

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Костинский детский сад»
624683, Свердловская область, Алапаевский район, село
Костино, улица Чапаева 6а тел. 8(34346)78881, электронный адрес
sadkostino@yandex.ru

Принята:
педагогическим советом
МДОУ
«Костинский детский сад»
протокол №5
10 апреля 2024г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности «Юный скалолаз»
Срок реализации образовательной программы 1 год

Возраст обучающихся 5-7 лет
Форма обучения – очная

Авторы :
Стафеева Ольга Альбертовна,
воспитатель, 1 кв.кат.
Савина Яна Владимировна,
зам.зав. по ВМР
Зенкова Лариса Витальевна ,
воспитатель 1 квал.кат,
Ермакова Алёна Александровна,
учитель-логопед, высшая квал.кат.
Бурлакова Наталья Валерьевна,
музыкальный руководитель, СЗД,
Гневанова Екатерина Сергеевна,
музыкальный руководитель, СЗД,
Лобова Лариса Николаевна,
педагог-психолог, СЗД

с.Костино, 2024 год

Пояснительная записка

Законодательно-нормативное обеспечение программы:

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г.№28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПин);

-Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155).

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Актуальность

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности приобщения подрастающего поколения к здоровому образу жизни, занятием спортом. Скалолазание современный вид спорта, доступный, популярный. Скалолазание – это уникальный в своем роде вид активности, позволяющий гармонично развивать как физические, так и интеллектуальные качества человека.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Юный скалолаз» состоит в направленности на дошкольный возраст, в применении инновационных игровых технологий, которые позволяют тренировать не только мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребенка, но и посредством применения интеллектуальных заданий тренировать память, мышление, сообразительность, логику в последовательности выполнения упражнений.

Программа, направлена на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания с применением интерактивного оборудования решать интегрировано задачи общего развития дошкольника.

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 и интеллектуально.

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. Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении. Интерактивный скалодром - это возможность сочетать физические и умственные способности дошкольника. Он дает прекрасное ощущение достижения собственной цели выполняя различные задания –математика, логика, развитие речи. Успех зависит от упорства, умения рассуждать и быстро реагировать, применяя свои физические возможности.

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

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.

Цель программы: приобщение детей к здоровому образу жизни, занятию спортом и совершенствование спортивных навыков в области скалолазания.

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;

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 6 человек:

Оборудование скалодрома:

- 1.Интерактивный короб (размер 30*38*13,5см системный блок, датчик движения, клавиатура с тачпадом)
2. Проектор-1 шт.
- 3.Программное обеспечение (далее-ПО) -16 занятий + бесплатное обновление
4. Методическое пособие, обучение для педагогов
- 5.Конструкция скальной стенки (каркас, панели из ламинированной фанеры, зацепы, болты)
- 6.Гимнастический мат -2 шт.

7. Страховка (веревки, обвязки, карабины, шлямбуры)

8. Мячи в корзине для хранения 36 шт.

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;

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, демонстрация действий, интерактивных заданий, по памяти, по схемам.

Педагогические принципы построения Программы:

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

Природосообразность - учёт возрастных и физиологических особенностей воспитанников.

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

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 5-7 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Количественный и возрастной состав обучающихся по годам обучения: 6 детей 5-7 лет.

Занятия проходят в спортивном зале в соответствии с расписанием 2 раза 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;

подвижные и спортивные игры.

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.

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	Интерактивные игровые задания	36	0	36
1.4	Математика в движении	3	0	3

2.	Основы скалолазания			
2.1	Знакомство со скалолазанием	2	2	0
2.2	Азбука в движении	3	2	1
2.3	Знакомство с понятием «техники лазания» (алгоритм на стене)	2	2	0
2.4	Основы технической подготовки	22	0	22
2.5	Основы тактической подготовки	10	2	8
2.6	В гости в Африку (приемы скалолазания)	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. 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.

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.

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».

Выполнение контрольных нормативов

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Основы скалолазания

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.

Скалолазное снаряжение, одежда и обувь

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины.

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).

Знакомство с понятием «техники лазания»

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

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.

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 тренажере. Решение ситуационных тактико-технических задач (на скалодроме).

