

**ПРОГРАММА**  
**проведения занятий в спортивно-физкультурных секциях**  
**«Юный скалолаз»**



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №47 «Успех»  
(МБДОУ ДС №47 «Успех»)

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете №1  
протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ  
ДС № 47 «Успех»  
\_\_\_\_\_ О. В.Звонарева  
Приказ № 150 от 31.08.2023г.

**ПРОГРАММА**  
проведения занятий в спортивно-физкультурных секциях  
«Юный скалолаз»

г. Нижневартовск, 2023

## Оглавление

1. Паспорт Программы .....	3
2. Пояснительная записка.....	6
2.1. Цель и задачи.....	8
2.2. Планируемые результаты.....	8
3. Содержание Программы.....	8
4. Педагогическая диагностика.....	13
5. Организационно-педагогические условия.....	14
5.1. Методическое обеспечение.....	14
5.2. Материально-техническое обеспечение.....	16
6. Кадровые ресурсы.....	17
7. Финансовые ресурсы.....	17
8. Список литературы.....	17
Приложение 1. Перечень физических упражнений, используемых при общей разминке.....	19
Приложение 2. Смета расходов на реализацию Программы.....	23
Приложение 3. Календарно-тематическое планирование.....	24
Приложение 4. Рекомендации по технике лазания на скалодроме ....	37
Приложение 5. Контрольные нормативы.....	40
Приложение 6. Упражнения, позволяющие развивать мелкую моторику рук.....	41

## 1. Паспорт Программы

<b>Наименование Программы</b>	Программа проведения занятий в спортивно-физкультурных секциях «Юный скалолаз»
<b>Основание для разработки Программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.</li> <li>2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>3. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».</li> <li>4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».</li> <li>5. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».</li> <li>6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01 2021г., №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».</li> <li>7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г., №28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</li> <li>8. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №47 «Успех»</li> </ol>
<b>Заказчик Программы</b>	МБДОУ ДС №47 «Успех», родители (законные представители) воспитанников
<b>Составитель Программы</b>	Веселкова Анастасия Николаевна, инструктор по физической культуре
<b>Целевая группа</b>	Дети дошкольного возраста 5-7 лет
<b>Цель Программы</b>	Формировать физическое развитие детей через занятия скалолазанием
<b>Задачи Программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить начальной технике лазания (преодоление простейших «скальных» маршрутов в условиях скалодрома).</li> <li>2. Развитие необходимых скалолазу двигательных</li> </ol>

	<p>качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие.</p> <p>3. Содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.</p> <p>4. Развитие волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем активности и ответственности черт дошкольников.</p>
<b>Срок реализации</b>	1 год
<b>Направленность Программы</b>	Спортивная
<b>Краткое содержание Программы</b>	<p>Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.</p> <p>Скалолазание – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию.</p> <p>Участие в спортивных соревнованиях возможно только при следующей установке: соревнования – это специальный вид тренировки, игра. 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</p> <p>Содержание занятий строится с учетом физической подготовленности, индивидуальной одаренности детей к определенному виду движений и их желаний.</p>
<b>Актуальность Программы</b>	<p>Во-первых, потребностью детей дошкольного возраста 5-7 лет 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.</p> <p>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,</p>

	<p>волевых качеств и сильных черт личности. Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой.</p> <p>В-третьих, необходимо создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно - спортивной ориентации. В 5-7 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.</p>
<p><b>Новизна Программы</b></p>	<p>Программа проведения занятий в спортивно-физкультурных секциях «Юный скалолаз» направлена на дошкольный возраст. В работе с детьми применяются игровые методики, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребенка посредством освоения простых скальных маршрутов. Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, скалолазания это - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.</p>
<p><b>Планируемые результаты</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дети будут обучены начальной технике лазания (преодоление простейших «скальных» маршрутов в условиях скалодрома).</li> <li>2. Будут развиты необходимые скалолазу двигательные качества: гибкость, ловкость, сила, умение координировать движения, равновесие.</li> <li>3. Техника скалолазания поспособствует физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.</li> <li>4. Повысится уровень воли, смелости, дисциплинированности, активности, ответственности дошкольников после курса занятий по скалолазанию.</li> </ol>

## 2. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155. Представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную в МБДОУ ДС № 47 «Успех» (далее – ДОО) с учетом содержания основной образовательной программы дошкольного образования ДОО. По данным к 5-летнему возрасту у детей появляется цикличность в движениях лазания, уточняется направление и амплитуда движений рук и ног, что дает возможность при наличии необходимого оборудования ввести в дополнительную образовательную деятельность дошкольной организации обучение детей элементам скалолазания. Скалолазание по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности здоровье детей ухудшается. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие физической культурой, которое имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Скалолазание – динамично развивающийся вид спорта и активного отдыха, пользующийся большой популярностью среди детей и взрослых, способный удовлетворить потребность в движении и закалить характер. Спортивное скалолазание сочетает в себе физические нагрузки, развитие логического мышления, личностных качеств воспитанников, настойчивости и целеустремленности.

Скалолазание – это естественно. Хватательный рефлекс появляется у детей очень рано, а страсть малышни лазить по деревьям, детским площадкам и прочим, не всегда подходящим для этого объектам, хорошо знакома всем родителям. Поэтому стоит направить энергию в нужное русло под чутким руководством инструктора.

Скалолазание – всегда разное. Скалолазание активно влияет на все группы мышц и не требует монотонных упражнений. Одновременная работа рук, ног и корпуса гармонично развивает все тело. При этом развивается ловкость, выносливость и координация движений. Лазание, наряду с ходьбой, бегом и

метанием, – это базовый двигательный навык человека. Проводя анализ трассы, маленький скалолаз развивает не только тело, но и ум.

Скалолазание развивает социальные навыки. Скалолазание в основном подразумевает работу в команде: дети рано учатся нести ответственность за себя и другого человека, соблюдать строгие правила и работать плечом к плечу.

### ***Новизна***

Программа проведения занятий в спортивно-физкультурных секциях «Юный скалолаз» направлена на дошкольный возраст. В работе с детьми применяются игровые методики, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребенка посредством освоения простых скальных 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 общеобразовательной программой для детей 5-7 лет по направлению «Физическое развитие».

### ***Актуальность программы***

Во-первых, потребностью детей дошкольного возраста 5-7 лет 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 - спортивной ориентации. В 5-7 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.

### ***Педагогические принципы*** Программы:

1. Личностно-ориентированный подход - признание самобытности и уникальности каждого ребенка.

2. Природосообразность - учет 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 сложности заданий в зависимости от эмоционально-психологического



состояния детей, целей и задач конкретного занятия).

*Срок реализации программы* – 1 год.

