

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 24 комбинированного вида»**

Рассмотрена
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от « 27 » августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 87 от «27» августа 2020г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Юный скалолаз»**

Возраст обучающихся 6-7 лет.
Срок реализации образовательной
программы 1 год.

Инструктор по физической культуре:
Панкратова С.П.

г. Гатчина
2020

Пояснительная записка.

Законодательно-нормативное обеспечение программы:

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Юный скалолаз» по скалолазанию разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письма Комитета общего профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19- 2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».
- Устав МБДОУ «Детский сад № 24 комбинированного вида»

При составлении программы были учтены методические рекомендации и специальная литература по данному направлению. Данная программа позволяет воспитанникам познакомиться со скалолазанием как видом спортивной деятельности.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Актуальность

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детского скалолазания в стране и Ленинградской области. Скалолазание в России развивается стремительными темпами – проводятся соревнования не только областные и краевые, городские и клубные, но и всероссийского уровня, федеральных округов.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Юный скалолаз» состоит в направленности на дошкольный возраст, в применении игровых методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость,

ловкость, двигательную активность ребенка посредством освоения простых скальных маршрутов.

Программа, направлена на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье, полноценно развиваться физически.

При разработке данной Программы, прежде всего, была учтена преемственность с программой для детей подготовительного дошкольного возраста по направлению «Физическое развитие».

Целесообразность

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем возрасте. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства.

Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Полноценное физическое развитие дошкольника – это правильное и своевременное формирование умений и навыков, развитие интереса к различным, доступным ребенку, видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Интенсивность физического развития зависит от двигательной активности. Об этом еще говорил в свое время Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделай его крепким и здоровым, пусть он бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении». Здоровье – категория педагогическая, категория резервов жизни, жизнеспособности человека, как целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик».

Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость». Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении.

В городе Гатчина всего 1 скалодром, однако скалолазание приобретает все большую популярность и является одним из самых актуальных, на сегодняшний день, видов спорта. Он дает прекрасное ощущение достижения собственной цели. Есть точка, которой нужно достичь. И успех зависит только от вас: от вашего упорства, вашего желания, вашей способности анализировать.

Скалолазание требует развития многих физических качеств: быстроты, силы, точной координации движений, гибкости, выносливости, а также многообразного их сочетания.

Только сочетание воли, настойчивости, хорошей физической подготовки и интеллекта способны обеспечить победу в этом виде спорта. Особенно большой интерес вызывает скалолазание у детей и подростков, так как оно основано на естественных потребностях ребенка.

Скалолазание способствует и социальному развитию ребенка. Он учится жить в коллективе, радоваться его победам и сожалеть его неудачам. Этот вид спорта учит работать на команду, приучает к ответственности за товарища, в том числе за его безопасность. Участие в различных соревнованиях приучает к нормальному взаимодействию с соперниками и судьями.

Пришло время для введения элементов скалолазания и в спортивную подготовку для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет). Дети в этом возрасте уже обладают довольно обширным набором умений и навыков, знакомы с понятием дисциплины и ответственности, с удовольствием участвуют в соревнованиях. Однако, заниматься на одном уровне со школьниками большинству маленьких детей ещё тяжело. К тому же большинство спортивных упражнений и скалолазных трасс рассчитаны на детей постарше и повыше. Поэтому программа «Юный скалолаз» в общеразвивающей части предусматривает большое количество разнообразных игр, эстафет, командных упражнений. А скалолазная подготовка проходит по коротким простым трассам на положительных и вертикальных стенках (допускаются занятия на стенках с небольшим отрицательным уклоном).

Цель программы: развитие физических способностей детей через занятие скалолазанием.

Задачи:

Обучающие

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников;

- формировать знания, умения и навыки, необходимые для занятий скалолазанием;
- выявлять и развивать задатки, способности у детей занятием скалолазанием;
- готовить одарённых детей к успешному выступлению на соревнованиях городского, регионального, межрегионального уровня;

Развивающие

Развивать у детей:

- двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, умение координировать движения, равновесие;
- познавательный интерес, внимание, память, логическое и образное мышление, воображение путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы;
- способность самостоятельно организовывать процесс работы и эффективно распределять и использовать время;

Воспитательные

Воспитывать:

- высокий уровень активности и ответственности, силы воли, смелость, дисциплинированность;
- ценностные ориентиры на здоровый образ жизни;
- аккуратность и ответственность в работе;
- навыки соблюдения правил безопасности в соответствии с требованиями;
- коммуникативные навыки, коллективизм.

