

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА «ПРОГИМНАЗИЯ»

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании методического  
совета МБОУ НШ «Прогимназия»  
«29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБОУ НШ  
«Прогимназия»  
  
В.В. Горячева  
«29» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Юный скалолаз»

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Количество часов в год: 76  
Педагог, реализующий программу:  
Сагиндикова Алина Бегалиевна

г. Сургут  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Целевой раздел.</b>	
1.1. Паспорт программы	2
1.2. Пояснительная записка	4
1.3. Цель и задачи программы	6
1.4. Возрастная характеристика физического развития детей дошкольного возраста 6-7 лет	7
1.5. Основные принципы при обучении детей скалолазанию	10
1.6. Планируемые результаты освоения программы	11
1.7. Сроки реализации программы	11
1.8. Учебно-тематический план	12
<b>II. Содержательный раздел.</b>	
2. Основы скалолазания	12
2.1. Знакомство со скалолазанием	12
2.2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	12
2.3. Знакомство с понятием «техники лазания»	13
2.4. Основы технической подготовки	13
2.5. Средства и приемы страховки	13
2.6. Техника безопасности	13
<b>III. Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	
3.1. Общая физическая подготовка	13
3.2. Подвижные игры	14
3.3. Выполнение контрольных нормативов	14
<b>IV. Оценка общефизической подготовки (ОФП).</b>	
4.1. Координационные способности:	14
4.2. Оценка навыков скалолазания	15
4.3. Контрольные упражнения	15
<b>V. Методическое обеспечение и средства обучения.</b>	
5.1. Формы и методы	15
5.2. Методы и формы организации занятий	16
5.3. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей	16
5.4. Применяемые формы организации деятельности воспитанников на занятии	16
5.5. Формы занятий.	16
<b>Список используемой литературы</b>	<b>16</b>

## I. Целевой раздел

### 1.1. Паспорт программы

Дошкольное образование – это фундамент всей образовательной системы, так как именно здесь закладываются основы личности, определяющие характер будущего развития ребенка.

Наименование образовательной организации: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа «Прогимназия».

<b>Название программы</b>	<b>Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание»</b>
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Штрауб Татьяна Александровна, учитель физической культуры
Год разработки программы	2023 г.
Срок реализации программы	1 год
Цель	Содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств.
Задачи	<b>Оздоровительные:</b> - сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие; - способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей. <b>Образовательные:</b> - познакомить детей с историей становления спорта скалолазание; - познакомить детей с разными видами скалолазания; - учить правила и технику безопасности, нахождения на занятии по скалолазанию. <b>Развивающие:</b> - развивать координацию движений, выносливость, силу, логическое и тактическое

	<p>мышление, ориентировки в пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать личностные качества воспитанников -развитие инициативности и самостоятельности.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;</li> <li>- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;</li> <li>- формирование морально-этических норм спортивного поведения.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<p>В процессе обучения, учащихся отслеживается три вида результатов:</p> <p><b>текущие</b> (выявление успехов и ошибок в работе); промежуточные (проверяется уровень освоения программы за учебный год);</p> <p><b>итоговые</b> (определяется уровень ЗУН по окончании всего курса обучения). Для этого проводятся тестирование, сдача контрольных нормативов и мониторинг.</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	1 год обучения - 1 час в неделю/ 31 час в год
Возраст обучающихся	5-7 лет
Формы занятий	Групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, командная.
Методическое обеспечение	<p>Новикова Н.Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений.</p> <p>Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988.</p> <p>Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-словесные методы обучения (устное изложение педагогом нового материала, беседа, анализ и структура выполнение упражнений);</li> <li>-наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, слайдов);</li> <li>-практические методы обучения (индивидуально задания на трудность).</li> </ul>