## **2.1. Цель и задачи**

**Цель:** формировать физическое развитие детей через занятия скалолазанием.

**Задачи:**

1. Обучить начальной технике лазания (преодоление простейших «скальных» маршрутов в условиях скалодрома).
2. Развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие.
3. Содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.
4. Развитие волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем активности и ответственности черт дошкольников.

## **2.2. Планируемые результаты**

1. Дети будут обучены начальной технике лазания (преодоление простейших «скальных» маршрутов в условиях скалодрома).
2. Будут развиты необходимые скалолазу двигательные качества: гибкость, ловкость, сила, умение координировать движения, равновесие.
3. Техника скалолазания поспособствует физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.
4. Повысится уровень воли, смелости, дисциплинированности, активности, ответственности дошкольников после курса занятий по скалолазанию.

## **3. Содержание Программы**

*Содержание занятий* строится с учетом физической подготовленности, индивидуальной одаренности детей к определенному виду движений и их желаний.

Основными теоретико-прикладными разделами программы являются «Физическая подготовка», «Основы скалолазания», «Основы гигиены и здорового образа жизни», «Техника безопасности», которые реализуются в течение двух лет обучения. Данные разделы решают основополагающие задачи программы – обеспечивают физическое и духовное развитие ребенка.

Специальная физическая подготовка обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых скалолазу: выносливость, ловкость, пластичность, равновесие, гибкость, сила. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности дошкольника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. «Основы скалолазной подготовки» являются вторым ключевым разделом Программы, который знакомит ребят со скалолазанием как видом спорта, его базовыми

техническими и тактическими приемами, способствует формированию у ребят морально-волевых качеств, трудолюбия, мотивации на успех, развитию эмоциональной сферы, психических познавательных процессов, воспитанию коммуникативных навыков, умения работать в коллективе.

Во избежание несчастных случаев и травм во время занятий по Программе включен раздел «Техника безопасности», который знакомит ребят с правилами поведения во время занятий в спортивном зале. Раздел «Основы гигиены и здорового образа жизни» включен в программу в связи с необходимостью сформировать у ребят представление о значении личной гигиены, способах закаливания и оздоровления организма, способствовать осознанию ценности здорового образа жизни, правильного режима дня и отдыха.

## ***Содержание основных теоретико-прикладных разделов программы***

### **1. 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.
- ✓ Гимнастические упражнения.
- ✓ Упражнения на растяжку.
- ✓ Дыхательные упражнения.

##### *Основной этап занятия*

- ✓ Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гимнастические палки, мячи 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.
- ✓ Гимнастические упражнения с элементами йоги.
- ✓ Дыхательная гимнастика.
- ✓ Упражнения на растяжку.
- ✓ 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, 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.
- ✓ Упражнение для развития силы ног, на лабиринте для ног.

### **1.3. Подвижные игры**

Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «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. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви.

### **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 лазания по активам, пассивам, подхватам. Техника отдыха на зацепах различной формы.

## **2.5. Основы тактическая подготовка**

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе тренировки на скалодроме. Обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажере. 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.

# **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.

## **Требования техники безопасности перед началом образовательной деятельности**

- Перед началом проведения образовательной деятельности на скалодроме

помещение необходимо проветрить.

- Педагог обязан проверить состояние скалодрома на наличие дефектов, при обнаружении которых следует немедленно обратиться к рабочему по обслуживанию здания.
- Педагог обязан проверить помещение на отсутствие посторонних предметов и плотное прилегание матов.
- Перед началом образовательной деятельности необходимо проконтролировать наличие у детей удобной спортивной формы и спортивной не скользящей обуви.

### ***Правила техники безопасности при проведении образовательной деятельности на скалодроме***

- Проведение образовательной деятельности разрешается только малыми подгруппами (2-3 человека) в индивидуальном порядке. Недопустимо нахождение посторонних лиц, кроме педагога и занимающихся около скалодрома.
- Скалодром должен быть расположен таким образом, чтобы при срыве исключить падение ребенка на примыкающие к скалодрому конструктивные элементы зала. Под скалодромом не должны находиться посторонние предметы (скамейки, стулья и т.п.) во избежание травматизма.
- Педагогу запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.
- Запрещается лазанье по скалодрому на любой высоте в отсутствии матов. Маты должны плотно примыкать друг к другу и иметь общую крышку. В случае отсутствия общей крышки щели между матами должны быть перекрыты во избежание возможного травматизма.
- Запрещается спрыгивание со скалодрома с любой высоты.
- Страхующий педагог обязан внимательно следить за действиями страхуемого ребенка и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации
- Занимающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих детей.
- Запрещается одновременное нахождение двух и более детей на скалодроме.
- Педагог несет ответственность за жизнь и здоровье, занимающихся с момента начала и до момента окончания образовательной деятельности.
- Педагог обязан обеспечивать соблюдение детьми всех вышеперечисленных правил и требований данной Инструкции.

### ***Требования техники безопасности при возникновении аварийных ситуаций в процессе образовательной деятельности на скалодроме.***

- В случае возникновения аварийной ситуации, угрожающей жизни и здоровью детей, принять меры к их срочной эвакуации, согласно плана.
- Сообщить о происшедшем администрации и приступить к их ликвидации.
- В случае травматизма немедленно оказать первую медицинскую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

### ***Требования техники безопасности после проведения образовательной деятельности на скалодроме.***

- После окончания образовательной деятельности в группах педагог обязан вывести детей из зала, где расположен скалодром.
- Обеспечить проведение влажной уборки и проветривания помещения.
- Проверить техническое состояние скалодрома и закрыть его страховочными матами.

### ***Инструкция по обслуживанию скалодрома***

- Скалодром должен быть прочно зафиксирован на стене, и все крепежные материалы, должны быть надежно зафиксированы во избежание саморазвинчивания.
- Скалодром должен быть закрыт страховочными матами, в те дни, когда образовательная деятельность по скалолазанию не проводится, которые надежно зафиксированы плотно прилегают к нему.
- Комплексная проверка состояния скалодрома осуществляется не реже двух раз в год специально созданной комиссией.
- После проверки составляется акт, в котором указываются выявленные неисправности.
- До устранения неисправностей образовательная деятельность на скалодроме должны быть прекращена.

## **4. Педагогическая диагностика**

Оценка индивидуального развития детей по освоению физических и специальных качеств проводится с целью выявления результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования. Определяет наличие условий для развития воспитанника в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями, в форме педагогической диагностики с использованием контрольных упражнений.

Оценка индивидуального развития воспитанников

### ***1. Оценка общефизической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).***

*Координационные способности:* лазание.

*Скоростно – силовые качества:* прыжки в длину с места, различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

*Силовые качества:* метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

*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).

