**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение**

**«Детский сад № 2 «Рябинка» комбинированного вида» г.Волхов**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА педагогическим советом протокол от 01.09.2022 г. № 1 | УТВЕРЖДЕНА  приказом  МДОБУ «Детский сад № 2 «Рябинка»  от 01.09.2022 г. № 53-е |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Юный скалолаз»**

срок реализации программы – 1 год

Разработчик программы:

Попова Наталья Сергеевна, инструктор по физической культуре

.

г. Волхов

2022 год

**Пояснительная записка** Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Юный скалолаз» (далее - Программа) разработана на основе: - Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  
Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р;  
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;  
- Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утвержденные письмом комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».

**Цель программы** – укрепление и сохранение здоровья воспитанников, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятие спортивным скалолазанием. **Задачи:** **Оздоровительные:** - сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие. - способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей. **Образовательные:** - познакомить детей с историей становления спорта скалолазание, -познакомить детей с разными видами скалолазания, **Развивающие:** - развивать координацию движений, выносливость, силу, логическое и тактическое мышление, ориентировки в пространстве, -развивать личностные качества воспитанников, -развитие инициативности и самостоятельности. **Воспитательные:** - формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни; - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели; - формирование морально-этических норм спортивного поведения.

**Педагогические принципы построения Программы:**

**1.** Личностно-ориентированный подход - обращение к субъектному опыту воспитанников, признание самобытности и уникальности каждого ребёнка.

**2.**  Учёт возрастных и физиологических особенностей воспитанников.

**3**. Рациональное сочетание коллективных и индивидуальных форм и способов деятельности (целенаправленный, осознанный выбор упражнений, соответствующий целям и задачам каждого занятия).

**4**. Доступность, посильность и преемственность (чередование уровней сложностей заданий в зависимости от эмоционально-психологического состояния детей, целей и задач конкретного занятия).

**Актуальность**  **разработки данной программы обоснована следующими причинами:**

**Во-первых**, потребностью детей старшего дошкольного возраста в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию, с одной стороны, и отсутствием программ с такой спецификой для данного возраста, с другой;

**Во-вторых,** развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности. Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой;

**В-третьих**, необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно - оздорвительной ориентации. В 5 - 6 лет у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Все это послужило основанием для разработки Программы для ребят старшего дошкольного возраста (5-6 лет), которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания.

**Новизна** данной Программы состоит в её направленности на дошкольный возраст, в применении игровых методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребёнка посредством освоения простых маршрутов.

Программа, направленна на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания. Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье, полноценно развиваться физически.

При разработке данной Программы, прежде всего, была учтена преемственность с образовательной программой дошкольного образования МДОБУ «Детский сад № 2 «Рябинка» по направлению «Физическое развитие», использовалась специальная литература и методические рекомендации, нормативные документы Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, а также учебно-методический комплект: **1**. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983. **2.** Кенеман А.В. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста; – М.: Просвещение, 1985. **3**. История скалолазания - старт молодого спорта: [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://pro-extrim.com **4.** Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988; **5**. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

**Возраст** обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа «Юный скалолаз» - 5-6 лет.

**Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Юный скалолаз» - 1 год.

**Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы** «Юный скалолаз»

**Форма обучения**: очная

**Форма организации образовательной деятельности** обучающихся: занятие (по подгруппам) во II половине дня.

**Продолжительность** одного занятия - 25 минут.

**Объем нагрузки** в неделю - 1 занятие .

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **1** | **Общая и специальная физическая подготовка** |  |
| **1.1** | Общая физическая подготовка (ОФП) | **33** |
| **1.2** | Специальная физическая подготовка (СФП) | **33** |
| **1.3** | Подвижные игры | **33** |
| **1.4** | Выполнение контрольных нормативов и тестов | **4** |
| **2** | **Основы скалолазания** |  |
| **2.1** | Знакомство со скалолазанием | **4** |
| **2.2** | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | **1** |
| **2.3** | Знакомство с понятием «техники лазания» | **4** |
| **2.4** | Основы технической подготовки | **8** |
| **2.5** | Основы тактической подготовки | **4** |
| **2.6** | Средства и приемы страховки | **2** |
| **3** | **Основы гигиены и здорового образа жизни** |  |
| **3.1** | Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека. | **2** |
| **3.2** | Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний | **2** |
| **3.3** | Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. | **4** |
| **4** | Техника безопасности | **2** |