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.

Основы гигиены и здорового образа жизни

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.

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.

Техника безопасности

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

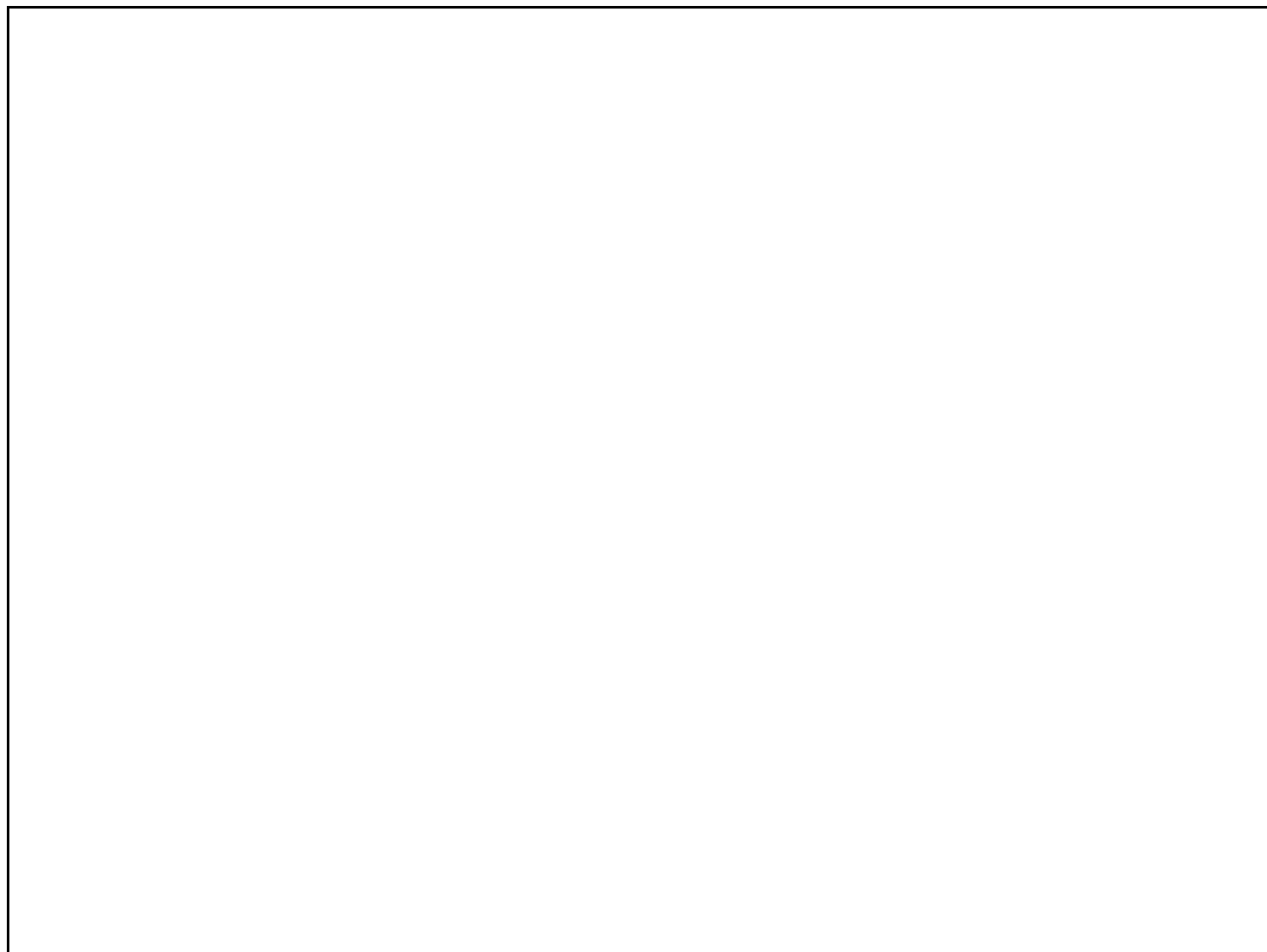
Методическое обеспечение программы

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи. В программе выделяется несколько крупных направлений: физическая подготовка, скалолазная

подготовка, интерактивные игровые задания. 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.