*Гибкость:* выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).

*Определение развития силовой выносливости: упражнения на пресс.*

## **2. Оценка навыков скалолазания**

*Теоретические знания*

1. Основные сведения о скалолазании.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
3. Основные сведения о технике и тактике скалолазания (постановка ног, смена ног на зацепах, хваты руками)
4. Виды лазанья.

*Практические знания и умения*

1. Использовать различные виды лазания.
2. Ухаживать за телом, одеждой, обувью.
3. Самостоятельно выполнять физические упражнения, комплекса утренней гимнастики закаливающих процедур.

Контрольные упражнения должны быть:

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и инструктор по физическому развитию по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в спортивном зале. Перед обследованием инструктор по физическому развитию сам показывает, как выполнить задание. Результаты контрольных упражнений заносятся в протокол. Проведенная оценка индивидуального развития позволяют увидеть актуальную картину развития ребенка в целом.

Сдача контрольных нормативов осуществляется 2 раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

*Средства обучения:*

Гимнастические скамейки; гимнастические палки; обручи; маты; модули разного размера; дуги для подлезания; ориентиры; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; скакалки; лабиринт для ног; балансиры; детские тренажеры, мелкие предметы для игровых заданий (платочки, палочки, цветочки).

Электронные ресурсы: музыкальный центр, фонотека, тематические презентации и видеоматериалы. Контрольные нормативы, приложение 5.

## **5. Организационно-педагогические условия**

### **5.1. Методическое обеспечение**

Реализация Программы осуществляется на базе МБДОУ ДС №47 «Успех». Программа предназначена для детей 5-7 лет.

Занятия скалолазанием, с использованием лабиринта для ног, с детьми

дошкольного возраста в большей части имеют спортивно-оздоровительный, развивающий характер.

Участие в спортивных соревнованиях возможно только при следующей установке: соревнования – это специальный вид тренировки, игра. 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.

Любое занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

*Во вводной части* занятия делается разминка с целью подготовить организм ребенка 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 ребенка.

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.

Вводная и заключительная части занятия обычно проводятся фронтальным способом: дети все вместе выполняют упражнения и задания. В основной части лучше использовать поточный способ или группами по 1-3 человека.

Методическое обеспечение программы Построение Программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи.

В программе обучения выделяется несколько крупных направлений: физическая подготовка, скалолазная подготовка, подвижные игры. По каждому направлению выделены знания, умения и навыки, которые дошкольники должны уметь использовать в практической деятельности и повседневной жизни.

Задачи, определенные Программой, решаются при помощи методического обеспечения.

За время реализации Программы у детей формируется устойчивая потребность в движении, закладывается культура здорового образа жизни, развивается интерес к занятиям спортом, в частности скалолазанием.



Немаловажную роль в реализации Программы играет оценка индивидуального развития детей.

*Календарно-тематическое планирование*, приложение 3.

### Учебно-календарный график

Программа	Количество часов	Кол-во обучающихся в группе	Возраст обучающихся	ФИО педагога
	В неделю/месяц/год	Всего		
«Юный скалолаз»	2/8/72	10	5-7 лет	По приказу ДОО

### Расписание занятий

Вторник	17.30-18.00
Четверг	17.30-18.00
Всего:	2 занятия в неделю по 30 минут

### 5.2. Материально-техническое обеспечение

Организация занятий проводится в спортивном зале, который расположен на третьем этаже МБДОУ ДС 47 «Успех». Зал оснащен современным оборудованием. Имеется:

#### **1. Личное снаряжение:**

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- спальный мешок;
- коврик «каримат»;
- рюкзак скальный;
- кроссовки, спортивная одежда.

#### **2. Специальное снаряжение:**

- тренажеры;
- зацепы с болтами и шайбами;

- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- крючья скальные;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке.

## 6. Кадровые ресурсы

№	Наименование критерия	Количество единиц
1	Заведующий ДОО	1
2	Заместитель заведующего по ВМР	1
3	Делопроизводитель	1
4	Главный бухгалтер	1
5	Руководитель дополнительной услуги	1
Итого		5

## 7. Финансовые ресурсы

Финансовое обеспечение программы формируется из средств, полученных от прибыли предоставления дополнительной образовательной платной услуги в спортивно-физкультурной секции «Юный скалолаз», исходя из следующего распределения:

- 65% - на развитие материально-технической базы секции;
- 35% - на социально-личностное развитие детей секции.

## 8. Список литературы

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., 1978.
2. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988
3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1966.
4. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.: ил.
5. Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин- тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е испр. и доп. – М.: «Просвещение», 1978 – 272 с.
6. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова; Под ред. Г.П. Лескова. – М.: Просвещение, 1981. – 160 с.: ил
7. Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах

(тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений

8. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., 1987.

9. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>

10. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. — М.: ООО «Фирма

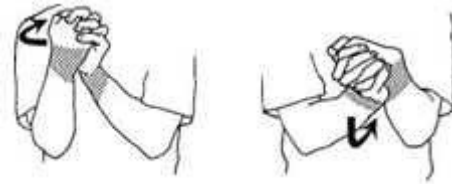
11. «Издательство АСТ», 1999. — 48 с

12. <http://www.vladigor.3nx.ru/viewtopic.php?t=35>

## Перечень физических упражнений, используемых при общей разминке:

### Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук сцеплены в замок. В: Выполнить 10 вращений в запястьях по часовой стрелке.

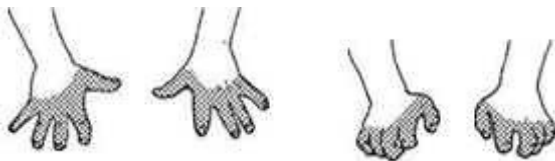


### Упражнение 2 И.п. – о.с.

В: Выпрямить пальцы и развести их в стороны. Подержать 10 секунд и расслабить. Затем согнуть пальцы в суставах и держать 10 секунд. Расслабить кисти пальцев рук.

### Упражнение 3

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. В: 1. поднять плечи по



направлению к ушам.

2. расслабить плечи и опустите их вниз.



### Упражнение 4

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сомкнуты в замок.

В: 1. отвести руки слегка назад, прогнуть спину.

2. И.п.



### Упражнение 5

И. п. – стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе.

В: 1. согнуть правую руку в локте и завести ее за голову, взяться за правый локоть левой рукой, отклонить голову назад к правому предплечью.

2. И.п.

3. согнуть левую руку в локте и завести ее за голову, взяться за левый локоть правой рукой, отклонить голову назад к левому предплечью.

4. И.п.



### Упражнение 6

И. п. – стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе. В: 1. присесть на корточки немного разведя колени.

2. И.п.