**1. Общая и специальная физическая подготовка 1.1Общая физическая подготовка (ОФП) Подготовительный этап занятия.** Изучение комплексов разминочных упражнений, включающих в себя:

- Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

- Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).

- Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).

- Подвижные игры. - Упражнения на растяжку. - Дыхательные упражнения.

**Основной этап занятия** Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.). - Упражнения на координацию движений. - Упражнения на развитие скоростных способностей. - Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки). - Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения. Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости). - Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах). - Восстановительные и релаксационные упражнения. Подвижные игры. -Упражнения на формирование двигательных навыков. - Дыхательные упражнения. **Заключительный этап занятия** - Упражнения с низкой интенсивностью. - Дыхательная гимнастика. Восстановительные и релаксационные упражнения.

**1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

- Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП. Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня». - Упражнения в лазании и перелазании. - Упражнения на развитие цепкости: висы на зацепках, планках, турнике; - упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений; упражнения с эспандером. - Пальчиковые игры. - Упражнение на перекладине; упражнения на развитие подъемной силы; упражнения, включающие в себя элементы подтягивания; на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении. Упражнение на мышцы пресса. - Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме. - Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

**1.3. Подвижные игры .Подвижные игры с элементами скалолазания:**  «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

**1.4. Выполнение контрольных нормативов** Сдача контрольных нормативов по ОФП.

**2. Основы скалолазания**

**2.1. Знакомство со скалолазанием**. Скалолазание как вид спорта, его история возникновения и развития. Где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Основные действия и команды при работе на тренажере. Виды скалолазания.

**2.2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.**  Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Самостоятельный подбор снаряжения для занятия на скальном тренажере, самостоятельное надевание страховочной системы (контроль педагога за правильностью действий).

**2.3. Знакомство с понятием «техники лазания».** Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании.

**2.4. Основы технической подготовки.**  Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

**2.5. Основы тактической подготовки.**  Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе тренировки на скалодроме. Тактика в процессе соревнований. Тактические игры с использованием карт скальных маршрутов, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажёре. Решение ситуационных тактико-технических задач (на скалодроме).

**2.6. Средства и приемы страховки.**  Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок. Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страховочная система, самстраховка. Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, для применения в верхней страховке. Приемы страховки и самостраховки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций.

**3. Основы гигиены и здорового образа жизни 3.1. Понятие здоровья и его ценность в жизни человека**. Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание). Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание Солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Первая помощь при ссадинах, ранах.

**3.2. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.** Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха. Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течение дня. Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома.

**4. Техника безопасности.** Познакомить ребят с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и скалолазанию.

**Учебно-тематическое планирование** Любое занятие состоит из трёх взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

**Во вводной части занятия** делается разминка с целью подготовить организм ребёнка к более интенсивной работе в основной части. В эту часть занятия можно включать упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия.

**В основной части занятия** намечаются задачи на предстоящую тренировку. Сначала идет ознакомление детей с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже имеющихся двигательных навыков. Содержание основной части может быть достаточно разнообразным: упражнения, игры, эстафеты. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребёнка.