<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Материально-техническая база образовательной организации должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в физкультурном зале оборудован скалодромом.</li> <li>Скалодром в закрытом помещении - хорошее, безопасное место, для знакомства детей с элементами скалолазания.</li> <li>- в основе конструкции скалодрома – металлический каркас, облицованный фанерными щитами, поверхность которых обработана противопожарными составами и износостойкой окраской.</li> <li>- на полу находятся маты с поролоном, предназначенные для обеспечения защиты при падении.</li> <li>- для организации трасс (условных маршрутов определенной сложности) на поверхности скалодрома крепятся зацепки (искусственные разноцветные камни) разнообразных форм и размеров, которые прикручиваются при помощи болтов на поверхность скалодрома с целью имитации рельефа различной сложности.</li> <li>- организация страховки и обеспечение безопасности во время занятий, обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме;</li> <li>- организация и требования, предъявляемые к страховке;</li> <li>- виды и приемы страховки;</li> <li>- меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей;</li> <li>- ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.</li> </ul>
---	---

## 1.2. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года, Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования».

Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» и иными нормативно правовыми актами Российской Федерации, Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, муниципального образования городского округа города Сургута, и Уставом МБОУ НШ «Прогимназия».

Программа «Скалолазание» имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, приобщение к ценностям здорового образа жизни.

**Актуальность** разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки детей в соответствии с современными требованиями. Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу и является одной из техник альпинизма.

#### **Новизна программы.**

Новизна данной программы состоит в её направленности на дошкольный возраст, в применении игровых методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребёнка посредством освоения простых скальных маршрутов.

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

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

При разработке данной Программы, прежде всего, была учтена преемственность с общеобразовательной программой для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) по направлению «Физическое развитие».

### **1.3. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств.

Реализация основной цели осуществляется через решение ряда задач:

- формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, качества личности, позволяющие вести здоровый образ жизни (волевые, морально-этические и эстетические качества, дисциплинированность, активность, доброжелательность, ответственность, коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, ценностное отношение и мотивационные установки для систематических занятий физической культурой).

- формировать умения вести здоровый и безопасный образ жизни (соблюдать режим дня, правила гигиены, закаливания организма, развивать психофизические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию).

- формировать знания и умения, определяемые спецификой скалолазания (знание и владение основами скалолазания: дисциплины (трудность, боулдеринг, скорость), техническими и тактическими приемами, средствами и приемами страховки, соблюдение мер личной и общественной безопасности во время занятий).

#### **Задачи программы:**

##### **Оздоровительные:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

##### **Образовательные:**

- познакомить детей с историей становления спорта скалолазание;

- познакомить детей с разными видами скалолазания;

- учить правила и технику безопасности, нахождения на занятии по скалолазанию.

##### **Развивающие:**

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

- развивать личностные качества воспитанников -развитие инициативности и самостоятельности.

##### **Воспитательные:**

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

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- формирование морально-этических норм спортивного поведения.

**Отличительная особенность программы:** Образовательная программа является модифицированной и адаптированной под условия МБОУ НШ «Прогимназия» и возрастные особенности детей; скорректированной и построенной на использовании оригинальных авторских методик, связанных с включением в каждую тему разнообразных игровых приемов, способствующих формированию и поддержке у ребят интереса к занятиям скалолазанием.

#### **1.4. Возрастная характеристика физического развития дошкольников 5-7 лет.**

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы - 5-7 лет. Рассмотрим возрастные особенности физического развития детей в этом возрасте.

##### **Опорно-двигательный аппарат.**

В 5-7 лет опорно-двигательный аппарат ребёнка находится на стадии развития, поэтому процесс нельзя назвать завершённым. В этом возрасте у дошкольников самыми сильными являются мышцы-сгибатели.

Обычно у таких малышей сильно выпячен живот, голова склонена вперёд, а ноги в коленях не до конца выпрямлены. Важно обеспечить дошкольникам на этом этапе физического развития необходимые им физические нагрузки, способствующие гармоничному развитию в дальнейшем.

Мышцы кисти развиваются в умеренном темпе. Более-менее уверенно владеть пальцами и кистями дошкольники научатся только к концу шестого года. Родители могут ускорить этот процесс, если будут заниматься с малышом играми и упражнениями, развивающими мелкую моторику рук, в которых используются: пластилин или глина; пальчиковые краски; мозаика; кинетический песок; пуговицы и бусины; шнурки и пр.