### Упражнение 7

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1. сделать выпад правой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре чуть выше колена.

2. И.п.

3. сделать выпад левой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре чуть выше колена.



### Упражнение 8

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1. наклон к правой ноге, руками дотронуться до пальцев правой ноги,

2. И.п.

наклон к левой ноге, руками дотронуться до пальцев левой ноги,

3. И.п.

### Упражнение 9

И.п. – сидя, ноги выпрямлены.

В: 1. согнуть лодыжку и перекинуть ступню через правое колено.

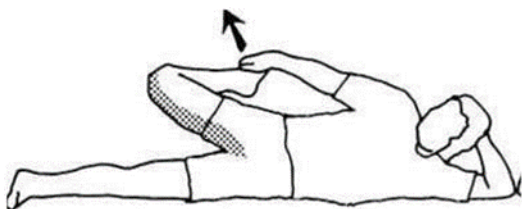
2. согнуть правую руку в локте и опереться ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена, опереться левой ладонью в пол за собой,
2. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону левой ладони,
3. И.п.
4. согнуть правую ногу и перекинуть ступню через левое колено.
5. согнуть левую руку в локте и опереться ею во внешнюю поверхность правого бедра немного выше колена, опереться правой ладонью в пол за собой,
6. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через правое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону правой ладони,



### Упражнение 10

И.п. – лежа на левом боку, голова упирается на согнутую в локте левую руку

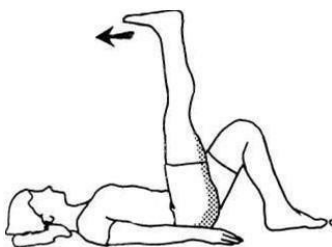
- В: 1. правой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно подтягивать правую пятку к правой ягодице
2. И.п.
  3. лечь на правый бок, голову положить на согнутую в локте правую руку,
  4. левой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно подтягивать левую пятку к левой ягодице.



### Упражнение 11

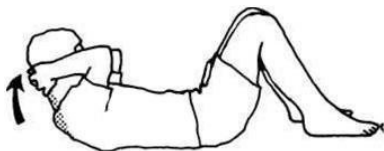
И.п. – лежа на спине.

- В: 1. поднять правую ногу вверх
2. И.п.
  3. поднять левую ногу вверх
  4. И.п.



### Упражнение 12

И.п. – лежа на спине, руки за головой. В: 1. потянуть голову вверх. 2. И.п.



### Упражнение 13

И.п. – сед ноги врозь, руки вверх. В: 1. прогнуться к правой ноге.

2. И.п.

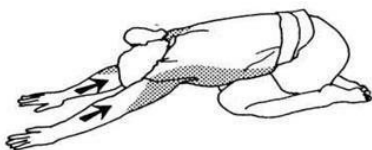
3. прогнуться к левой ноге,

4. И.п. Упражнение 14

И.п. – стоя на коленях, руки вверх.

В: 1. нагнуться, прижать ладони к полу,

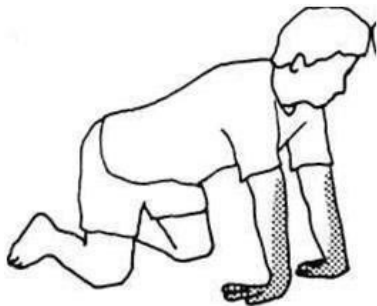
2. И.п.



### Упражнение 15

И.п. – стоя на коленях, руки упираются в пол пальцами к коленям. В: 1. прижимая ладони к полу, отклониться назад,

2. И.п.



### **Упражнения для укрепления свода стопы и тренировки равновесия**

Упражнение «Покатай мяч» Инвентарь: твердый мяч (d – 7-10 см)

И.п. – сидя на полу / гимнастической скамье / стоя, нога на мяче

В: Ребенок катает мяч попеременно правой и левой ногой.

*Усложнение:* можно предложить ребенку движения «вперед-назад», «нарисуй мячом круг», «нарисуй ногой треугольник».

Упражнение «Лифт»

Оборудование: гимнастическая стенка.

И.п. – стоя, держась одной рукой за гимнастическую стенку, ноги вместе.

В: Подняться на пальцы и опуститься на пятки.

*Методические рекомендации:* Воспитатель обращает внимание на то, чтобы у ребенка не получилось прыжка, а колени были все время выпрямлены.

Упражнение «Танец на канате» Инвентарь: канат

И.п. – стоя, руки в свободном положении.

В: Ребенку предлагается пройти по канату, удержав равновесие, балансируя руками.

*Усложнение:* предлагается попробовать потанцевать на канате как воздушный гимнаст в цирке.

Упражнение «По кочкам»

Инвентарь: пирамиды для тренировки равновесию И.п. – стоя, руки в свободном положении.

В: Ребенку предлагается пройти по «кочкам» так, чтобы не упасть в болото и не пропустить ни одной «кочки».

### Смета расходов на реализацию Программы

№ п/п	Статья расходов	количество	наименование	цена	сумма
<b>I Личное снаряжение</b>					
1.	системы страховочные	15	штук	1500	22500
2.	скальные туфли	15	пар	2000	30000
3.	Магnezия	15	пакетов	400	6000
4.	мешки для магnezии	15	штук	200	3000
5.	страховочные устройства «восьмерка»	8	штук	300	2400
6.	карабины с муфтой	15	штук	250	3750
7.	секундомеры	8	штук	50	4000
8.	коврики «каремат»;	15	штук	150	2250
<b>II Специальное снаряжение</b>					
9.	тренажер для пальцев рук (фингерборд)	1	штука	2000	2000
10.	зацепы с болтами и шайбами;	4	упаковки	2000	8000
11.	веревки страховочные	8	штук	250	2000
12.	карабины муфтованные	8	штук	250	2000
13.	крючья скальные	8	штук	200	1600
14.	средства для промежуточных точек страховки на скалах	20	штук	150	3000
15.	оттяжки с карабинами	20	штук	450	9000
16.	стационарное оборудование для верхней страховки	8	штук	200	1600
17.	гимнастические маты	8	штук	700	5600
18.	средства для подъема, спуска по веревке.	5	штук	500	2500
<b>Всего:</b>					<b>111,200</b>