Материально-техническое обеспечение.

Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для реализации программы из расчета на одну группу занимающихся из 10 человек:

Оборудование скалодрома:

Зацепы (83 шт.) — спортивные снаряды для скалолазания в виде искусственно созданного камня различной величины, формы и цвета, крепятся к щитам при помощи болтов.

Страховочная система:

Страховочная беседка— соединённые между собой пояс и ножные захваты (2 комплекта), которые спортсмен надевает на себя.

Карабин (2 шт.)— быстродействующее соединительное звено в виде скобы с пружинной защёлкой между двумя предметами.

Анкера (2 шт.), верёвка (2шт.)— приспособления для безопасного фиксирования страховочной системы.

Мягкие маты (2 шт.), обеспечивают безопасность подъёма.

Скалолазание – это уникальный в своем роде вид активности, позволяющий гармонично развивать как физические, так и интеллектуальные качества человека.

Ожидаемые результаты обучения.

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.

Педагогические принципы построения Программы:

- 1. Личностно-ориентированный подход** - обращение к субъектному опыту воспитанников, признание самобытности и уникальности каждого ребёнка.
- 2. Природосообразность** - учёт возрастных и физиологических особенностей воспитанников.
- 3. Рациональное сочетание коллективных и индивидуальных форм и способов деятельности** (целенаправленный, осознанный выбор упражнений, соответствующий целям и задачам каждого занятия).
- 4. Доступность, посильность и преемственность** (чередование уровней сложностей заданий в зависимости от эмоционально-психологического состояния детей, целей и задач конкретного занятия).

Сроки реализации и структура программы.

Программа предназначена для детей 6-7 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Количественный и возрастной состав обучающихся по годам обучения: 10 детей гр. «Гномик» 6-7 лет.

Занятия проходят в спортивном зале в соответствии с расписанием 1 раз в неделю по 30 минут.

Содержательный раздел программы «Юный скалолаз»

Занятия скалолазанием с детьми дошкольного возраста в большей части имеют оздоровительный, развивающий характер, а не спортивный. Заниматься спортом в прямом смысле слова, который подразумевает подготовку, и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов для детей дошкольного возраста не рекомендуется. Участие в спортивных соревнованиях возможно только при следующей установке: соревнования – это специальный вид тренировки, игра. Но отдельные элементы соревнования в ходе проведения занятий не только возможны, но и целесообразны.

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

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

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

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

Целью заключительной части занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно

спокойное состояние. При этом пульс снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют спокойное, размеренное лазание, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра, сбор инвентаря, подведение итогов. Не рекомендованы упражнения с длительными статическими положениями тела. Вводная и заключительная части занятия обычно проводятся фронтальным способом: дети все вместе выполняют упражнения и задания. В основной части лучше использовать посменный способ – по 1-3 человека.

Основными теоретико-прикладными разделами программы являются **«Физическая подготовка»**, **«Основы скалолазания»**, **«Основы гигиены и здорового образа жизни»**, **«Техника безопасности»**, которые реализуются в течение двух годов 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.

На занятиях скалолазанием увеличивается доля специальной физической подготовки, в связи с необходимостью сформировать специфические двигательные качества, способствующие эффективному освоению основных технических приемов скалолазания.

«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 в нее включен раздел «Техника безопасности», который знакомит ребят с правилами поведения во время занятий в спортивном зале, выездных мероприятиях, действиями при возникновении чрезвычайных ситуаций.

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.

Основными формами обучения являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- подгрупповые учебно-тренировочные занятия;
- участие в тренировочных и спортивных соревнованиях;
- подвижные и спортивные игры.

Физкультурно-оздоровительная работа ведется на основе настоящей Программы согласно расписанию занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых на тот или иной учебный год. При зачислении дети проходят тестирование. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий год, либо остаются повторно для дополнительного прохождения этапа.

На обучение зачисляются воспитанники, желающие заниматься по Программе «Юный скалолаз» и имеющие письменное разрешение врача. С детьми проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами скалолазания. В конце года воспитанники выполняют контрольные нормативы для зачисления на следующий учебный год.