**Целью заключительной части** занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют спокойное, размеренное лазание, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра, сбор инвентаря, подведение итогов. Не рекомендованы упражнения с длительными статическими положениями тела.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Содержание занятия** | **Количество часов** |
| **Сентябрь** | Познакомить ребят с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и скалолазанию. | Скалолазание как вид спорта, его история возникновения и развития. Где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Основные действия и команды при работе на тренажере. Виды скалолазания. | 2 |
|  |  | Тестовые задания на выявление уровня физической подготовленности ребенка. | 2 |
| **Октябрь** | Укрепления здоровья воспитанников, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость. | Правила техники безопасности при проведении тренировки. Перестроение в 3 колоны за ведущими ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, ходьба с пятки на носок, бег в колоне по одному, бег с изменением направления 2 ЧАСТЬ: ОФП Общая физическая подготовка. - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах Игра «Подарочек» Цель: развивать ориентировку в пространстве Дети стоят на тренажере (или лазят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу. Дыхательная гимнастика. | 2 |
|  | Укрепления здоровья воспитанников, улучшение моторики, координации и равновесия. | ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. Основы гигиены и здорового образа жизни Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека. ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег в колоне по одному, с остановкой по сигналу; 2 ЧАСТЬ: ОФП Общая физическая подготовка. - выпады, растяжки, махи, приседания; -преодоление препятствий различной сложности Игра «ОБРУЧ» Цель: развитие логического и пространственного мышления, развивать ориентировку в пространстве. Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазят по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. Самомассаж и дыхательная гимнастика | 2 |
| **Ноябрь** | Укрепление мышечного корсета плечевого пояса, спины и живота. улучшение реакции, появление решительности и целеустремленности. | ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег врассыпную в чередовании с ходьбой, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания. Основы гигиены и здорового образа жизни Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний Игра «НАЙДИ КОНФЕТКУ» В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей. Дыхательная гимнастика . | 2 |
|  | Развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения. | ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе (1,5 мин). 2 ЧАСТЬ: Основы скалолазания. Знакомство со скалолазанием. -перепрыгивание через шнуры (расстояние 40-50 см); -силовые упражнения, растяжки, приседания; - спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. Игра «РЫВОК» Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку. - дыхательная гимнастика, релаксация | 2 |
| **Декабрь** | Преодоление препятствий различной сложности, освоение азов скалолазания, Укрепление мышечного корсета. | ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, ходьба приставным шагом правым и левым боком, бег с изменением направления, с остановкой по сигналу 2 ЧАСТЬ: Основы скалолазания. Знакомство со скалолазанием. Игра «Выполни задание». Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу: - два раза пролезть просто; - пролезть «руки вкрест»; - лазанье «ноги вкрест»; - лазанье «руки и ноги вкрест»; - лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены; - ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги; - руки менять на зацепке - ноги свободно; - ноги менять на зацепке - руки свободно; - и руки и ноги менять на зацепке; - лазанье - руки и ноги согнуты; - лазанье - руки и ноги только выпрямлены; - лазанье - глаза завязаны. -дыхательная гимнастика, релаксация под музыку. | 2 |
|  | Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, освоение азов скалолазания, координации и равновесия. | ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ без предметов. 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег на выносливость (2-3 мин), пальчиковая гимнастика 2 ЧАСТЬ: -наклоны туловища, выпады, махи ногами Основы скалолазания. Знакомство с понятием «техники лазания» Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Игра « ПОВТОРЮШКИ» 1 вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение - другой повторяет. 2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения. Дыхательная гимнастика. | 2 |
|  | Укрепление костей и суставов; освоение азов скалолазания, развитие логического мышления | ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ со скакалкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -упражнения на растяжку, махи ногами, наклоны, приседания Основы скалолазания. Знакомство с понятием «техники лазания» Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Игра «КТО БЫСТРЕЕ» Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде дети лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет - тот и победитель. Релаксация под музыку. | 1 |
| **Январь** | Развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость, освоение азов скалолазания. | ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег высоко поднимая колени, бег с захлестыванием голени. -пальчиковая гимнастика 2 ЧАСТЬ: Основы скалолазания. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Игра «ДОГОНЯЛКИ» Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 с после первого . Дыхательная гимнастика, релаксация. | 1 |
|  | Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, координации, освоение азов скалолазания и равновесия | ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ со скакалкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег -пальчиковая гимнастика 2 ЧАСТЬ: -пальчиковая гимнастика -силовые упражнения, растяжка, упражнения на укрепление мышц живота -упражнения на тренажерах Основы скалолазания. Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра «ОДЕНЬСЯ» В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2 —4 человека, кто первым оденет больше вещей | 2 |
| **Февраль** | Укрепление мышечного корсета плечевого пояса. Повышение пластичности, гибкости и выносливости. | ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ со скакалкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -пальчиковая гимнастика -растяжки, приседания упражнения на равновесие . Основы скалолазания. Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра «САМЫЙ БЫСТРЫЙ» Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «Внимание - марш!» (дети бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех. | 2 |
|  | Преодоление препятствия различной сложности, осваивание азов скалолазания. | ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с веревкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -упражнения на шведской стенке -маховые упражнения, различные выпады -растяжка Основы скалолазания. Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра «САМЫЙ ШУСТРЫЙ» Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса. | 2 |
| **Март** | Укрепления здоровья воспитанников, освоение азов скалолазания, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость. | ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -различные наклоны, растяжки; - прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку; -прыжки в высоту с места Основы гигиены и здорового образа жизни Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. Игра «НАРИСУЙ-КА» Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.) | 2 |
|  | Укрепление мышечного корсета плечевого пояса, спины и живота, освоение азов скалолазания, улучшение реакции, появление решительности и целеустремленности. | ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -лазание по гимнастической лестнице; -упражнения на равновесие; -растяжки и выпады Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Лазание с утяжелителями: Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы. | 2 |
|  | Преодоление препятствия различной сложности, осваивание азов скалолазания | ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания; -упражнения на равновесие Основы скалолазания. Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра « ПОВТОРЮШКИ» 1 вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение - другой повторяет. 2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения | 1 |
| **Апрель** | Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, освоение азов скалолазания, координации и равновесия | ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра «ОДЕНЬСЯ» В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2—4 человека, кто первым оденет больше вещей. | 2 |
|  | Развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения | ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног. -эстафеты со скакалками и мячом Основы гигиены и здорового образа жизни. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. Игра «ДОГОНЯЛКИ» Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 с после первого. | 2 |
| **Май** | Оценка общефизической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Оценка навыков скалолазания. | ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: Скоростно – координационные способности: Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками). Ловкость и координация движений (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту). Гибкость: выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи). Определение развития силовой выносливости: упражнения на пресс. Игра «ДОГОНЯЛКИ» | 2 |
|  | Укрепления здоровья воспитанников, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость | ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах Основы скалолазания. Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Ига «НАЙДИ КОНФЕТКУ» В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать за следующей. | 2 |