### Календарно-тематическое планирование

Месяц	Дата	Тема, цель	Содержание	Оборудование	Литература
Сентябрь		Укрепления здоровья воспитанников, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.	<p><b><u>ТБ</u></b> Правила техники безопасности при проведении тренировки. Перестроение в 3 колонны 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. ЧАСТЬ: <b><u>ОФП</u></b> Общая физическая подготовка. - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах (лабиринт для ног) 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.</p>	бруски, дорожка-лесенка, тренажеры	Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988 Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
		Укрепления здоровья воспитанников, улучшение моторики, координации и равновесия.	<p><b><u>ТБ</u></b> Правила техники безопасности при проведении тренировки. <b><u>Основы гигиены и здорового образа жизни</u></b> Понятие «здоровье» и 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: <b><u>ОФП</u></b> Общая физическая подготовка. - выпады, растяжки, махи, приседания; -преодоление препятствий различной сложности -упражнения на тренажерах (лабиринт для ног) 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</p>	Обручи, дуги,	Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М., 1978. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

	Укрепления здоровья воспитанников, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость	<p><b><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></b> Перестроение в три колонны за ведущими. Дыхательная гимнастика. ОРУ без предметов</p> <p><b>1 ЧАСТЬ:</b> ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, в полном присяде, бег в колонне по одному, бег с изменением направления;</p> <p><b>2 ЧАСТЬ:</b> <b><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></b> - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах (лабиринт для ног) 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. Самомассаж и дыхательная гимнастика.</p>	бруски, дорожка-лесенка	Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988 Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	Выявить уровень физической подготовленности детей, умение выполнять отжимание от пола прыгать в высоту с места, опускание и поднимание туловища. Воспитывать желание быть ловким.	<p><b><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></b> <b><u>ОФП Общая физическая подготовка.</u></b> ОРУ без предметов</p> <p><b>1 ЧАСТЬ:</b> ходьба на носках, пятках, бег враспынную в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>2 ЧАСТЬ:</b> <b><u>Выполнение нормативов и тестов.</u></b> -прыжок в высоту с места; -отжимание от пола -опускание и поднимание туловища. Игра «ПОДАРОЧЕК» Дети стоят на тренажере (или лазят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу</p>	Тренажеры, цветы	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
октябрь	Укрепление мышечного корсета плечевого пояса, спины и живота. улучшение реакции, появление решительности и целеустремленности.	<p><b><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></b> <b><u>ОФП Общая физическая подготовка.</u></b> ОРУ без предметов</p> <p><b>1 ЧАСТЬ:</b> ходьба на носках, пятках, бег враспынную в чередовании с ходьбой, бег с остановкой по сигналу.</p> <p><b>2 ЧАСТЬ:</b> пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания. <b><u>Основы гигиены и здорового образа жизни</u></b> 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.</p>	Тренажер, конфеты	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

	Развитие логического и пространственного мышления. Воспитание уверенности в себе.	<p><b>ТБ</b> Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p><b>ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b> Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний.</p> <p><b>ОФП</b> <u>Общая физическая подготовка.</u> ОРУ без предметов</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, выпады с продвижением вперед, бег змейкой.</p> <p>2 ЧАСТЬ: -упражнения на равновесие, маховые упражнения, приседания, опускание и поднятие ног, упражнения на тренажерах. Игра «ПОТАНЦУЕМ» Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм -дыхательная гимнастика релаксация</p>	Музыкальное сопровождение, тренажеры	Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988 Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева 2014 год.
	Развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения.	<p><b>ТБ</b> Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p><b>ОФП</b> <b>СФП</b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ без предметов</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе (1,5 мин).</p> <p>2 ЧАСТЬ: <b>ОСНОВЫ СКАЛОЛАЗАНИЯ.</b> 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</p>	Шнуры, скамейка,	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	Преодоление препятствий различной сложности, освоение азов скалолазания, Укрепление мышечного корсета	<p><b>ТБ</b> Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p><b>ОФП</b> <b>СФП</b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ без предметов</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, ходьба приставным шагом правым и левым боком, бег с изменением направления, с остановкой по сигналу</p> <p>2 ЧАСТЬ: <b>ОСНОВЫ СКАЛОЛАЗАНИЯ.</b> 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.</p>	Тренажеры, музыкальное сопровождение	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

			-дыхательная гимнастика, релаксация под музыку		
Ноябрь	Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, освоение азов скалолазания, координации и равновесия.	<b>ТБ</b> Правила техники безопасности при проведении тренировок. <b>О ФП СФП</b> 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 <b>Основы скалолазания.</b> 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		Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.	
	Укрепление костей и суставов; освоение азов скалолазания, развитие логического мышления	<b>ТБ</b> Правила техники безопасности при проведении тренировок. <b>О ФП СФП</b> 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 <b>Основы скалолазания.</b> 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.	Скакалки, магнитофон	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.	
	Развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость, освоение азов скалолазания.	<b>ТБ</b> Правила техники безопасности при проведении тренировок. <b>ОФП СФП</b> 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: <b>Основы скалолазания.</b> 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	Платочки, магнитофон	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.	

		Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, координации, освоение азов скалолазания и равновесия.	<p><b>ТБ</b> Правила техники безопасности при <u>проведении тренировок.</u></p> <p><b>ОФП СФП</b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ со скакалкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p>-пальчиковая гимнастика 2 ЧАСТЬ:</p> <p>-пальчиковая гимнастика</p> <p>-силовые упражнения, растяжка, упражнения на укрепление мышц живота</p> <p>-упражнения на тренажерах</p> <p><b>Основы скалолазания.</b></p> <p>Основы технической подготовки</p> <p>Средства и приемы страховки Игра «ОДЕНЬСЯ»</p> <p>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.</p> <p>Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2—4 человека, кто первым оденет больше вещей.</p>	Тренажеры , шапки	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Декабрь		Укрепление мышечного корсета плечевого пояса. Повышение пластичности, гибкости и выносливости.	<p><b>ТБ</b> Правила техники безопасности при <u>проведении тренировок.</u></p> <p><b>ОФП СФП</b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ со скакалкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ:</p> <p>-пальчиковая гимнастика</p> <p>-растяжки, приседания упражнения на равновесие.</p> <p><b>Основы скалолазания.</b></p> <p>Основы технической подготовки</p> <p>Средства и приемы страховки</p> <p>Игра «САМЫЙ БЫСТРЫЙ»</p> <p>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.</p>		Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
		Преодоление препятствия различной сложности, освоение азов скалолазания.	<p><b>ТБ</b> Правила техники безопасности при <u>проведении тренировок.</u></p> <p><b>ОФП СФП</b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с веревкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ:</p> <p>-упражнения на шведской стенке</p> <p>-маховые упражнения, различные выпады</p> <p>-растяжка</p> <p><b>Основы скалолазания.</b></p> <p>Основы технической подготовки Средства и приемы страховки</p> <p>Игра «САМЫЙ ШУСТРЫЙ»</p> <p>Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.</p>	Шведская стенка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