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

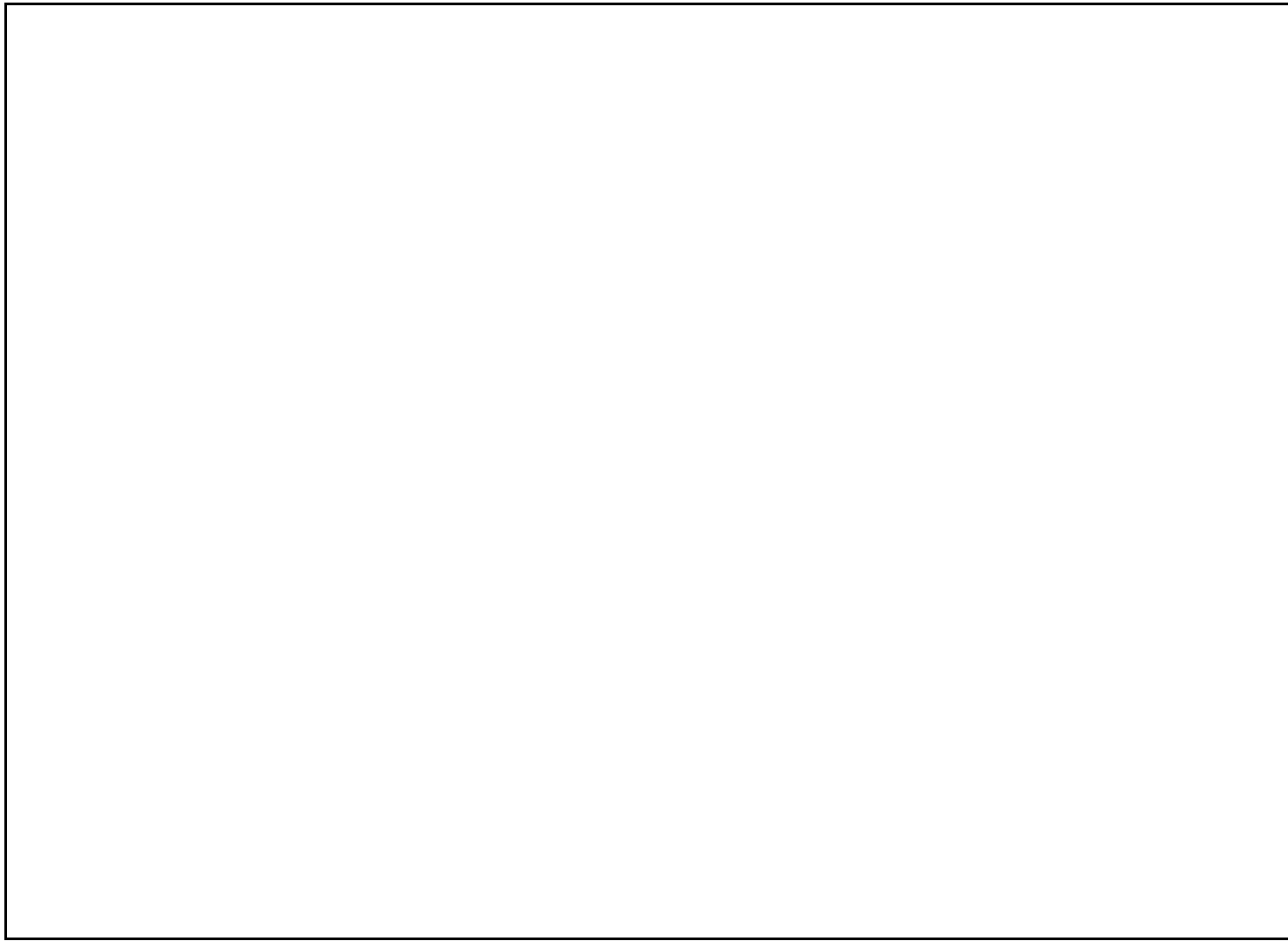
Месяц	Тема, цель	Содержание	Оборудов ание	Литература
Ноябрь				