**Средства обучения**

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)** | **Количество** |
| Бубен | 1 шт. |
| Массажные мячи | 13 шт. |
| Скалолазные веревки | 4 шт. |
| Маты спортивные | 6 шт. |
| Страховочная обвязка | 4 шт. |

**Перечень технических средств обучения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование технических средств обучения** | **Количество** |
| Музыкальный центр | **1 шт.** |
| Ноутбук | **1 шт.** |
| Проектор | **1 шт.** |

**Планируемые результаты освоения программы**. Скалолазание развивает не только тело, но и логическое мышление, ведь при прохождении маршрутов невозможно бездумно хвататься за все подряд. От того, за какой выступ ребенок зацепится, и куда поставит ногу, будет зависеть успех всего восхождения. Скалолазание учит концентрировать внимание на достижении цели, вырабатывает умение быстро принимать решения в критических ситуациях. Кроме этого, скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию. В условиях восхождения, ребенок постепенно преодолевает страх высоты. Кроме того, постепенно учится спокойно решать задачи в условиях небольшого стресса. В результате таких занятий у дошкольников развивается спокойный и уравновешенный характер, который поможет им в дальнейшей жизни. Воспитанники с огромным удовольствием посещают занятия, ведь для них это не только спорт, но и безопасная и очень интересная игра, позволяющая преодолевать серьезные препятствия. Использование скалодрома позволяет повысить интерес детей к этому виду спорта, разнообразить содержание непосредственно образовательной деятельности и совершенствовать физическую подготовленность воспитанников в условиях ДОУ.

