

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 2 «Рябинка» комбинированного вида» г. Волхов

РАССМОТРЕНА педагогическим советом протокол от <u>11.11.2021 г. № 1</u>	УТВЕРЖДЕНА приказом МДОБУ «Детский сад № 2 «Рябинка» от <u>11.11.2021 г. № 45</u>
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Юный скалолаз»**

срок реализации программы – 1 год

Разработчик программы:

Попова Наталья Сергеевна, инструктор по физической культуре

г. Волхов

2021 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 – планомерное совершенствование всех навыков, необходимых для успешного лазания: развитие силы, техники, выносливости, хорошей координации, логического мышления, ориентировки в пространстве.

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,
- учить соблюдать правила и технику безопасности нахождения на занятии

по скалолазанию.

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, силу, логическое и тактическое мышление, ориентировки в пространстве,

-развивать личностные качества воспитанников,
-развивать инициативность и самостоятельность.

Воспитательные:

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

- формировать морально-этические нормы спортивного поведения;

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни.

Педагогические принципы построения Программы:

1. Личностно-ориентированный подход - обращение к субъектному опыту воспитанников, признание самобытности и уникальности каждого ребёнка.
2. Природосообразность - 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 - оздоровительной 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 направлена 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 - 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 .

Планируемые результаты освоения программы

Обучение скалолазанию длительный и сложный процесс, цель которого планомерное совершенствование основных физических качеств: выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции, 6 качеств, присущих непосредственно скалолазанию: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут и характер зацепок, умение проходить его самым рациональным способом.

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. Занятия скалолазанием с детьми дошкольного возраста в большей части имеют оздоровительный, развивающий характер, а не спортивный. Заниматься спортом в прямом

смысле слова, который подразумевает подготовку, и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов для детей дошкольного возраста не рекомендуется. Участие в спортивных соревнованиях возможно только при следующей установке: соревнования – это специальный вид тренировки, игра. Но отдельные элементы соревнования в ходе проведения занятий не только возможны, но и целесообразны.

Особенностью физического развития дошкольников является слабость мышц стопы и голеностопного сустава, поэтому «чистое» лазание не должно быть продолжительным. Трассы используются короткие, включается лазание в эстафеты, которое перемежается с другими заданиями. Чередование напряжения и расслабления мышц ног благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Содержание занятий строится с учётом физической подготовленности, индивидуальной одарённости детей к определённому виду движений и их желаний.

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.

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

1.1 Общая 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 коррективки 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 перелезании.
- 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, самостраховка. 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.

Система оценки результатов освоения программы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня физической подготовленности ребенка.

Критерии оценки выполнения: 3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов – отказ от выполнения движения.

Развиваемое физическое качество	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 30 м	Бег 30 м
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Выносливость	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (7-10 р)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (4-6 р)
Силовая выносливость	Вис на перекладине	Вис на перекладине
Координация	Челночный бег (3 по 5м)	Челночный бег (3 по 5м)
Гибкость	Наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке (колени не сгибать)	Наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке (колени не сгибать)

Учебно-тематическое планирование

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	2

		команды при работе на тренажере. Виды скалолазания.	
		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 колонне 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	2

		его ценность в жизнедеятельности человека. ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег в колонне 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 лазают по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. Самомассаж и дыхательная гимнастика	
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 враспынную в чередовании с ходьбой, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: пальчиковая гимнастика, силовые	2

		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 .	
	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	2

		упражнения, растяжки, приседания; - прыгивание 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 прыгивать на пол или выпрыгивать к потолку. - дыхательная гимнастика, релаксация	
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	2

		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.	
	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	2

		упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения. Дыхательная гимнастика.	
	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	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и	1

	скалолазания.	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.	
	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	2

		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	
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.	2

		Тренер отворачивается и говорит: «Внимание - марш!» (дети бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.	
	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

		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.)	
	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	2

		руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы.	
	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	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая	2

	равновесия	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.	
	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:	2

		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.	
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,	2

		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»	
	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 Игра «НАЙДИ КОНФЕТКУ» В разных местах тренера тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт», участники, пробежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются	2

		к черте, кладут ее и только тогда могут бежать за следующей.	
--	--	--	--