b6e5ecc163b0000301e5&keyno=17). - 1999. - № 3. - С. 26-28.](https://disk.yandex.ru/edit/browser/ya-browser%3A//4DT1uXEPRrJRXlUFoewruB0fNufaSb-bsn-vXvPzf_u2fGcrY6tdF5J_74tAPHX7S6plj2kEdD3iswrJ3yFLRFCLekd0Qi1rmBTaIfLlyOP8N0DWuC6U6W2VAYWbLOqyL3zZN0MH0jQfUVpKp6Aoyg%3D%3D%3Fsign%3Dtbbmw0vsqB7eBmECn3ojEVdEA3Jt5XcKRj9iReKMtl4%3D?source=copy-dv-edit&ext=doc&filename=143026072822&size=153600&sk=yee435c098395d83450d2ed12be77bf33&uid=187766518&login=vastor1955)

[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.](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXWnVqNzFSTVZJbWZEcXU5ZFFsdHF1aW0zeEJRalloYXg3dGRWSEp5S1lFMExSbDNMMDZYckQ1Z3VIWjdQdVZtUFJRZFlGT2RzUnRUQUdJcUlJZm9FdWFVc3JTanN5ZVZGSngxcVpTb1RidXR6ZVE4QUJ1ZlRDcWg1eGtYZEZSbTBZbWVXZDBDWjNFMWNUQ3Y3ZVlBZjZEOEJlUXk3TVNmdlRkREpCUEx6aHBYQUJoQlM5RDY1dEJoc1BEU0lOXzRtbXFkYmdmTnl0MmdmcGw3VWplby1YU2pxbncxZmZEakg5OVRCbkp2RWZBWXVJUl90UTVyYzd5c2NUTWpGQlVRUmF4S1VsdmRsZXFQM0ctRFBwLTNSRmlmZXduSEh2WThiOU9DdTROOEFoZjIwSHI0dGdMeEZYOFdiR21Kb2VOblhSV1JUc2U0UG5XVEt0djZPTm0yQ1hlV01ZSzRPSjVWMWJnNmkwQndXM3l0VHFQcUZUeVVTbXlvYmswdUpzdEhVbl9QRXdMdC1aMHF4OFF6cFFRNURJUkxRSmo4c29oem5PU0JfVjQ4a0RVOU8wbkx5Yjk1RkVITkdXbDc3a3VfbE1uWjF0bFJsOEVP&b64e=2&sign=2440b7e2bed8b6e5ecc163b0000301e5&keyno=17)

[7. http://s [Анна Краснорусская](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXUTUtTXF1ODZFYU5QQzFFRVhoYXA3elV2R2JOWWVvbUVyZmRsemJVZERkNGxzU2hrandERjBYSTBFZUpwZlA5WnBMTUVWb3R4dWJJckFEUVQ3czIyN1c3QjAzejZqbHBHX3J0U24yWXg0M08&b64e=2&sign=bdf3b7dc4b264c25c93cf8cc45c64ac5&keyno=17). Что такое скиппинг, или какая польза от скакалки.](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXYmZBakdyWjQ2SUJ3Wlppb0NmUFhWZTl3NGZDYkpsaGhJMWlIYmRXLWt0Q0JCemxCLUdNcVJxNzNKdHE3aXdLSURNTS1CNGxpMUVhcG1vU01vempxMzJueXRuRmpZSV83Y0gtMUFZYjBPODlaTXhDQzdvc3BwZ3hnb05vaEIxWU5lWm4zdE4ySGN0cTktbTg5S2RrUy0yOHltS1pVOTh1c0E5cmNWVTZ2Tl9qalhIVU04elVBOVNINjZpWndsZksxdHRCVlo3cjg3M3c&b64e=2&sign=b0d1dcb95e322790daeb4a9455310306&keyno=17)