**Система оценки результатов освоения программы Метод диагностики:** тестовые задания на выявление уровня физической подготовленности ребенка. **Определение статической координации**  Стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами **Критерии:** **Высокий уровень** – 3 балла: выполнение упражнения в течении 10 с., без колебания стоп и балансирования **Средний уровень** – 2 балла: выполнение упражнения в течении 10 с., с колебания стоп и балансирования **Низкий уровень** – 1 балл: сохранение позы менее контрольного времени (10с.)

**Определение динамической координации** Ходьба по гимнастической скамейки приставляя пятку к носку **Критерии:**  **Высокий уровень** – 3 балла: выполнение упражнения не прерывая, 10 с. Без остановок и удержания равновесия с помощью движений рук и тела **Средний уровень** – 2 балла: выполнение упражнения, не превышая 10 с. С остановкой и удержанием **Низкий уровень** – 1 балл: превышение контрольного времени (10 с.), с балансированием. Выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат.

**Определение быстрого реагирования «Нажми кнопку»** Ребёнку даётся секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку. Фиксируется время остановки секундомера. **Критерии:** Высокий уровень – 3 балла: время остановки от 1-2 с. Средний уровень – 2 балла: время остановки от 2-5с. Низкий уровень – 1 балл: время остановки более 5 с.

**Определение ориентировки в пространстве** Определяется выполнением 3 заданий: 1. Повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути; 2. Пройти спортивный зал по диагонали и остановиться в центре; 3. Расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов Критерии: **Высокий уровень** – 3 балла: выполнение 3 заданий без ошибок. **Средний уровень** – 2 балла: выполнение 2 заданий без ошибок **Низкий уровень** – 1 балл: не выполнение ни одного задания

**Определение способности восприятия и запоминания собственных** **движений** «Пройди и запомни» Для теста необходим 5-метровый отрезок, начало и конец которого выделяются яркими линиями. **Первое задание:** ребёнок проходит отрезок с закрытыми глазами 1 раз, запоминая ощущение каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти нужно обыкновенным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным - его нужно запомнить (оба носка должны быть не линии финиша). **Второе задание:** пройти расстояние с закрытыми глазами, используя образ - эталон движения, сохранившийся в памяти. Расстояние, которое ребёнок не дошёл до линии (или перешёл), измеряется линейкой. Можно сделать 3 попытки. **Критерии:** Высокий уровень – 3 балла: ошибки, не выходящие за пределы зоны ± 15 Средний уровень – 2 балла: ошибки, не выходящие за предел зоны ± 30 Низкий уровень – 1 балл: ошибки, выходящие за пределы зоны ± 30

**Определение физической подготовленности**

• Прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества, координация). • Метание в даль мешочка (150-200г) правой и левой рукой.

**Длина прыжка с места (см)** мальчики 5 лет 81,2-102,4 мальчики 6 лет 86,3-108,7 девочки 5 лет 66-94 девочки 6 лет 77,7-99,6

**Длина броска правой рукой (м)** мальчики 5 лет 3,9-5,7 мальчики 6 лет 4,4-7,9 девочки 5лет 3,0-4,4 девочки 6 лет 3,3-5,4

**Длина броска левой рукой (м)** мальчики 5 лет 2,4-4,2 мальчики 6 лет 3,3-5,3 девочки 5 лет 2,5-3,5 девочки 6 лет 3,0-4,7 ***Высокий уровень*** от 13-18 баллов, правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован; ***Средний уровень*** от 1-12 баллов, неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован; ***Низкий уровень*** от 0-6 баллов, ребенок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.