Игрушки для развития мелкой моторики могут быть покупными, а могут быть изготовлены своими руками из подручных материалов.

##### **Сердечно-сосудистая система: принципы развития.**

В 5-7 лет активно развивается сердечно-сосудистая система дошкольника. В этом возрасте объём его лёгких составляет от 1500 до 2200 мл. Увеличить его можно путём умеренных физических нагрузок, отвечающих уровню подготовки малыша.

Артериальное давление у детей на этом этапе жизни по показателям отличается от давления взрослого человека — оно существенно ниже. Увеличиваться давление может под влиянием опять же умеренных физических нагрузок.



Важно, чтобы дошкольник в 5-7 лет занимался физическими упражнениями, таким образом тренируя сердечно-сосудистую систему.

У детей этого возраста активный обмен веществ, и энерго затраты прямо пропорциональны физическим нагрузкам. Чтобы развитие малыша протекало нормально, помимо физического воспитания, адекватного возрасту, он должен получать правильное, сбалансированное питание.

Именно поэтому так необходимо заниматься с малышами, обучая их самоконтролю и практикуя выполнение всевозможных заданий для развития основных психологических процессов.

У шестилеток активно развиваются волевые качества, поэтому не стоит удивляться, если в этом возрасте у малыша появятся собственные новые интересы.

### **Двигательная активность старших дошкольников.**

Двигательный аппарат у детей в возрасте 5-7 лет достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций.

Крупная моторика детей на этом этапе развития становится более совершенной и разнообразной за счёт расширившихся возможностей. Малыши заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание.

В 5-7 лет старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. Многие из них с удовольствием соревнуются в умениях со сверстниками, развивая дух соперничества.

Стоит отметить, что между уровнем физической подготовки и психическим развитием малыша существует тесная связь. От двигательной активности будет зависеть развитие пирамидной и экстрапирамидной систем, а также интеллекта и ритмики.

Дети, получающие достаточное количество физических нагрузок, отличаются высоким уровнем физического развития, демонстрируют нормальные показатели состояния центральной нервной системы и работы внутренних органов.

### **Быстрота и мышечная сила.**

В 5-7 лет мышечная система детей достигает определенного уровня зрелости, что позволяет показывать высокие показатели быстроты и активности в целом. Постепенно скрытый период двигательной реакции сокращается, при этом отмечается, что реакция руки остается медленнее реакции ноги.

Вместе с быстротой в этом возрасте изменяются показатели мышечной силы. У старших дошкольников могут возникать проблемы с мобилизацией

мышечных усилий при необходимости, что в свою очередь влияет на качество силы во время выполнения тех или иных движений.

Дети этого возраста хорошо справляются с теми заданиями, которые подразумевают комплексное задействование мышечных групп, например, игры с набивным мячом. Оптимальными для детей 5-7 лет станут упражнения, тренирующие проявление быстроты и силы одновременно. На седьмом году жизни скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

### **Выносливость.**

У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает.

В 6 полных лет при условии нормального гармоничного развития физические возможности ребенка проявляются следующим образом:

- Дошкольник способен пробежать 200-300 метров с ускорением, демонстрируя высокие показатели ловкости, маневренности и выносливости, оббегая препятствия в виде холмов, ямок или небольших канав;

- Движения ребёнка становятся уверенными и чёткими, практически такими же, как и у взрослого. Он с лёгкостью касается частей лица с закрытыми глазами по требованию, ловит, останавливает мяч, посылает его в цель с максимальной точностью;

- Малыш становится более уверенным в отношении соблюдения равновесия, демонстрирует устойчивую ходьбу по узким поверхностям;

- Старшие дошкольники отлично прыгают как вверх, так и в длину, способны перепрыгивать через несколько ступеней одновременно, прыгают на

одной ногой, на скакалке, играют в прыжковые игры типа «классиков» и «резинок» (преимущественно девочки).

