

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИНЕГЛАЗКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

«Рассмотрено»

На заседании педагогического
совета

Протокол № _____

от «___» _____ 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель заведующего

от «___» _____ 2023 г.

«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ

«Синеглазка» _____

от «___» _____ 2023 г.

Председатель педагогического
совета: _____

**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно - спортивной направленности
«Школа скалолазания»
для детей 6-7 лет**

Срок реализации: 1 год

Составители:
педагоги дополнительного образования
Анищенко А.Б.
Монахов М.С.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа скалолазания» (далее - Программа) призвана содействовать гармоничному физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формировать представления о скалолазании как виде спорта и активного отдыха, а также закладывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность разработки данной программы обоснована следующими причинами:

Во-первых, потребностью детей старшего дошкольного возраста в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию, с одной стороны, и отсутствием программ с такой спецификой для данного возраста, с другой;

Во-вторых, развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности. Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой;

В-третьих, необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно-спортивной ориентации. В 6-7 лет у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Все это послужило веским основанием для разработки Программы для ребят старшего дошкольного школьного возраста (6-7 лет), которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания.

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 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 дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности «Маленький скалолаз» для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет по направлению «Физическое развитие». Использовалась специальная литература и методические рекомендации, нормативные документы Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения, а также учебно-методический комплект:

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.
2. Кенеман А.В. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста; – М.: Просвещение, 1985.
3. История скалолазания - старт молодого спорта: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://pro-extrim.com>
4. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988;
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год.

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).

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

Реализация дополнительной общеразвивающей программы осуществляется на базе спортивно-оздоровительного формирования «Школа скалолаза» в МАДОУ «Синеглазка».

Срок реализации программы – 1 год.

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». Данные разделы решают основополагающие задачи программы – обеспечивают физическое и духовное развитие ребенка.

В течение всего периода обучения 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 закалывания 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-спортивная 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.

Комплектование состава объединения второго года занятий происходит из числа старших дошкольников 6-7 летнего возраста.

Количественный и возрастной состав обучающихся по годам обучения: 10-12 человек.

Программное содержание преимущественно направлено на дальнейшее развитие общефизической подготовки ребят, формирование специфических двигательных навыков, ознакомление с техникой лазания, закрепление навыков безопасного поведения на тренировках, приобретение соревновательного опыта. В конце года воспитанники также выполняют контрольные нормативы.

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.

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года, дети будут **знать**:

- правила техники безопасности при проведении тренировок;
- очередность действий и команд при лазании;
- некоторые пункт правил соревнований

уметь:

- правильно ставить ноги;
- менять ноги на зацепах;
- проходить простые короткие трассы траверсом и вверх;
- слушать инструктаж перед выполнением задания;
- надевать страховочную систему.

**Годовой календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Школа скалолазания»
для детей 6-7 лет
на 2023 – 2024 учебный год**

Календарный учебный график на 2023 - 2024 учебный год разработан в соответствии со ст. 28, ст.2 п.9, Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Регламентирование образовательного процесса на учебный год

Режим работы МАДОУ «Синеглазка»	Пятидневная рабочая неделя с 7 ⁰⁰ до 19 ⁰⁰ , выходные: суббота, воскресенье, праздничные дни		
Начало реализации дополнительной образовательной программы для детей	01.10.2023 г.		
Окончание реализации дополнительной образовательной программы для детей	31.05.2024 г.		
Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	4 ноября – День народного единства 1 января – Новый год 23 февраля – День защитника Отечества 8 марта – Международный женский день 1 мая – Праздник Весны и Труда 9 мая – День Победы		
Продолжительность учебной недели	5 дней		
Продолжительность учебного года (количество полных недель), в том числе:	32 недели		
1 полугодие		2 полугодие	
Продолжительность полугодия	Число недель (полных) –	Продолжительность полугодия	Число недель (полных)
с 01.10.2023 г. по 30.12.2023г.	12	с 10.01.2024 г. по 31.05.2024 г.	20
Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы для детей проводится 2 раза в год (октябрь, май)			

Учебно - тематический план

№ п/п	Название разделов	Количество часов	Форма организации
1.	Учебно-тренировочное	25	Групповая
2.	Игровое	6	Групповая
3.	Диагностическое	1	Индивидуальное
Итого:		32	

Содержание программы

Ме-сяц	Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
--------	--------	--------------	------	------------