	Укрепления здоровья воспитанников, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Перестроение в три колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика. ОРУ без предметов</p> <p>1. ЧАСТЬ:</p> <p>ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, в полном присяди, бег в колонне по одному, бег с изменением направления;</p> <p>2. ЧАСТЬ:</p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>- выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях;</p>	бруски, дорожка-лесенка	Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М. 1988 Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 7-10 лет. Л.И. Пензин - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
--	---	--	-------------------------	---

		<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>Выявить уровень физической подготовленности детей, умение выполнять отжимание от пола прыгать в высоту с места, опускание и поднимание туловища. Воспитывать желание быть ловким.</p>	<p><u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p><u>ОФП</u> Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег врассыпную в чередовании с ходьбой. 2 ЧАСТЬ: <u>Выполнение нормативов и тестов.</u></p> <p>-прыжок в высоту с места;</p> <p>-отжимание от пола</p> <p>-опускание и поднимание туловища. Игра «ПОДАРОЧЕК»</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>Тренажеры, цветы</p>	<p>Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензенская - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014</p>

Декабрь

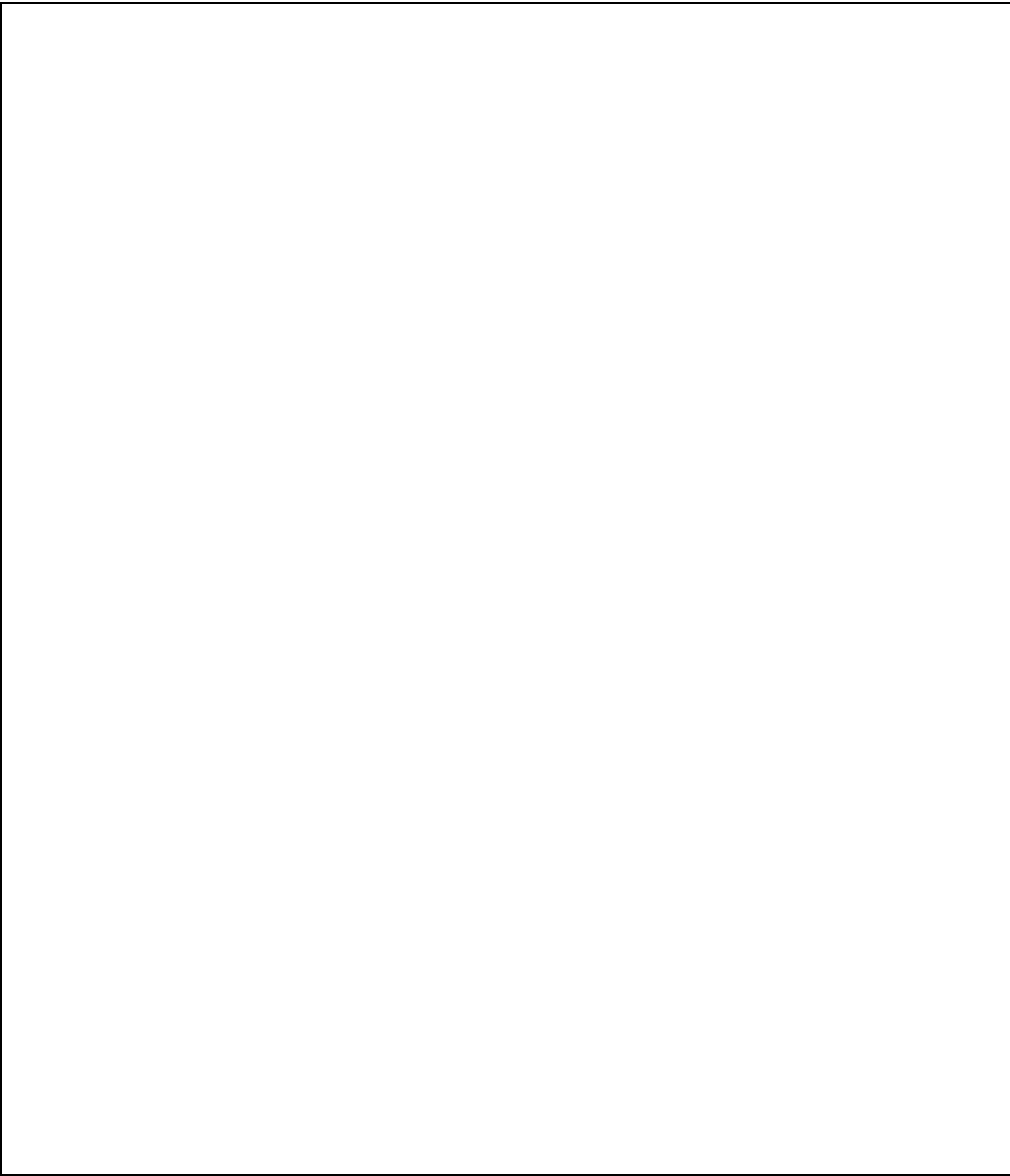


<p>Развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ без предметов</p> <p>1. ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе (1,5 мин).</p> <p>2. ЧАСТЬ:</p> <p>-перепрыгивание через шнуры (расстояние 40-50 см);</p> <ul style="list-style-type: none">• спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. <p>Игра «РЫВОК» Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается</p>	<p>Шнуры, скамейка,</p>	<p>О г К у з л - М С</p>
---	--	-----------------------------	--

	<p>спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку.</p> <ul style="list-style-type: none"> • дыхательная гимнастика, релаксация 		
Преодоление препятствий различной сложности, освоение азов скалолазания, Укрепление мышечного корсета	<p><u>проведении тренировки.</u> ОРУ без предметов</p> <p>1. ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, ходьба приставным шагом правым и левым боком, бег с изменением направления, с остановкой по сигналу</p> <p>2. ЧАСТЬ:</p> <p>Игра «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ» Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу: - два раза пролезть просто; - пролезть «руки вкрест»; - лазанье «ноги вкрест»; - лазанье «руки и ноги вкрест»; - лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены; - ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги; - руки менять на зацепке - ноги свободно; - ноги менять на зацепке - руки свободно; - и руки и ноги менять на зацепке; - лазанье - руки и ноги согнуты; - лазанье - руки и ноги только</p>	Тренажеры, музыкальное сопровождение	О г К у з л - М С

	<p>выпрямлены; - лазанье - глаза завязаны. -дыхательная гимнастика, релаксация под музыку</p>		
--	---	--	--

Январь



<p>Развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость, освоение азов скалолазания.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности</u> <u>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. 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>	<p>Платочки, музыкальная колонка</p>
<p>Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, координации, освоение азов скалолазания и равновесия.</p>	<p><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 -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.</p>	<p>Тренажеры, шапки</p>

	Февраль	Укрепл мышеч корсет плечев пояса. Повыш пласти гибкос вынос
		Преод препят различ сложн осваив азов скалол

	<p>Улучшение реакции, освоение азов скалолазания, появление решительности и</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой</p> <p>на пятках, бег ЧАСТЬ: ходьба на носках, бег змейкой, в полуприседе, в полном приседе</p> <p>2. ЧАСТЬ:</p> <p>-упражнения с утяжелителями. -маховые упражнения -эстафеты с подлезанием.</p> <p><u>Основы гигиены и здорового образа жизни</u> Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний</p> <p>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.</p> <p>-релаксация под музыку</p>	<p>Дуги для подлезания, скакалки, музыкальная кол</p>	<p>Комплексы упражнений для занятий с детьми лет. Л.И. Пенз Москва, МОЗ СИНТЕЗ, 2014</p>
	<p>Преодоление препятствий различной сложности, освоение азов скалолазания, Укрепление мышечного корсета</p>	<p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой</p> <p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, в полуприседе, в полном приседе</p> <p>2 ЧАСТЬ:</p> <p>-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.</p> <p><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.</p>	<p>Дуги различной высоты, скамейка, гимнастическая стенка</p>	<p>Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми лет. Л.И. Пенз Москва, МОЗ СИНТЕЗ, 2014</p>