	Улучшение реакции, освоение азов скалолазания, появление решительности и целеустремленности.	<p><b>ТБ</b> Правила техники безопасности при проведении <u>тренировки.</u></p> <p><b>ОФП СФП</b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p>2 ЧАСТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения с утяжелителями.</li> <li>-маховые упражнения</li> <li>-эстафеты с подлезанием.</li> </ul> <p><b>Основы гигиены и здорового образа жизни</b></p> <p>Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний</p> <p><b>ИГРЫ С ВЕРЕВКОЙ</b> Цель этих упражнений - развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.</p> <p>1. Вербка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем - наоборот.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-релаксация под музыку</li> </ul>	Дуги для подлезания, скакалки, магнитофон	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева Москва, <b>МОЗАИКА-СИНТЕЗ</b> , 2014 год.
	Преодоление препятствий различной сложности, освоение азов скалолазания, Укрепление мышечного корсета	<p><b>ТБ</b> Правила техники безопасности при проведении <u>тренировки.</u></p> <p><b>ОФП СФП</b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, в полуприседе, в полном приседе</p> <p>2 ЧАСТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ползание разными способами; подлезание под препятствия разной высоты.</li> <li>-подтягивание на скамейке руками из положения, лежа на животе, стоя на коленях.</li> <li>-лазание по гимнастической стенке разными способами.</li> </ul> <p><b>Основы скалолазания.</b></p> <p>Основы технической подготовки. Основы тактической подготовки</p> <p>Игра с завязанными глазами:</p> <p>Упражнения предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу.</p> <p>1. Одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д., т.е. говорит, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.</p>	Дуги различной высоты, скамейка, гимнастическая стенка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева Москва, <b>МОЗАИКА-СИНТЕЗ</b> , 2014 год.

		Укрепление костей и суставов, освоение азов скалолазания, развитие логического мышления.	<p><b><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></b>  <b><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></b>  ОРУ со скакалкой  1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ:  -упражнения на растяжку, махи ногами, наклоны, приседания  <b><u>Основы скалолазания.</u></b>  Основы технической подготовки Средства и приемы страховки  Игра «КТО БЫСТРЕЕ»  Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет - тот и победитель.  -релаксация под музыку</p>	Скакалки, магнитофон	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Январь		Развитие логического и пространственного мышления, освоение азов скалолазания, Воспитание уверенности в себе.	<p><b><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></b>  <b><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></b>  ОРУ с палкой  1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ:  -ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями.  -ходьба и бег по наклонной поверхности.  -упражнения на равновесие  <b><u>Основы скалолазания.</u></b>  Основы технической подготовки Основы тактической подготовки  Игра с завязанными глазами:  Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, так как глаза у детей завязаны и им нужно еще найти удобную зацепку.</p>	Скамейка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
		Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, освоение азов скалолазания, координации и равновесия.	<p><b><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></b>  <b><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></b>  ОРУ с палкой  1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ:  -прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, разными способами.  -прыжки на месте на одной ноге  -прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед; с разным положением рук,  <b><u>Основы скалолазания.</u></b>  Основы технической подготовки Основы тактической подготовки  Игра с завязанными глазами:  Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер.  Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее.</p>		Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

		Укрепления здоровья воспитанников, освоение азов скалолазания, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.	<p><b><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></b>  <b><u>ОФП СФП</u></b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u>  ОРУ с палкой  1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ:  -прыжки в высоту с места на одной, двух ногах; через предметы; из обруча в обруч; запрыгивание на высоту с места; с высоты в обозначенное место.  -прыжки в длину с места  -прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку.  <b><u>Основы скалолазания.</u></b>  Основы технической подготовки Средства и приемы страховки  Игра с завязанными глазами:  Запомнить трассу, которую указал тренер.  Пролететь 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя</p>	Обручи, мячи, мягкие модули, скакалки	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Февраль		Укрепление мышечного корсета плечевого пояса, спины и живота, освоение азов скалолазания, улучшение реакции, появление решительности и целеустремленности.	<p><b><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></b>  <b><u>О ФП СФП</u></b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u>  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  <b><u>Основы скалолазания.</u></b>  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.</p>	Гимнастическая лестница, утяжелители и	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
		Укрепления здоровья воспитанников, освоение азов скалолазания, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.	<p><b><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></b>  <b><u>ОФП СФП</u></b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u>  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  <b><u>Основы гигиены и здорового образа жизни</u></b>  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.).</p>	Веревка, альбомный лист, ручка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.



	Развитие логического и пространственного мышления, освоение азов скалолазания. Воспитание уверенности в себе.	<p><b>ТБ</b> Правила техники безопасности при проведении <u>тренировки.</u></p> <p><b>О ФП СФП</b> Общая и специальная физическая <u>подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ:</p> <p>- упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднятие и опускание ног.</p> <p>-эстафеты со скакалками и мячом</p> <p><b>Основы скалолазания.</b></p> <p>Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра «ПОДАРОЧЕК» Дети стоят на тренажере (или лазят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.</p>	Скакалки, мячи	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	Укрепления здоровья воспитанников, освоение азов скалолазания, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.	<p><b>ТБ</b> Правила техники безопасности при проведении <u>тренировки.</u></p> <p><b>ОФП СФП</b> Общая и специальная физическая <u>подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ:</p> <p>- выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях;</p> <p>-упражнения на тренажерах</p> <p><b>Основы скалолазания.</b></p> <p>Основы технической подготовки Средства и приемы страховки</p> <p>Игра «НАЙДИ КОНФЕТКУ»</p> <p>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</p>	Тренажеры, конфеты	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Март	Преодоление препятствий различной сложности, освоение азов скалолазания, Укрепление мышечного корсета	<p><b>ТБ</b> Правила техники безопасности при проведении <u>тренировки.</u></p> <p><b>О ФП СФП</b> Общая и специальная физическая <u>подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ:</p> <p>-упражнения на равновесие, маховые упражнения, приседания, опускание и поднятие ног, упражнения на тренажерах</p> <p><b>Основы скалолазания.</b></p> <p>Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра «РЫВОК»</p> <p>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.</p>	Тренажеры	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

	Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, освоение азов скалолазания, координации и равновесия.	<p><b><u>Т Б</u></b> Правила техники безопасности при <b><u>проведении тренировки.</u></b></p> <p><b><u>О ФП СФП</u></b> Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ:</p> <p>-прыжок в высоту с места;</p> <p>-отжимание от пола</p> <p>-опускание и поднимание туловища.</p> <p><b><u>О сновы гигиены и здорового образа жизни.</u></b></p> <p>Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.</p> <p><b><u>Основы скалолазания.</u></b></p> <p>Основы технической подготовки Средства и приемы страховки</p> <p>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.</p>		Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	Укрепление костей и суставов, освоение азов скалолазания, развитие логического мышления	<p><b><u>Т Б</u></b> Правила техники безопасности при <b><u>проведении тренировки.</u></b></p> <p><b><u>О ФП СФП</u></b> Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ:</p> <p>-перепрыгивание через шнуры (расстояние 40-50 см);</p> <p>-силовые упражнения, растяжки, приседания;</p> <p>- спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги;</p> <p><b><u>Основы скалолазания.</u></b></p> <p>Основы технической подготовки Основы тактической подготовки</p> <p>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</p>	Шнуры, скамейка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

