

Рассмотрена и принята  
Педагогическим советом:  
«29» 08.2023 г.  
Протокол № 1

Утверждена  
Приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад №24  
комбинированного вида»  
от «29 »09 2023г. № 89/2  
\_\_\_\_\_/Игнатюк Е.А./

**Программа дополнительного образования  
физкультурно- спортивной направленности  
«Юный скалолаз»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Султанходжаева Гульнара Милановна

воспитатель

## Структура программы

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Возраст обучающихся.....	4
1.4. Планируемые результаты.....	5
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	5
2.1. Календарный учебный график.....	5
2.2. Учебно-тематическое планирование.....	6
2.3. Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	21
3. Материально-технические условия реализации программы.....	21
4. Оценочные материалы освоения ребёнком дополнительной общеразвивающей программы.....	22
4.1. Критерии оценки освоения Программы (диагностика).....	22
5. Методические материалы, список литературы.....	23

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный скалолаз» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **1.1 Актуальность программы**

Актуальность разработки данной программы обоснована следующими причинами:

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;

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;

Необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно - оздоровительной ориентации. В 5 - 7 лет у детей начинают формироваться интересы к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Все это послужило веским основанием для разработки Программы «Юный скалолаз» для ребят старшего дошкольного школьного возраста (5-7 лет), которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания.

Направленность программы на дошкольный возраст, в применении игровых методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать

гибкость, ловкость, двигательную активность ребёнка посредством освоения простых скальных маршрутов.

### **1.2 Цель программы**

Целью дополнительной общеразвивающей программы «Юный скалолаз» является содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально - волевых качеств.

### **Задачи программы**

- воспитать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни
- воспитать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- воспитать морально-этических норм спортивного поведения
- развивать координацию движений, выносливость, силу, логическое и тактическое мышление, ориентировки в пространстве.
- развивать личностные качества ребенка
- развивать инициативность и самостоятельность.
- познакомить детей с разными видами скалолазания.

### **1.3. Возраст обучающихся**

Данная программа рассчитана для детей от 5 до 7 лет.

Условия формирования групп: одновозрастные.

### **1.4 Планируемые результаты**

- умеет работать индивидуально и в группе.
- знает разные виды скалолазания.
- умеет общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

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

Критерии оценки выполнения:

«5» – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

«4» –неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

«3»– ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении или отказывается его выполнять.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- помещение для занятий (должно отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться теплом и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь маты, хорошо проветриваться);
- маты, стенка для скалолазания, крепления, шлемы, проектор, программное обеспечение.

### 2.1. Календарный учебный график

	сроки
<b>Срок реализации программы</b>	1 учебный год: Начало учебного года 01.10.2023г. Конец учебного года 28.05.2024г.
<b>Периодичность проведения</b>	1 раз в неделю
<b>Количество часов неделю</b>	1 ак.ч (25 мин)
<b>Количество часов для реализации программы</b>	32ч
<b>Режим занятий</b>	Пн.16.20 до 16.45
<b>Сроки проведения промежуточной/итоговой аттестации (при наличии)</b>	2-3 неделя мая

### 2.2. Учебно-тематическое планирование

Неделя	Тема	Программное содержание	Количество часов
Октябрь			
1 неделя	Укрепления здоровья воспитанников, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.	ТБ 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 2 ЧАСТЬ: ОФП Общая физическая	25 мин.

		<p>подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях;</li> <li>-упражнения на тренажерах</li> </ul> <p>Игра «Подарочек»</p> <p>Цель: развивать ориентировку в пространстве</p> <p>Дети стоят на тренажере (или лазят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>	
2 неделя	Укрепления здоровья воспитанников, улучшение моторики, координации и равновесия.	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p>Основы гигиены и здорового образа жизни</p> <p>Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу;</p> <p>2 ЧАСТЬ:</p> <p>ОФП Общая физическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпады, растяжки, махи, приседания;</li> <li>-преодоление препятствий различной сложности</li> </ul> <p>Игра «ОБРУЧ»</p> <p>Цель: развитие логического и пространственного мышления, развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазят по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках,</p>	25 мин.

		держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. Самомассаж и дыхательная гимнастика	
3 неделя	Укрепления здоровья воспитанников, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. Перестроение в три колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика. ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, в полном присяде, бег в колонне по одному, бег с изменением направления; 2 ЧАСТЬ: ОФП СФП Общая и специальная 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 лезят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу. Самомассаж и дыхательная гимнастика.	25 мин.
4 неделя	Выявить уровень физической подготовленности детей, умение	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках,	25 мин.