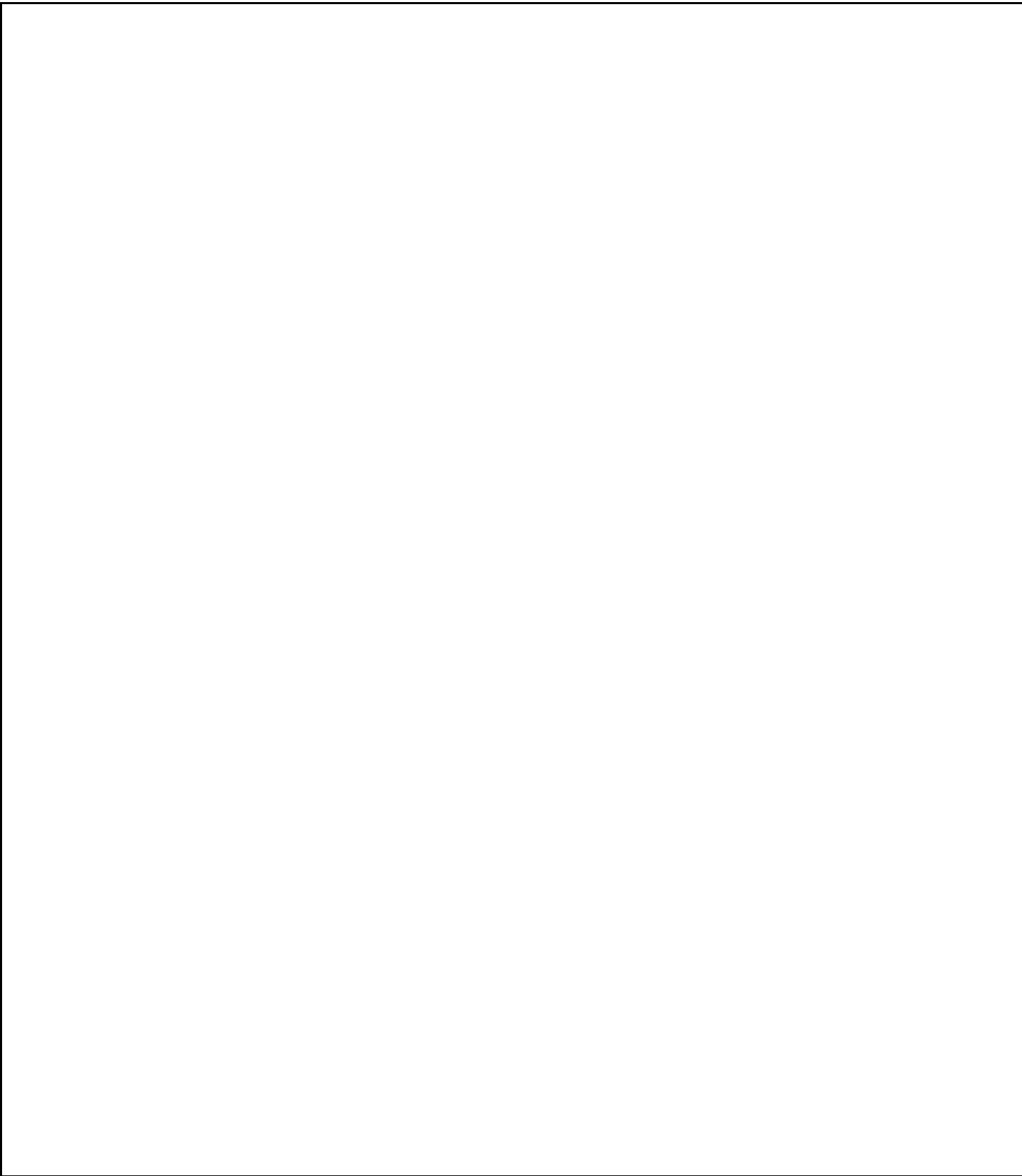
	Укрепление костей и суставов, освоение азов скалолазания, развитие логического мышления.	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ со скакалкой</p> <p>наклонный бокс ТБ техника бег прыжки</p> <p>2. ЧАСТЬ:</p> <p><u>Основы скалолазания.</u></p> <p>Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра «КТО БЫСТРЕЕ»</p> <p>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.</p> <p>-релаксация под музыку</p>
Март	Развитие логического и пространственного мышления, освоение азов скалолазания, Воспитание уверенности в себе.	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>наклонный бокс ТБ техника бег прыжки</p> <p>2. ЧАСТЬ:</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями.</p> <p>-ходьба и бег по наклонной поверхности.</p> <p>-упражнения на равновесие</p> <p><u>Основы скалолазания.</u></p> <p>Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра с завязанными глазами:</p> <p>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>