[8. [http://www.nicemama.com/?p=81Сайт](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXY1JhZTR1Uno1VEZudC1XaEJIYXNPWVhIXzVoZ3JiWG5GcWFGejBoSENWajdNUURyXzFGLWloS0cwRkZHRXJOSGRfclowUkRqTWFlN2RhUy1sdWpOUnlsd1h0VldJRE1YZmNkSENXb1FxaDlGWWNxbkF1WWIwRGJSQW9ncFl2dEN3&b64e=2&sign=c025aabfe97e8ba4a92e43f031088689&keyno=17) для всей семьи. Скиппинг или упражнения со скакалкой.](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXUTUtTXF1ODZFYU5QQzFFRVhoYXA3elV2R2JOWWVvbUVyZmRsemJVZERkNGxzU2hrandERjBYSTBFZUpwZlA5WnBMTUVWb3R4dWJJckFEUVQ3czIyN1c3QjAzejZqbHBHX3J0U24yWXg0M08&b64e=2&sign=bdf3b7dc4b264c25c93cf8cc45c64ac5&keyno=17)

[9 .[http://zdravoe.com/125/p3694/index.htm](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXVGVueGR5a2JPSjhTbzJ4THBiWWNMd1lfLWl3M3JHUnk1VExrWDljQWd6UFA2REplWWkxTGdXaTdrVXQtQ1NWSjkyQ2dXdWpUUm9vRlpaX2FGLWcwNzE0NDhLOGxZakhoYzJodjF3QndWbnE&b64e=2&sign=1fa6798becd39618a5be34713a6c262a&keyno=17) Упражнения со скакалкой для дошкольников](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXY1JhZTR1Uno1VEZudC1XaEJIYXNPWVhIXzVoZ3JiWG5GcWFGejBoSENWajdNUURyXzFGLWloS0cwRkZHRXJOSGRfclowUkRqTWFlN2RhUy1sdWpOUnlsd1h0VldJRE1YZmNkSENXb1FxaDlGWWNxbkF1WWIwRGJSQW9ncFl2dEN3&b64e=2&sign=c025aabfe97e8ba4a92e43f031088689&keyno=17)

[10. http://www.turnikpedia.ru/turnikmen-statji/zhilety-utyazheliteli-lyamy-nakladki-dlya-turnika/skakalka-uprazhneniya-kak-vybrat-texnika-bezopasnosti-.html](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXVGVueGR5a2JPSjhTbzJ4THBiWWNMd1lfLWl3M3JHUnk1VExrWDljQWd6UFA2REplWWkxTGdXaTdrVXQtQ1NWSjkyQ2dXdWpUUm9vRlpaX2FGLWcwNzE0NDhLOGxZakhoYzJodjF3QndWbnE&b64e=2&sign=1fa6798becd39618a5be34713a6c262a&keyno=17)

[11 .[http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/fizkultura-uprazhnenie-s-dlinnoi-skakalkoi](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXUXBHd3BjdWw5LV9uLVdZSEczQVpBYzBaX2NOZWdKaTFwYXNJamZDSGI1aHd1YUJPa3BtUEVVei1QTDNlMTRVNGlvSUNLaTM4czA0aFBDYWpiN3c1ZGhxak8yNVN6blpSbFg3SHQ5d1EzcFZ2TlRkM1ZvYmh2TWVwVndMM2M2VFZOSWJQQlV4dkNfYzJjdnQ3TWVhSlprZEdtNXVPbS1zRV9mOWtMbGJXUS1CXzZNWGxaTUFsVEh3VWROdFBTLTRWZw&b64e=2&sign=76210c2fd6178c2092cfc340f95864f8&keyno=17) А.В.Ефимова  -  учитель физической культуры       г. Одинцово  Гимназия  № 11](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXVGVueGR5a2JPSjhTbzJ4THBiWWNMd1lfLWl3M3JHUnk1VExrWDljQWd6UFA2REplWWkxTGdXaTdrVXQtQ1NWSjkyQ2dXdWpUUm9vRlpaX2FGLWcwNzE0NDhLOGxZakhoYzJodjF3QndWbnE&b64e=2&sign=1fa6798becd39618a5be34713a6c262a&keyno=17)