ЗАВЕРЕНО ЦИФРОВОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 42 комбинированного вида
Колпинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 259-ОД от 31.08.2026 г.
Заведующий ГБДОУ детский сад № 42
Колпинского района СПб
_____/Хрущева Н. Н.

Календарно–тематическое планирование на 2026 – 27 учебный год
по реализации дополнительной общеразвивающей программе
«Прыг скок»
Группа № 1
Педагог доп. образования: Семенова Елена Владимировна

№ п/п	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов	Примечания
1.		Вводное занятие	1	
2.		Знакомство со скакалкой	1	
3.		Виды скакалок	1	
4.		История скакалки	1	
5.		Прыжки на скакалке. Базовые упражнения с короткой скакалкой.	1	
6.		Прыжки на короткой скакалке с разными И.П. ног.	1	
7.		ОРУ. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1	
8.		Прыжки через короткую скакалку с изменением положения ног	1	
9.		Закрепление базовых упражнений с короткой скакалкой.	1	
10.		Игры со скакалкой	1	
11		Базовые прыжки через одиночную скакалку	1	
12.		Вращение скакалки вперед-назад	1	
13.		Прыжки «Оловянный солдатик»	1	
14.		Прыжки на одной ноге через скакалку	1	
15.		Прыжки через длинную скакалку	1	
16.		Прыжки в парах через длинную скакалку	1	
17.		Закрепление базовых прыжков через одиночную и длинную скакалку	1	
18		Итоговое занятие. Соревнования «Весёлая скакалка»	1	
19		Знакомство с резинкой. Виды резинок, использование в ФК.	1	
20		Знакомство с тренажером для прыжков через резинку.	1	
21		Прыжки через резинку из разных И.П. Прыжки через резинку, используя карточки-схемы.	1	
22		Прыжки через резинку на тренажере.	1	
23		Игры с резинкой.	1	
24		Прыжки на резинке из разных И.П. в парах.	1	
25		Прыжки на резинке под музыку.	1	
26		Выполнение базовых прыжков на тренажере.	1	

27		Прыжки через резинку на тренажере в парах.	1	
28		Танцевальные композиции на тренажере для прыжков через резинку.	1	
29		ОРУ с резинкой.	1	
30		Подвижные игры с резинкой.	1	
31		Прыжки через резинку на тренажере под музыку. Игры на развитие ловкости.	1	
32		Танцевальные композиции на тренажере для прыжков через резинку в парах.	1	
33		Базовые прыжки через резинку на тренажере.	1	
34		Танцевальные композиции из прыжковых упражнений на тренажере в парах	1	
35		Подвижные игры на ловкость с резинкой.	1	
36		Итоговое занятие: соревнования по прыжкам через резинку «Прыгай выше головы»	1	
37		Итого	36	