Практические занятия составляют большую часть программы. Выбор того или иного графика занятий осуществляется на усмотрение педагога в зависимости от возможностей конкретной учебной группы, ее характера, степени утомляемости, а также временных возможностей обучающихся, самого педагога, учебного помещения.

Учебно-тематический план Программы по скалолазанию

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая и специальная физическая подготовка			
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП) 2	35	0	35
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	0	30
1.3	Подвижные игры	36	0	36
1.4	Выполнение контрольных нормативов и тестов	3	0	3

2.	Основы скалолазания			
2.1	Знакомство со скалолазанием	2	2	0
2.2	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	3	2	1
2.3	Знакомство с понятием «техники лазания»	2	2	0
2.4	Основы технической подготовки	22	0	22
2.5	Основы тактической подготовки	10	2	8
2.6	Средства и приемы страховки	10	2	8
3.	Основы гигиены и здорового образа жизни			
3.1	Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.	1	1	0
3.2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	3	2	1
3.4	Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.	3	2	1
4.	Техника безопасности	36		

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 и танцевальные упражнения.
- ✓ Упражнения на растяжку.
- ✓ Дыхательные упражнения.

Основной этап занятия

- ✓ Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).

- ✓ Упражнения на координацию движений,
- ✓ Упражнения на развитие скоростных способностей.
- ✓ Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).
- ✓ Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения. Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).
- ✓ Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).
- ✓ Восстановительные и релаксационные упражнения.
- ✓ Подвижные игры.
- ✓ Упражнения на формирование двигательных навыков.
- ✓ Дыхательные упражнения.

Заключительный этап занятия

- ✓ Упражнения с низкой интенсивностью.
- ✓ 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;
- ✓ упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений; упражнения с эспандером;
- ✓ пальчиковые игры.
- ✓ упражнение на перекладине; упражнения на развитие подъемной силы; упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;
- ✓ на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении.
- ✓ Упражнение на мышцы пресса.
- ✓ Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.

✓ Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

1.3. Подвижные игры

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

1.4. Выполнение контрольных нормативов

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

2. Основы скалолазания

2.1. Знакомство со скалолазанием.

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

2.2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

Самостоятельный подбор снаряжения для занятия на скальном тренажере, самостоятельное надевание страховочной системы (контроль педагога за правильностью действий).

2.3. Знакомство с понятием «техники лазания»

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании.

2.4. Основы технической подготовки

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

2.5. Основы тактической подготовки

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе тренировки на скалодроме. Тактика в процессе соревнований. Тактические игры с использованием карт скальных маршрутов, обсуждение

тактики движения по трассе на скальном тренажёре. Решение ситуационных тактико-технических задач (на скалодроме).

2.6. Средства и приемы страховки

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок. Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страховочная система, самостраховка.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, для применения в верхней страховке. Приемы страховки и самостраховки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций.

3. Основы гигиены и здорового образа жизни

3.1. Понятие здоровья и его ценность в жизни человека

Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание).

Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание Солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Первая помощь при ссадинах, ранах.

3.2. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.

Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха. Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течение дня.

Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома.

4. Техника безопасности

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

Методическое обеспечение программы

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи.

В программе 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.

О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке. 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.

Ознакомление с основами скалолазания, практическими навыками и техническими приемами, проводится с использованием словаря-справочника «В помощь юному скалолазу», учебного стенда «Узлы», домино «Все для скалолазания», настольная игра-экспедиция «Восхождение», карта-мозаика «Маршруты путешественника», учебных видеофильмов «Основные приемы лазания», «Поднебесный поход». Ознакомление и изучение практических навыков и технических приемов по скалолазанию происходит на специальном скальном тренажере.

Немаловажную роль в реализации программы играет оценка индивидуального развития детей.

Контрольно-диагностический раздел.

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

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 набивного мяча (вес 1 кг), 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 за одну минуту).

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

Определение развития силовой выносливости: упражнения на пресс.

1. Оценка навыков скалолазания

Теоретические знания

1. Основные сведения о скалолазании.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
3. Средства и приемы страховки и само страховки. Виды страховки и само страховки. Узлы (проводник – простой, восьмёрка).
4. Скалолазное снаряжение и техника страховки (гимнастическая страховка, верхняя страховка, надевание страховочной системы, вязание узла «восьмёрка»)
5. Основные сведения о технике и тактике скалолазания (постановка ног, смена ног на зацепах, хваты руками)
6. Виды лазанья.