	Преодоление препятствия различной сложности, осваивание азов скалолазания	<p><b>Т Б</b> Правила техники безопасности при <u>проведении тренировки.</u></p> <p><b>О ФП СФП</b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ:</p> <p>-пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания;</p> <p>-упражнения на равновесие</p> <p><b>Основы скалолазания.</b></p> <p>Основы технической подготовки Средства и приемы страховки</p> <p>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</p>	Скамейка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Апрель	Развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения	<p><b>Т Б</b> Правила техники безопасности при <u>проведении тренировки.</u></p> <p><b>О ФП СФП</b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ:</p> <p>-упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднятие и опускание ног.</p> <p>-эстафеты со скакалками и мячом</p> <p><b>Основы гигиены и здорового образа жизни.</b></p> <p>Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. Игра «ДОГОНЯЛКИ»</p> <p>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.</p>	Скакалки, мячи, платочки	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, освоение азов скалолазания, координации и равновесия.	<p><b>Т Б</b> Правила техники безопасности при <u>проведении тренировки.</u></p> <p><b>О ФП СФП</b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ:</p> <p>- выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях;</p> <p>-упражнения на тренажерах</p> <p><b>Основы скалолазания.</b></p> <p>Основы технической подготовки Основы тактической подготовки</p> <p>Игра «ОДЕНЬСЯ»</p> <p>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.</p>	Тренажеры, шапки	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

			Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2-4 человека, кто первым оденет больше вещей.		
		Укрепления здоровья воспитанников, освоение азов скалолазания, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.	<b>Т Б</b> <u>Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <b>О ФП СФП</b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -упражнения на равновесие, маховые упражнения, приседания, опускание и поднимание ног, упражнения на тренажерах. <b>Основы скалолазания.</b> Основы технической подготовки Средства и приемы страховки 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.). Можно провести в виде эстафеты	Тренажеры , альбомный лист, веревка, ручка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
		Укрепление мышечного корсета плечевого пояса, спины и живота, освоение азов скалолазания, улучшение реакции, появление решительности и целеустремленности.	<b>Т Б</b> <u>Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <b>О ФП СФП</b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания. <b>Основы скалолазания.</b> Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра «ОБРУЧ» 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. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье легкое от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.	Обруч	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Май		Оценка общефизической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Оценка навыков скалолазания.	<b>Т Б</b> <u>Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег. 2 ЧАСТЬ: <u>Координационные способности:</u> лазание. <u>Скоростно – силовые качества:</u> прыжки в длину с места, <u>различные виды ходьбы</u> (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением). <u>Силовые качества:</u> метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.	Цветы искусственные	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

	Оценка общефизической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Оценка навыков скалолазания.	<b>Т Б</b> Правила техники безопасности при <u>проведении тренировки.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: <u>Скоростно – координационные способности:</u> Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками). <u>Ловкость и координация движений</u> (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту). <u>Гибкость:</u> выполнение общеразвивающих упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи). <u>Определение развития силовой выносливости:</u> упражнения на пресс. Игра «ДОГОНЯЛКИ»	Платочки, тренажеры	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	Преодоление препятствий различной сложности, освоение азов скалолазания, Укрепление мышечного корсета	<b>Т Б</b> Правила техники безопасности при <u>проведении тренировки.</u> <b>О ФП СФП</b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: - выпады, растяжки, махи, приседания; -преодоление препятствий различной сложности - упражнения на тренажерах <b>Основы скалолазания.</b> Основы технической подготовки Основы тактической подготовки ЛАЗАНЬ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы.	Тренажеры утяжелители	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	Укрепления здоровья воспитанников, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость	<b>Т Б</b> Правила техники безопасности при <u>проведении тренировки.</u> <b>О ФП СФП</b> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u> 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 <b>Основы скалолазания.</b> Основы технической подготовки Средства и приемы страховки 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 за следующей.	Тренажеры , конфеты	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

## Рекомендации по технике лазания на скалодроме

### *Общие рекомендации*

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепов большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а также об использовании маркированных зацепов.

#### ***Правильная постановка ног.***

Нога ставится на зацепку самой острой передней частью (носок) перпендикулярно стене.

При перестановке ноги на следующую зацепку необходимо на нее перенести вес тела, чтобы нога не соскользнула. Напоминаем детям, что необходимо надавить на ногу как можно сильнее.



На мелкие зацепки стопа ставится частью ниже большого пальца для удержания на слегка закругленных зацепках. Необходимо поставить ногу на трение (упирать ногу в стену так, чтобы она не соскальзывала и при этом обеспечивать максимальную чувствительность), причем опереться наибольшей поверхностью подушечки подошвы ниже большого пальца. Эта постановка стопы требует усилия от ребенка. Следует выбрать еле заметные неровности, выпуклости или впадины, т. е. самое лучшее место для ноги. При постановке стопы на маленькие выпуклости и углубления пятка поднимается довольно высоко, поскольку это увеличивает лобовое давление на зацепку.

**Постановка ноги на рант.** Очень часто стопа ставится на четко выступающий край обуви, так называемый рант. Рант обуви ставят прямо на самой выступающей части зацепки так, чтобы центр тяжести проходил через край зацепки. Постановка ноги на рант - основной метод размещения скалолаза на зацепках. На внутренний рант обычно ставят ногу у наружной части большого пальца. Нога, создана так, что можно уверенно использовать это место. При постановке ноги на рант на маленьких зацепках необходимо чувствовать, хорошо или плохо держит нога. Поверхность вокруг большого пальца более чувствительна и удобна и является лучшим местом для такой постановки ноги. Лазание на пальцах особенно удобно на рельефе с маленькими «карманами».



На рельефе полезно также менять положение ноги с внутреннего ранта на внешний рант и наоборот, это может улучшить положение ноги, позволит расслабить ее стопу.

### **Положение центра тяжести.**

При передвижении по стенке туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.

### **Положение рук и ног**

#### **Основные приемы техники лазания в зависимости от рельефа**

	<p>1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от ребенка. Корпус ребенка развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять их положение на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолазания и позволяет использовать силу бедра.</p>
	<p>2) «Лягушка». Ноги ребенка расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Ребенок должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног.</p>

### **Правильный захват зацепок руками**

Руки должны удобно и прочно держать зацепку. Для этого сначала мы определяем ту часть, за которую наиболее удобно держаться. На первых этапах используются зацепки с хорошей, удобной рабочей частью, т.е. те, за которые ребенок может крепко зацепиться пальцами руки. В последствии вводятся те зацепки, при захвате которых используются так же ладони.