	<p>выполнять отжимание от пола прыгать в высоту с места, опускание и поднимание туловища. Воспитывать желание быть ловким.</p>	<p>бег врассыпную в чередовании с ходьбой, бег с остановкой по сигналу.</p> <p>2 ЧАСТЬ:</p> <p>пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания. Основы гигиены и здорового образа жизни</p> <p>Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний</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> <p>Дыхательная гимнастика</p>	
Ноябрь			
1 неделя	<p>Укрепление мышечного корсета плечевого пояса, спины и живота. улучшение реакции, появление решительности и целеустремленности.</p>	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p>ОФП Общая физическая подготовка.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег врассыпную в чередовании с ходьбой, бег с остановкой по сигналу.</p> <p>2 ЧАСТЬ:</p> <p>пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания. Основы гигиены и здорового образа жизни</p> <p>Личная гигиена, закаливание,</p>	25 мин.



		<p>режим дня, профилактика различных заболеваний</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> <p>Дыхательная гимнастика.</p>	
2 неделя	<p>Развитие логического и пространственного мышления.</p> <p>Воспитание Уверенности в себе.</p>	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p>Основы гигиены и здорового образа жизни</p> <p>Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний.</p> <p>ОФП Общая физическая подготовка.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, выпады с продвижением вперед, бег змейкой.</p> <p>2 ЧАСТЬ:</p> <p>-упражнения на равновесие, маховые упражнения, приседания, опускание и поднятие ног, упражнения на тренажерах.</p> <p>Игра «ПОТАНЦУЕМ»</p> <p>Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм</p> <p>-дыхательная гимнастика</p> <p>релаксация</p>	25 мин.
3 неделя	<p>Развитие необходимых</p>	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p>	25 мин.

	<p>скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения.</p>	<p>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе (1,5 мин). 2 ЧАСТЬ: Основы скалолазания. Знакомство со скалолазанием. -перепрыгивание через шнуры (расстояние 40-50 см); -силовые упражнения, растяжки, приседания; - спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. Игра «РЫВОК» Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку. - дыхательная гимнастика, релаксация.</p>	
4 неделя	<p>Преодоление препятствий различной сложности, освоение азов скалолазания, Укрепление мышечного корсета</p>	<p>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»</p>	25 мин.

		<p>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> <p>-дыхательная гимнастика, релаксация под музыку.</p>	
Декабрь			
1 неделя	<p>Укрепление мышц,связок, улучшение моторики, освоение азов скалолазания, координации и равновесия.</p>	<p>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»</p>	25 мин.

		<p>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> <p>-дыхательная гимнастика</p>	
2 неделя	<p>Укрепление костей и суставов; освоение азов скалолазания, развитие логического мышления</p>	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ со скакалкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p>2 ЧАСТЬ: -упражнения на растяжку, махи ногами, наклоны, приседания</p> <p>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.</p>	25 мин.
3 неделя	<p>Развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость, освоение азов скалолазания</p>	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ без предметов</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег высоко поднимая</p>	25 мин.

		<p>колени,          бег с захлестыванием голени.          -пальчиковая гимнастика  <b>2 ЧАСТЬ:</b>          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</p>	
4 неделя	Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, координации, освоение азов скалолазания и равновесия.	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.          ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.          ОРУ со скакалкой  <b>1 ЧАСТЬ:</b> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег          -пальчиковая гимнастика <b>2 ЧАСТЬ:</b>          -пальчиковая гимнастика -силовые упражнения, растяжка, упражнения на укрепление мышц живота -упражнения на тренажерах          Основы скалолазания.          Основы технической подготовки          Средства и приемы страховки          Игра          «ОДЕНЬСЯ»          В различных местах траверса и на</p>	25 мин.

		<p>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.</p>	
<b>Январь</b>			
2 неделя	<p>Развитие логического и пространственного мышления, освоение азов скалолазания, Воспитание уверенности в себе</p>	<p>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: -ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями. -ходьба и бег по наклонной поверхности. -упражнения на равновесие Основы скалолазания. 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>	25 мин.
3 неделя	<p>Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, освоение</p>	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на</p>	25 мин.