Практические знания и умения

1. Использовать верхнюю страховку и само страховку. Вязать узлы (проводник – простой, восьмерка.).
2. Использовать различные виды лазания.
3. Ухаживать за телом, одеждой, обувью.
4. 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 или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3—5 детей. 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 как группы ребят в целом, так и отдельно взятого ребенка.

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

Для детей:

Средства обучения:

Скальные туфли, скалолазное снаряжение; утяжелители; гимнастические скамейки; гимнастические палки; обручи; маты; валики; модули разного размера; дуги для подлезания; ориентиры; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; скакалки; лабиринты; балансиры; детские тренажеры, мелкие предметы для игровых заданий (платочки, палочки, цветочки).

Электронные ресурсы:

Музыкальный центр, фонотека, тематические презентации и видеоматериалы.

Календарно-тематическое планирование занятий физкультурно – оздоровительной направленности «Юный скалолаз» (1 год обучения)

Месяц	Тема, цель	Содержание	Оборудование	Литература
--------------	-------------------	-------------------	---------------------	-------------------

Сентябрь	Укрепления здоровья воспитанников, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> 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: <u>ОФП Общая физическая подготовка.</u> - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах Игра «Подарочек» Цель: развивать ориентировку в пространстве Дети стоят на тренажере (или лаят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу. Дыхательная гимнастика.	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.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. Основы гигиены и здорового образа жизни</u> 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: <u>ОФП Общая физическая подготовка.</u> - выпады, растяжки, махи, приседания; -преодоление препятствий различной сложности Игра «ОБРУЧ» Цель: развитие логического и пространственного мышления, развивать ориентировку в пространстве. Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лаят по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. Самомассаж и дыхательная гимнастика	Обручи, дуги, большие модули	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	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Перестроение в три колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика. ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, в полном присяди, бег в колонне по одному, бег с изменением направления; 2 ЧАСТЬ: <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> - 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.	бруски, дорожка-лестенка	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.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП Общая физическая подготовка.</u> ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег врассыпную в чередовании с ходьбой. 2 ЧАСТЬ: <u>Выполнение нормативов и тестов.</u> -прыжок в высоту с места; -отжимание от пола -опускание и поднимание туловища. Игра «ПОДАРОЧЕК» Дети стоят на тренажере (или лезят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу	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.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП Общая физическая подготовка.</u> ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег врассыпную в чередовании с ходьбой, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания. <u>Основы гигиены и здорового образа жизни</u> 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.	Тренажеры, 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.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>Основы гигиены и здорового образа жизни</u> Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний. <u>ОФП Общая физическая подготовка.</u> ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, выпады с продвижением вперед, бег змейкой. 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	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 - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

	Развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения.	<u>ТБ</u> Правила техники безопасности при <u>проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП</u> Общая и специальная <u>физическая подготовка.</u> ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе (1,5 мин). 2 ЧАСТЬ: <u>Основы скалолазания.</u> 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	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	<u>ТБ</u> Правила техники безопасности при <u>проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП</u> Общая и специальная <u>физическая подготовка.</u> 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: <u>Основы скалолазания.</u> Знакомство со скалолазанием. Игра «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ» Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу: - два раза пролезть просто; - пролезть «руки вкрест»; - лазанье «ноги вкрест»; - лазанье «руки и ноги вкрест»; - лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены; - ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги; - руки менять на зацепке - ноги свободно; - ноги менять на зацепке - руки свободно; - и руки и ноги менять на зацепке; - лазанье - руки и ноги согнуты; - лазанье - руки и ноги только выпрямлены; - лазанье - глаза завязаны. -дыхательная гимнастика, релаксация под музыку	Тренажеры, музыкальное сопровождение	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014 год.