Октябрь	1 неделя	1	<p>Вводное. «Путешествие в горы»</p>	<p><u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении <u>тренировки</u>. Перестроение в 3 колонны за ведущими <u>ОРУ без предметов</u> 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</u> <u>Общая физическая подготовка</u>. - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах Скалодром •Беседа о скалолазание (видео ролик) • Знакомство с понятием «техники лазания» - Скалолазное снаряжение, одежда и обувь •Перемещение по нижним зацепам (Для начала, лучше попробовать просто стоять и двигаться на стене, не пытаясь никуда особенно залезать, лазать траверсы) •Свободное лазанье Игра «Привет» Цель: развивать ориентировку в пространстве Дети стоят на нижних зацепах и дотрагиваются рукой до плеча соседа. <u>Дыхательная гимнастика.</u></p>
	2 неделя	1	<p>Учебно-тренировочное</p>	<p><u>Беседа</u> <u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении <u>тренировки</u> <u>ОРУ</u> 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, СФП) Специальные упражнения, игры.</u> • Упражнение на «пресс». Сидя на полу, поднимаем поочередно левую и правую ногу (3-5 раз) • Сидя на полу поднимаем обе ноги и считаем до 5 (3-5 раз) Лежа на полу поднимаем одновременно ноги согнутые в коленях и корпус (группируемся) (3-5 раз) • Упражнение «Тяни-толкай». Выполняется в парах. Дети садятся напротив друг друга. Упираются ногами и перетягивают друг друга за руки (3-5 раз). • Упражнение «Березка» (формируем координацию движений) • Упражнение «Лягушка» (растягиваем внутреннюю мышцу бедра) 3 ЧАСТЬ. <u>Просмотр ролик «Скалолазы»</u> <u>Упражнения на скалодроме.</u> Цель: развивать ориентировку в пространстве.</p>

			<p>Знакомство с понятием «техники лазания».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Привет». Дети стоят на нижних зацепах и дотрагиваются рукой до плеча соседа. • Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. <p>Примерка скальников. Повторение определений «зацеп», «Страховка» «Скальники».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазание. <p><u>Дыхательная гимнастика.</u></p>
3 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p><u>Беседа</u> ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу; 2 ЧАСТЬ: <u>ОФП</u> Общая физическая подготовка. - выпады, растяжки, махи, приседания; - преодоление препятствий различной сложности 3 ЧАСТЬ. <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> Игра «Обруч» Цель: развитие логического и пространственного мышления, развивать ориентировку в пространстве. Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лезут по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. • Свободное лазание. <u>Самомассаж и дыхательная гимнастика.</u></p>
4 неделя	1	Игровое «Подарочек»	<p><u>Беседа</u> ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. Перестроение в три колонны за ведущими. ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, в полном присяде, бег в колонне по одному, бег с изменением направления; 2 ЧАСТЬ: <u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая подготовка. - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; - упражнения на тренажерах. 3 ЧАСТЬ. <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> Игра «Подарочек» Цель: развивать ориентировку в пространстве Дети стоят на тренажере (или лезут). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу. • Свободное лазание. <u>Самомассаж и дыхательная гимнастика.</u></p>

Ноябрь	1 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p><u>Беседа</u> <u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки. <u>ОФП</u> Общая физическая подготовка. <u>ОРУ без предметов</u> 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег враспынную в чередовании с ходьбой. 2 ЧАСТЬ: Выполнение нормативов и тестов. -прыжок в высоту с места; -отжимание от пола -опускание и поднятие туловища. <u>3 ЧАСТЬ.</u> <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> • Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону • Игра «Подарочек» Дети стоят на тренажере (или лаят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу. • Свободное лазанье <u>Дыхательная гимнастика</u></p>
	2 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p><u>Беседа. ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки. <u>ОФП</u> Общая физическая подготовка. <u>ОРУ без предметов</u> 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег враспынную в чередовании с ходьбой, бег с остановкой по сигналу. <u>2 ЧАСТЬ:</u> пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания. <u>3 ЧАСТЬ.</u> <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> 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. Упражнение «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. • Свободное лазанье <u>Дыхательная гимнастика.</u></p>
	3 неделя	1	Игровое «Потанцуем» (с музыкальным	<p><u>Беседа</u> <u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p>