В дальнейшем детям объясняется, что, если зацепки мелкие, больше нагружаются пальцы, если зацепки большие и покатые, есть возможность максимально использовать силу трения между пальцами зацепкой. На больших зацепках нужно больше нагружать ладонь и меньше - пальцы.

Существует общее положение для всех видов хватов:

- ✓ Не сжимать зацепки сильнее, чем это необходимо для удержания равновесия.
- ✓ Оптимально прикладывать только необходимое усилие к каждой зацепке.

- ✓ Одна рука всегда должна быть свободна, чтобы мышцы обеих рук не уставали одновременно.
- ✓ Ребенок должен иметь одновременно не менее 2 точки опоры.
- ✓ За одни и те же щепки можно браться различными хватами (это позволяет загрузить руки, так как при различных хватах работают разные мышцы)

Основные виды хватов:

- ✓ сверху зацепки (закрытый хват или замок, а также открытый хват и их производные),
- ✓ снизу (подхват),
- ✓ сбоку (откидка).

Т.к. откидка используется на трещинах и углах, а подхват в случае, когда высокое положение ног, мы их в обучении не используем. О них мы рассказываем детям, когда говорим о различных возможностях использования зацепов.

Остановимся более подробно на хвате сверху зацепки.

**Закрытый хват (замок).** Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

**Открытый хват.** При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, Нагружая, таким образом зацепку, ребенок испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения ребенка.

**Основные принципы развития.**

**Принцип повторных нагрузок** заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением.

**Принцип возрастающих нагрузок** является очень важны. Т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепок большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а также об использовании маркированных зацепок.



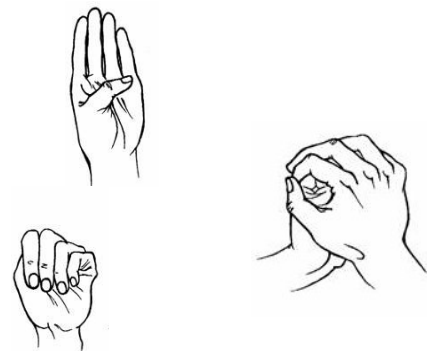
### Контрольные нормативы

Физические способности/ тестовое упражнение	Пол ребенка	Возраст	Уровень физической подготовленности				
			Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 м.	Мальчики	6,0-6,5	8,4 и выше	7,6-8,3	7,0-7,5	6,5-6,9	6,4 и ниже
		6,6-6,11	8,1 и выше	7,4-8,0	6,8-7,3	6,2-6,7	6,1 и ниже
	Девочки	6,0-6,5	8,8 и выше	8,0-8,7	7,4-7,9	6,9-7,3	6,8 и ниже
		6,6-6,11	8,4 и выше	7,6-8,3	7,1-7,5	6,6- 7,0	6,5 и ниже
Гибкость. Наклон вперед из положения сидя (см)	Мальчики	6.0-6.5	1 и ниже	3	5	6	7 и выше
		6.6-6.11	2 и ниже	4	6	7	8 и выше
	Девочки	6.0-6.5	1 и ниже	3	5	6	8 и выше
		6.6-6.11	2 и ниже	4	6	8	10 и выше
Подтягивание из вися на высокой перекладине	Мальчики	6.0-6.5	1		2		3
		6.6-6.11	2		3		4
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	Девочки	6.0-6.5	2		3		9
		6.6.-6.11	4		6		11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Мальчики	5-6	5		7		15
		6-7	7		9		17
	Девочки	5-6	3		4		10
		6-7	4		5		11

## УПРАЖНЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ РАЗВИВАТЬ МЕЛКУЮ МОТОРИКУ РУК И ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАХВАТ ЗАЦЕПОВ РУКАМИ

### Моя семья

Вот дедушка, Вот бабушка, Вот папочка, Вот мамочка, Вот деточка моя,	Поочередно загибаем пальчики к ладошке, начиная с большого.
А вот и вся семья.	Второй рукой обхватываем весь кулачок.



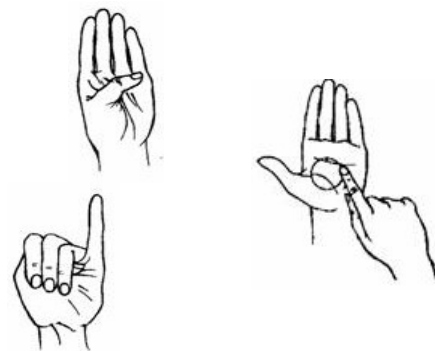
### Встали пальчики

Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик - прыг в кровать, Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул.	Поочередно загибаем пальцы к ладошке, начиная с мизинца
Встали пальчики -«Ура!»	Большим пальцем касаемся всех остальных -«будим».
В детский сад идти пора	Кулачок разжимаем, широко расставив пальцы в стороны.



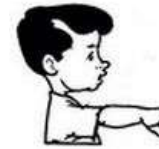
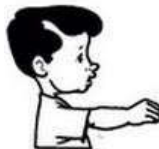
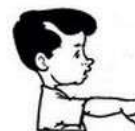
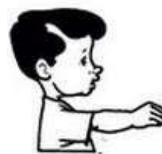
### Шалун

Наша Маша Варила кашу. Кашу сварила, Мальшей кормила: Этому дала, Этому дала, Этому дала, Этому дала, А этому не дала. Он много шалил. Свою тарелку	Чертим пальцем круги по ладошке Загибаем пальцы, проговаривая соответствующие слова. Пальцами другой руки берем мизинчик и слегка покачиваем.
---	---



## Гуси-гуси.

- Гуси-гуси!	Прямые пальцы собраны. Кисть вращается
- Га-га-га!	Большой палец опускается- поднимается относительно остальных
- Есть хотите?	Прямые пальцы собраны. Кисть вращается
- Да-да-да!	Большой палец опускается- поднимается относительно остальных



## Грека и рак

Ехал Грека через реку.	Кисти рук сжаты в кулаки, круг руками книзу
Видит Грека в реке рак.	Изображаем рака:
Сунул Грека руку в реку -	Одну руку опустить вниз
Рак за руку Грека цап!	Другой рукой схватить опущенную руку



## Зайка и ежик

Зайка - ушки на макушке	Обе руки «на макушке» (около висков). Указательный и средний пальцы прямые, большое придерживает безымянный и мизинец.
Скачет зайка по опушке.	Обе руки на уровне груди, все пальцы опущены вниз – «лапки»