Ноябрь	Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, освоение азов скалолазания, координации и равновесия.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировок.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> 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 <u>Основы скалолазания.</u> 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	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировок.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ со скакалкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -упражнения на растяжку, махи ногами, наклоны, приседания <u>Основы скалолазания.</u> 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, музыкальная колонка	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.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег высоко поднимая колени, бег с захлестыванием голени. -пальчиковая гимнастика 2 ЧАСТЬ: <u>Основы скалолазания.</u> 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, музыкальная колонка	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.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ со скакалкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег -пальчиковая гимнастика 2 ЧАСТЬ: -пальчиковая гимнастика -силовые упражнения, растяжка, упражнения на укрепление мышц живота -упражнения на тренажерах <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра «ОДЕНЬСЯ». В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2—4 человека, кто первым оденет больше вещей.	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.	<u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки. <u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ со скакалкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -пальчиковая гимнастика -растяжки, приседания упражнения на равновесие. <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра «САМЫЙ БЫСТРЫЙ» Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «Внимание - марш!» (дети бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.		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.	<u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки. <u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с веревкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -упражнения на шведской стенке -маховые упражнения, различные выпады -растяжка <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра «САМЫЙ ШУСТРЫЙ» Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.	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.	<u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки. <u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -упражнения с утяжелителями. -маховые упражнения -эстафеты с подлезанием. <u>Основы гигиены и здорового образа жизни</u> Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний ИГРЫ С ВЕРЕВКОЙ Цель этих упражнений - развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации. 1. Веревка 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. -релаксация под музыку	Дуги для подлезания, скакалки, музыкальная кол	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	<u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки. <u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, в полуприседе, в полном приседе 2 ЧАСТЬ: -ползание разными способами; подлезание под препятствия разной высоты. -подтягивание на скамейке руками из положения, лежа на животе, стоя на коленях. -лазание по гимнастической стенке разными способами. <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки. Основы тактической подготовки Игра с завязанными глазами: Упражнения предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу. 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.	Дуги различной высоты, скамейка, гимнастическая стенка	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.	<u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки. <u>ОФП СФП</u> 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 <u>Основы скалолазания.</u> 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	Скакалки, музыкальная колонка	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.	<u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки. <u>ОФП СФП</u> 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 <u>Основы скалолазания.</u> 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.	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.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> 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, <u>Основы скалолазания.</u> 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.		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.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП 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. <u>Основы скалолазания.</u> 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	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.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП 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 <u>Основы скалолазания.</u> 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.	Гимнастическая лестница, утяжелители	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.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП 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 <u>Основы гигиены и здорового образа жизни</u> 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.).	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.	<u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки. <u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: - упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног. -эстафеты со скакалками и мячом <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра «ПОДАРОЧЕК» Дети стоят на тренажере (или лаят). Они передают друг другу цветок (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.	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.	<u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки. <u>ОФП СФП</u> 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 <u>Основы скалолазания.</u> 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 и лезть за следующей	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	<u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки. <u>ОФП СФП</u> 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 <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Основы тактической подготовки 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.	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.	<u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки. <u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -прыжок в высоту с места; -отжимание от пола -опускание и поднятие туловища. <u>Основы гигиены и здорового образа жизни.</u> Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. <u>Основы скалолазания.</u> 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. 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.		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	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -перепрыгивание через шнуры (расстояние 40-50 см); -силовые упражнения, растяжки, приседания; - спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги; <u>Основы скалолазания.</u> 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 повторяют все движения	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	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП 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; -упражнения на равновесие <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра «ПОВТОРЮШКИ» 1 вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение - другой повторяет. 2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения	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	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног. -эстафеты со скакалками и мячом <u>Основы гигиены и здорового образа жизни.</u> Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. Игра «ДОГОНЯЛКИ» Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 с после первого.	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.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП 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 <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра «ОДЕНЬСЯ» В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2—4 человека, кто первым оденет больше вещей.	Тренажеры, шапки	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.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП 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. <u>Основы скалолазания.</u> 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.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП 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. <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра «ОБРУЧ» Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазают по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. 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	<u>ТБ 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.	<u>ТБ Правила техники безопасности при 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 циклических 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	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП 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 <u>Основы скалолазания.</u> 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	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП 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 <u>Основы скалолазания.</u> 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.
--	---	--	--------------------	---

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

Основные сведения о скалолазании.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Основные сведения о технике и тактике скалолазания (постановка ног, смена ног на зацепах, хваты руками)

Виды лазанья.

Практические знания и умения.