Особенно желанной в этом возрасте для физически активного малыша становится шведская стенка, которую он готов покорять часами, укрепляя руки, ноги и мышечный корсет.

В 7 лет особенности физического развития позволяют ребёнку:

- выполнять различные варианты бега и ходьбы;
- проявлять выносливость во время бега с ускорением и небольшими паузами;
- выполнять упражнения на проявление ловкости и меткости с использованием мяча и других предметов;
- принимать участие в активных играх, требующих соблюдения правил (теннис, баскетбол, футбол, хоккей и пр.).

В 7 лет дети способны преодолевать внушительные расстояния на лыжах, спускаться с небольших холмов.

В целом физическое развитие дошкольников в этом возрасте совершенствуется, хотя внешне это может быть и не так заметно. В организмах детей происходят колоссальные изменения, отражающиеся на показателях таких важных качеств, как сила, выносливость и ловкость.

### **1.5. Основные принципы при обучении детей скалолазанию.**

**Принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

**Принцип развивающего обучения** - при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», то есть предлагаемые упражнения и игры опережают имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.

**Принцип занимательности** - используется с целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность, формируя у них желание выполнять предъявленные требования и стремления к достижению конечного результата.

**Принцип сознательности и активности** - при формировании устойчивого интереса детей, как к развитию двигательных качеств, так и к выполнению конкретных задач на каждом занятии.

**Принцип доступности** - предусматривает обучение с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному).

**Принцип систематичности и последовательности** - чередование нагрузки и отдыха, во взаимосвязи между различными сторонами содержания непрерывной образовательной деятельности.

**Принцип индивидуализации** - обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, обеспечивая здоровый образ жизни в дошкольном учреждении каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать образовательную деятельность, физические нагрузки, а также приёмы педагогического воздействия.

**Принцип оздоровительной направленности** - средствами физических упражнений укрепляется здоровье каждого ребенка.

### **1.6. Планируемые результаты освоения программы:**

#### **Образовательные:**

1. Ознакомить со снаряжением скалолаза, техникой безопасности на занятиях.
2. Обучить приемам страховки и самостраховки.
3. Обучить приемам преодоления искусственных препятствий.
4. Обеспечить тактическую и психологическую подготовку юных скалолазов.

#### **Развивающие:**

1. Развивать познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное).
2. Развить конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти.
3. Развить необходимые скалолазу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, координацию движений.
4. Развить необходимые скалолазу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, координацию движений.

#### **Воспитательные:**

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договариваться.
2. Научить добиваться поставленной цели.
3. Воспитать трудолюбие и волевые качества.
4. Сформировать стойкий интерес к скалолазанию.

### **1.7. Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения: набор в секцию осуществляется посредством медицинского допуска врача, и достижением ребенка 6-ти летнего возраста. Дополнительная образовательная программа реализуется в течение всего календарного года. Количество учебных недель – 36, количество занятий в неделю - 2 по 30 минут.

**Режим занятий:** 1 час в неделю (2 раза в неделю, по 30 минут –31 академический час.

### 1.8. Учебно-тематическое планирование.

#### 1 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теорет. занятия	практ. занятия
1.	<b>Основы скалолазания</b>			
1.1.	Знакомство со скалолазанием	2	2	0
1.2.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	3	2	1
1.3.	Знакомство с понятием «техника лазания»	4	2	2
1.4.	Основы технической подготовки	11	1	10
1.5.	Средства и приемы страховки	10	2	8
1.6.	Техника безопасности	6	3	3
2.	<b>Физическая подготовка</b>			
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	0	12
2.2.	Подвижные игры	13	1	12
2.3.	Выполнение контрольных нормативов в начале года (сентябрь)	2	0	2
3.	<b>Оценка общей физической подготовки</b>			
3.1.	Оценка координационных способностей	3	0	3
3.2.	Оценка навыков скалолазания	2	1	1
3.3.	Оценка контрольных нормативов в конце года (май)	2	0	2
	<b>Итого:</b>	70		

## II. Содержательный раздел

### 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. Особенности техники при лазании по рельефу. Техника отдыха на зацепах.