	<p>Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, освоение азов скалолазания, координации и равновесия.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой на пятках, бег змейкой, челночный бег, 2. ЧАСТЬ:</p> <p>-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.</p>		<p>Комплексы упражнений для занятий с детьми лет. Л.И. Пензу Москва, МОЗА СИНТЕЗ, 2014</p>
	<p>Укрепления здоровья воспитанников, освоение азов скалолазания, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой</p> <p>1. ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2. ЧАСТЬ:</p> <p>-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. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя</p>	<p>Обручи, мячи, мягкие модули, скакалки</p>	<p>Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми лет. Л.И. Пензу Москва, МОЗА СИНТЕЗ, 2014</p>

<p>Развитие логического и пространственного мышления, освоение азов скалолазания. Воспитание уверенности в себе.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой</p> <p><u>НОСКИ НА ПЯТКАХ БЕГ ЗМЕЙКОЙ</u> 2. ЧАСТЬ:</p> <p>- 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</p> <p><u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра «ПОДАРОЧЕК» Дети стоят на тренажере (или лазах). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.</p>	<p>Скакалки, мячи</p>
<p>Укрепления здоровья воспитанников, освоение азов скалолазания, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой</p> <p>1. ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2. ЧАСТЬ:</p> <p>- выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах</p> <p><u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игры «НАЙДИ КОНФЕТКУ»</p>	<p>Тренажеры, конфеты</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>	
--	---	--

Май



<p>Укрепление костей и суставов, освоение азов скалолазания, развитие логического мышления</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой</p> <p>используются на А, Б, Г, Д, Е, Ж, З, И, К, Л, М, Н, О, П, Р, С, Т, У, Ф, Х, Ц, Ч, Ш, Щ, Ъ, Ы, Ь, Э, Ю, Я</p> <p>2. ЧАСТЬ:</p> <p>-силовые упражнения, растяжки, приседания; - спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги; <u>Основы скалолазания.</u> 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>	<p>Шнуры, скамейка</p>
<p>Преодоление препятствия различной сложности, осваивание азов скалолазания</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой</p> <p>используются на А, Б, Г, Д, Е, Ж, З, И, К, Л, М, Н, О, П, Р, С, Т, У, Ф, Х, Ц, Ч, Ш, Щ, Ъ, Ы, Ь, Э, Ю, Я</p> <p>2. ЧАСТЬ:</p> <p>-упражнения на равновесие <u>Основы скалолазания.</u> 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>	<p>Скамейка</p>

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 6-7 лет, 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:

13. Азбука досуга.– Смоленск: Русич, 1997. – 464 с.: ил.
14. Большая книга игр : более 1500 веселых, полезных и интересных игр / ред. Н. Дубенюк. — М.: Эксмо, 2007. — 512 с. : ил.
15. Гуреев, Н.В. Активный отдых / Н. В. Гуреев. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.: ил.
16. Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры : пособие для воспитателя дет. сада / М. Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.: ил.
17. Образцова, Т. Н. 100 лучших игр летом на отдыхе и дома / Т. Н. Образцова. – М.: Эксмо, 2008. – 288 с.: ил.
18. Павлов Н. Г. 300 + 1 игра для детей / Н. Г. Павлов. — Ростов н/Д: Феникс, 2003.-314с.
19. Розанова, Е. Г. Книга игр / Е. Г. Розанова. – М.: РОСМЭН, 2000. –166 с.: ил.
20. Федин, С. Н. Игры нашего детства / С. Н. Федин, Ю. А. Болотина. – М.: Айрис Пресс, 2005. – 138