Использовать различные виды лазания.

Ухаживать за телом, одеждой, обувью.

Самостоятельно выполнять физические упражнения, комплекса утренней гимнастики закаливающих процедур.

Контрольные упражнения должны быть:

- Доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим 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 или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3—5 детей. 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 как группы ребят в целом, так и отдельно взятого ребенка.

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

СЛОВАРЬ

Зацеп — спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня различной величины и формы, представляющий собой в совокупности имитацию природного рельефа.

Поверхность зацепа обычно имеет микрорельеф, который увеличивает силу трения между пальцами скалолаза и зацепом и, тем самым, обеспечивает хорошую сцепляемость руки с зацепом и комфортное лазание.

Используя зацепы различной формы с закреплением их на различном расстоянии друг от друга формируют трассу для скалолазания на искусственном рельефе. Зацепы используются для создания скалодромов. Зацепы крепятся к щитам, из которых сооружается скалодром, при помощи болтов.

Пользуясь зацепами, т.е. цепляясь за них частями тела (как правило, берясь за них руками и/или наступая ногами), скалолаз поднимается (передвигается) по искусственной стене.

Скалодром — искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажер для скалолазания).

"Ставить на трение" — есть упирать ногу в стену так, чтобы она не соскальзывала и при этом обеспечивать максимальную чувствительность.

Рант — по краям обуви кайма, к которой пришивается подошва

Список использованной литературы

Для педагогов:

Основная методическая литература:

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019 год.

Дополнительная методическая литература:

1. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В. Мельник Саранск: МРИПКРО, 1993г.

2. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В.Мельник, Саранск: МРИПКРО, 1993г. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
 3. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
 4. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
 5. Занимательная физкультура для дошкольников 6-7лет, К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
 6. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
 7. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия, Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.
 8. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
 9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014;
 10. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, Л.И. Пензулаева М., ВЛАДОС, 2005г.
 11. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет, О.Н.Козак изд. «Союз» г. Санкт-Петербург, 1999г.
 12. Федерация скалолазания России: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://c-f-r.ru>
Для родителей и детей.
1. Азбука досуга.– Смоленск: Русич, 1997. – 464 с.: ил.
 2. Большая книга игр : более 1500 веселых, полезных и интересных игр / ред. Н. Дубенюк. — М.: Эксмо, 2007. — 512 с. : ил.
 3. Гуреев, Н.В. Активный отдых / Н. В. Гуреев. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.: ил.
 4. Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры : пособие для воспитателя детского сада / М. Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.: ил.
 5. Образцова, Т. Н. 100 лучших игр летом на отдыхе и дома / Т. Н. Образцова. – М.: Эксмо, 2008. – 288 с.: ил.
 6. Павлов Н. Г. 300 + 1 игра для детей / Н. Г. Павлов. — Ростов н/Д: Феникс, 2003.-314с.
 7. Розанова, Е. Г. Книга игр / Е. Г. Розанова. – М.: РОСМЭН, 2000. –166 с.: ил.
 8. Федин, С. Н. Игры нашего детства / С. Н. Федин, Ю. А. Болотина. – М.: Айрис Пресс, 2005. – 138 с.: ил.

Приложения к программе.

Приложение 1.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ НА СКАЛОДРОМЕ (АЛЬПИЙСКОЙ СТЕНКЕ)

1 Общие положения

К занятиям на скалодроме допускаются дети старшего дошкольного возраста (5–7 лет), не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Все занимающиеся на скалодроме обязаны неукоснительно соблюдать требования техники безопасности.

Занятия деятельностью на скалодроме проводятся малыми подгруппами (не более 2-3 человек) либо в индивидуальном порядке в соответствии с деятельностью.

Проведение непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме разрешается только при наличии у ребенка удобной спортивной формы и спортивной не скользящей обуви.

Запрещается лазанье по скалодрому на любой высоте в отсутствии матов. Маты должны иметь толщину не менее 20 – 25 см, плотно примыкать друг к другу и иметь общую крышку. В случае отсутствия общей крышки щели между матами должны быть перекрыты во избежание возможного травматизма.

При проведении занятий деятельности необходимо наличие медицинской аптечки, укомплектованной медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой медицинской помощи при возможных травмах.