### **2.5. Средства и приемы страховки**

Организация страховки и обеспечение безопасности во время занятий. Основные средства страховки: веревки, карабины, страховочная система. Приемы страховки и само страховки. Сохранение равновесия. Предупреждение опасных ситуаций.

### **2.6. Техника безопасности**

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

## **III. Физическая подготовка**

### **3.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Подготовительный этап занятия:

Изучение комплексов разминочных упражнений, включающих в себя:

- различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением);
- легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками);
- выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи);
- подвижные игры;
- гимнастические упражнения;
- упражнения на растяжку;
- дыхательные упражнения.

Основной этап занятия:

- общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, 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;
- упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

### **3.2. Подвижные игры**

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

### **3.3. Выполнение контрольных нормативов**

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

## **IV. Оценка общефизической подготовки (ОФП).**

### **4.1. Координационные способности:**

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, 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.

#### **4.2. Оценка навыков скалолазания**

Теоретические знания:

- основные сведения о скалолазании;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях;
- средства и приемы страховки и само страховки;
- основные сведения о технике и тактике скалолазания (постановка ног, смена ног на зацепах, хваты руками);
- виды лазанья.

Практические знания и умения:

- использовать страховки;
- использовать различные виды лазания;
- ухаживать за телом, одеждой, обувью;
- самостоятельно выполнять физические упражнения, комплекса утренней гимнастики закаливающих процедур.

#### **4.3. Выполнение контрольных нормативов**

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Проведенная оценка индивидуального развития позволяет увидеть актуальную картину развития как группы ребят в целом, так и отдельно взятого ребенка.

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

### **V. Методическое обеспечение и средства обучения**

#### **5.1. Формы и методы.**

Формы и методы проведения занятия в спортивном скалолазании зависят от возраста воспитанников. В старшем возрасте активно развивается ловкость, гибкость и координация, поэтому работу с детьми надо строить в этом направлении.

Воспитанники занимаются на специально подготовленных для их возраста и роста тренажерах, с учетом медицинских рекомендаций. Преимущество отдается общей физической подготовке и развивающим упражнениям.

Одновременно осваиваются основы страховки и безопасного лазанья. Методические рекомендации предусматривают лазание невысоко в режиме боулдеринга.



## **5.2. Методы и формы организации занятий:**

- словесные методы обучения (устное изложение педагогом нового материала, беседа, анализ и структура выполнение упражнений);
- наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, слайдов и схем трасс, показ и выполнение упражнений, наблюдение, работа по готовому образцу схем трасс);
- практические методы обучения (тренинг, индивидуально задания на трудность).

## **5.3. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстрированный метод обучения;
- репродуктивный метод обучения;
- частично-поисковый метод обучения;
- исследовательский метод обучения.

## **5.4. Применяемые формы организации деятельности воспитанников на занятии:**

- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- командная.

## **5.5. Формы занятий:**

- групповые учебно-теоретические занятия;
- тестирования;
- медицинский контроль;
- конкурсы;
- соревнования;
- спортивные игры и эстафеты.

Основной формой организации образовательного процесса на занятии являются индивидуальные задания педагога по совершенствованию техники лазания и развитию необходимых физических качеств ребенка.

## **Список используемой литературы**

1. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекций. Ростов-на-Дону, 2004г.
2. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. Тверь, 2007г.
3. Никитин С.Т. Управление стрессом. С.-Петербург, 2003г.
4. Карино П. С йогой по жизни. Москва, 2005г.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, 2004г.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2005.

7. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 2005.
8. [www.mountain.ru](http://www.mountain.ru) Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.
9. Кенеман А.В. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста; – М.: Просвещение, 1985.
10. История скалолазания - старт молодого спорта: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://pro-extrim.com>
11. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988;
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.