	азов скалолазания, координации и равновесия.	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, Основы скалолазания. 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.	
4 неделя	Укрепления здоровья воспитанников, освоение азов скалолазания, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -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. Основы скалолазания. Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра с завязанными глазами: Запомнить трассу, которую указал	25 мин.

		тренер. Пролетать 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя	
Февраль			
1 неделя	Укрепление мышечного корсета плечевого пояса, спины и живота, освоение азов скалолазания, улучшение реакции, появление решительности и целеустремленности	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -лазание по гимнастической лестнице; -упражнения на равновесие; -растяжки и выпады Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Лазание с утяжелителями: Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы.	25 мин.
2 неделя	Укрепления здоровья воспитанников, освоение азов скалолазания, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -различные наклоны, растяжки; - прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку;	25 мин.



		<p>-прыжки в высоту с места</p> <p>Основы гигиены и здорового образа жизни</p> <p>Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.</p> <p>Игра «НАРИСУЙ-КА»</p> <p>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>	
3 неделя	<p>Развитие логического и пространственного мышления, освоение азов скалолазания.</p> <p>Воспитание уверенности в себе.</p>	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p>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>Основы скалолазания.</p> <p>Основы технической подготовки</p> <p>Основы тактической подготовки</p> <p>Игра «ПОДАРОЧЕК»</p> <p>Дети стоят на тренажере (или лазают). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.</p>	25 мин.
4	Укрепления	ТБ Правила техники безопасности	

неделя	здоровья воспитанников, освоение азов скалолазания, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.	<p>при проведении тренировки.</p> <p>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p>2 ЧАСТЬ:</p> <p>- выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях;</p> <p>-упражнения на тренажерах</p> <p>Основы скалолазания.</p> <p>Основы технической подготовки</p> <p>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</p> <p>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>	
Март			
1 неделя	Преодоление препятствий различной сложности, освоение азов скалолазания, Укрепление мышечного корсета	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p>2 ЧАСТЬ:</p> <p>-упражнения на равновесие, маховые упражнения, приседания, опускание и поднятие ног, упражнения на тренажерах</p> <p>Основы скалолазания.</p>	25 мин.

		<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>	
2 неделя	<p>Укрепление  мышц,  связок,  улучшение  моторики,  освоение  азов  скалолазания,  координации и  равновесия.</p>	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.  ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.  ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p>2 ЧАСТЬ:  -прыжок в высоту с места;  -отжимание от пола  -опускание и поднятие туловища.</p> <p>Основы гигиены и здорового образа жизни.  Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.  Основы скалолазания.  Основы технической подготовки  Средства и приемы страховки  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.</p>	25 мин.

		<p>браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги; - руки менять на зацепке - ноги свободно; - ноги менять на зацепке -</p> <p>руки свободно; - и руки и ноги менять на зацепке; - лазанье - руки и</p> <p>ноги согнуты; - лазанье - руки и ноги только выпрямлены; - лазанье -</p> <p>глаза завязаны.</p>	
3 неделя	<p>Укрепление костей и суставов, освоение азов скалолазания, развитие логического мышления</p>	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. 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>-перепрыгивание через шнуры (расстояние 40-50 см);</li> <li>-силовые упражнения, растяжки, приседания;</li> <li>- спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги;</li> </ul> <p>Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки 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</p>	25 мин.

		повторяют все движения	
4 неделя	Преодоление препятствия различной сложности, осваивание азов скалолазания	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p>2 ЧАСТЬ:</p> <p>-пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания;</p> <p>-упражнения на равновесие</p> <p>Основы скалолазания.</p> <p>Основы технической подготовки</p> <p>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>	25 мин.
Апрель			
1 неделя	Развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p>2 ЧАСТЬ:</p> <p>-упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки:</p>	25 мин.

		<p>наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног.</p> <p>-эстафеты со скакалками и мячом</p> <p>Основы гигиены и здорового образа жизни.</p> <p>Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.</p> <p>Игра «ДОГОНЯЛКИ»</p> <p>Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено.</p> <p>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>	
2 неделя	<p>Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, освоение азов скалолазания, координации и равновесия.</p>	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p>2 ЧАСТЬ:</p> <p>- выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях;</p> <p>-упражнения на тренажерах</p> <p>Основы скалолазания.</p> <p>Основы технической подготовки</p> <p>Основы тактической подготовки</p> <p>Игра «ОДЕНЬСЯ»</p> <p>В различных местах траверса и на</p>	25 мин.