1.1. При проведении занятий необходимо соблюдение правил пожарной безопасности и знание мест расположения первичных средств пожаротушения.

1.2. Во избежание несчастных случаев во время занятий необходимо строгое соблюдение дисциплины.

1.3. При обнаружении неисправностей в элементах конструкции скалодрома, необходимо немедленно прекратить занятие деятельность до устранения аварийной ситуации.

2 Требования техники безопасности перед началом непосредственно-образовательной деятельности

2.1. Перед началом проведения занятий деятельности на скалодроме помещение необходимо проветрить.

2.2. Педагог обязан проверить состояние скалодрома на наличие дефектов, при обнаружении которых следует немедленно обратиться к рабочему по обслуживанию здания.

2.3. Педагог обязан проверить помещение на отсутствие посторонних предметов и плотное прилегание матов согласно пункту 1.2. настоящей инструкции.

2.4. Перед началом занятия деятельности необходимо проконтролировать наличие у детей удобной спортивной формы и спортивной не скользящей обуви.

3 Правила техники безопасности при проведении непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке)

3.1. Проведение непосредственно-образовательной деятельности разрешается только малыми подгруппами (2- 3 человека) в индивидуальном порядке. Недопустимо нахождение посторонних лиц, кроме педагога и занимающихся около скалодрома.

3.2. 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.

3.3. Педагогу запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.

3.4. 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.

3.5. Запрещается спрыгивание со скалодрома с любой высоты.

3.6. Страхующий педагог обязан внимательно следить за действиями страхуемого ребенка и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации

3.7. Занимающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих детей.

3.8. Запрещается одновременное нахождение двух и более детей на скалодроме

3.9. Педагог несет ответственность за жизнь и здоровье занимающихся с момента начала и до момента окончания непосредственно-образовательной деятельности.

3.1 Педагог обязан обеспечивать соблюдение детьми всех вышеперечисленных правил и требований данной Инструкции.

4 Требования техники безопасности при возникновении аварийных ситуаций в процессе занятия на скалодроме.

4.1. В случае возникновения аварийной ситуаций, угрожающей жизни и здоровью детей, принять меры к их срочной эвакуации, согласно плана.

4.2. Сообщить о происшедшем администрации и приступить к их ликвидации.

4.3. В случае травматизма немедленно оказать первую медицинскую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

5 Требования техники безопасности после проведения непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме.

5.1. После окончания непосредственно-образовательной деятельности в группах педагог обязан вывести детей из зала, где расположен скалодром.

5.2. Обеспечить проведение влажной уборки и проветривания помещения.

5.3. Проверить техническое состояние скалодрома и закрыть его страховочными матами.

6 Инструкция по обслуживанию скалодромов.

6.1. Скалодром должен быть прочно зафиксирован на стене, и все крепежные материалы, должны быть надежно зафиксированы во избежание саморазвинчивания.

6.2. Скалодром должен быть закрыт страховочными матами, в те дни, когда непосредственно-образовательная деятельность по скалолазанию не проводится, которые надежно зафиксированы плотно прилегают в нём.

6.2. Комплексная проверка состояния скалодрома осуществляется не реже двух раз в год специально созданной комиссией.

6.3. После проверки составляется акт, в котором указываются выявленные неисправности.

6.4 До устранения неисправностей непосредственно-образовательная деятельность на скалодроме должны быть прекращена.

Ответственный за проведение непосредственно-образовательной деятельности _____ с инструкцией ознакомлен.

Обязуюсь выполнять.

Дата _____ подпись _____

Приложение 2.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ЛАЗАНИЯ НА СКАЛОДРОМЕ (АЛЬПИЙСКОЙ ГОРКЕ).

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

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.

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.

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 важным. 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 зацепов.

Правила для детей.

Без страховки воспитателя дети не должны залезать на скалодром (альпийскую стенку) и не заходить на страховочных матах.

Перед выполнением упражнения или задания на скалодроме детям необходимо прослушать инструкцию воспитателя, «пройти маршрут глазами», задать интересующие их вопросы.

На скалодроме может находиться только один ребенок.

Захваты рукой должны выполняться так, чтобы он был выполнен крепко и держаться ребенку было удобно. Зацеп не перехватывать.

Место для ног должно выбираться внимательно, ногой «нажимать» на выступ как можно сильнее.