		<p>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.</p>	
3 неделя	<p>Укрепления здоровья воспитанников, освоение азов скалолазания, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.</p>	<p>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 на равновесие, маховые упражнения, приседания, опускание и поднятие ног, упражнения на тренажерах. Основы скалолазания. 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</p>	25 мин.
4 неделя	<p>Укрепление мышечного корсета плечевого пояса, спины и живота, освоение азов скалолазания,</p>	<p>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</p>	25 мин.

	улучшение реакции, появление решительности и целеустремленности.	упражнения, растяжки, приседания. Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра «ОБРУЧ» Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лезут 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.	
Май			
1 неделя	Оценка общефизической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Оценка навыков скалолазания .	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег. 2 ЧАСТЬ: 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 набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.	25 мин.



<p>2 неделя</p>	<p>Оценка общефизическо й подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Оценка навыков скалолазания.</p>	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: Скоростно – координационные способности: Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками). Ловкость и координация движений (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту). Гибкость: выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи). Определение развития силовой выносливости: упражнения на пресс. Игра «ДОГОНЯЛКИ»</p>	<p>25 мин.</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Преодоление препятствий различной сложности, освоение азов скалолазания, Укрепление мышечного корсета</p>	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: - выпады, растяжки, махи, приседания; -преодоление препятствий различной сложности - упражнения на тренажерах Основы скалолазания. Основы технической подготовки</p>	<p>25 мин.</p>

		<p>Основы тактической подготовки  <b>ЛАЗАНЬЕ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ</b>  Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем  -либо одном. Цель этих упражнений  - тренировка выносливости и силы.</p>	
4 неделя	<p>Укрепления здоровья воспитанников, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость</p>	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.  ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.  ОРУ с палкой  1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег  2 ЧАСТЬ:  - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях;  -упражнения на тренажерах  Основы скалолазания.  Основы технической подготовки  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.</p>	25 мин.

### 2.3. Организационно-педагогические условия реализации программы

**Форма обучения** – очная.

**Формой организации образовательной деятельности обучающихся** являются занятия группой один раз в неделю, во вторую половину дня, с октября по май.

**Наполняемость объединения – до 5-6 человек.**

**Продолжительность одного занятия - 25 минут.**

### **3. Материально-технические условия реализации программы**

	Наименование/перечень оборудования (инструменты, материалы, учебно-методическое оснащение, ТСО)	Количество
	<p>Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для реализации программы из расчета на одну группу занимающихся из 6 человек:</p> <p>Оборудование скалодрома:</p> <p>Зацепы— спортивные снаряды для скалолазания в виде искусственно созданного камня различной величины, формы и цвета, крепятся к щитам при помощи болтов.</p> <p>Страховочная система:</p> <p>Страховочная беседка— соединённые между собой пояс и ножные обхваты , которые спортсмен надевает на себя.</p> <p>Карабин— быстросействующее соединительное звено в виде скобы с пружинной защёлкой между двумя предметами.</p> <p>Анкера</p> <p>верёвка – приспособления для безопасного фиксирования страховочной системы.</p> <p>Мягкие маты, обеспечивают безопасность подъёма.</p>	<p>83 шт.</p> <p>2 комплекта</p> <p>2 шт.</p> <p>2 шт.</p> <p>2 шт.</p>

### **4. Оценочные материалы освоения ребенком дополнительной общеразвивающей программы**

#### **4.1. Критерии оценки освоения Программы (диагностика).**

Контрольно - измерительные материалы разрабатываются самостоятельно с учетом планируемых результатов освоения программы.

По окончании обучения, воспитанники будут знать:

понятия: разминка, основная часть тренировки, заключительная часть тренировки;

понятия: верхняя и нижняя страховка, точки страховки, динамическая и статическая веревка;

виды страхующих устройств, принципы работы со страхующими устройствами;

тактику поведения спортсмена перед стартом в зависимости от стартового номера;

достижения российских спортсменов на международных соревнованиях по скалолазанию;

упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;

упражнения подводящие, настроенные, специальные для развития техники, а также тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания.

Овладеют умением:

страховать друг друга при помощи специальных страхующих устройств;

использовать различные упражнения во время заключительной части тренировки;

По окончании занятий воспитанники разовьют конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

## **5. Методические материалы, список литературы**

Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., 1978.

Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988

Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1966.

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.

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.

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

Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений

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

Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999. — 48 с