		сопровождение м)	<p>ОФП <u>Общая физическая подготовка.</u> <u>ОРУ без предметов</u> <u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, пятках, выпады с продвижением вперед, бег змейкой. <u>2 ЧАСТЬ:</u> -упражнения на равновесие, маховые упражнения, приседания, опускание и поднимание ног, упражнения на тренажерах. <u>3 ЧАСТЬ.</u> <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». Выполни задание: - пролезть «руки вкрест» - лазанье «ноги вкрест» - лазанье руки согнуты – ноги выпрямлены» Игра « Потанцуем» Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм. • Свободное лазанье <u>Дыхательная гимнастика релаксация</u></p>
4 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p>Беседа ТБ <u>Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> ОФП СФП <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u> <u>ОРУ без предметов</u> <u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе (1,5 мин). <u>2 ЧАСТЬ:</u> -перепрыгивание через шнуры (расстояние 40-50 см); -силовые упражнения, растяжки, приседания; - спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. <u>3 ЧАСТЬ.</u> <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». 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. 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. • Свободное лазанье <u>Дыхательная гимнастика, релаксация</u></p>

Декабрь	1 неделя	1	Учебно- тренировочное	<p><u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p><u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p><u>ОРУ без предметов</u></p> <p><u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, пятках, ходьба приставным шагом правым и левым боком, бег с изменением направления, с остановкой по сигналу</p> <p><u>2 ЧАСТЬ:</u></p> <p><u>3 ЧАСТЬ:</u></p> <p><u>Упражнения и игры на скалодроме</u></p> <p>- Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону.</p> <p>- Упражнение «Лягушка».</p> <p>Игра «Выполни задание»</p> <p>Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу: - два раза пролезть просто; - пролезть «руки вкрест»; - лазанье «ноги вкрест»; - лазанье «руки и ноги вкрест»; - лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены; - ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги;</p> <ul style="list-style-type: none"> •Свободное лазанье <p><u>Дыхательная гимнастика, релаксация под музыку</u></p>
	2 неделя	1	Учебно- тренировочное	<p><u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p><u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p><u>ОРУ без предметов</u></p> <p><u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег на выносливость (2-3 мин), пальчиковая гимнастика</p> <p><u>2 ЧАСТЬ:</u></p> <p>-наклоны туловища, выпады, махи ногами</p> <p><u>3 ЧАСТЬ:</u></p> <p><u>Упражнения и игры на скалодроме</u></p> <p>- Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону.</p> <p>- Упражнение «Лягушка».</p> <p>- Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой</p> <p>Игра « Повторюшки»</p> <p>1 вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение - другой повторяет.</p> <p>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> <ul style="list-style-type: none"> •Свободное лазанье <p><u>Дыхательная гимнастика</u></p>
	3 неделя	1	Игровое «Кто быстрее»	<p><u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p><u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая подготовка.</p>

			<p><u>ОРУ со скакалкой</u> <u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег <u>2 ЧАСТЬ:</u> -упражнения на растяжку, махи ногами, наклоны, приседания <u>3 ЧАСТЬ.</u> <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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. • Свободное лазанье <u>Релаксация под музыку.</u></p>
	4 неделя	1	<p>Игровое Соревнования на приз Деда Мороза.</p> <p><u>«Соревнования на приз Деда Мороза»</u> Игры: «Мяч в сетку», «По кочкам», «Преграда» «Переправа». Закреплять умение прыгать вверх, упражнять в умении лазать, подтягиваться на гимнастической скамейке, перешагивать. Развивать силу, ловкость, мягкость приземления; Воспитывать смелость, желание правильно выполнять упражнения. <u>Игры на скалодроме:</u> «Приветик», «Кто быстрее», «Дорисуй снеговика», «Твистер». Развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость, освоение азов скалолазания.</p>
Январь	2 неделя	1	<p>ТБ <u>Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> ОФП СФП <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u> <u>ОРУ без предметов</u> <u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег высоко поднимая колени, бег с захлестыванием голени. -пальчиковая гимнастика <u>2 ЧАСТЬ:</u> - выпады, растяжки, махи, приседания; -преодоление препятствий различной сложности - упражнения на тренажерах <u>3 ЧАСТЬ</u> <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой Игра «Догонялки»</p>

			<p>Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 с после первого.</p> <p>Игра «Повторюшки»</p> <p>Двое детей на траверсе. Один показывает движение – другой повторяет.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p><u>Дыхательная гимнастика, релаксация</u></p>
3 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p><u>ОРУ со скакалкой</u></p> <p><u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p>-пальчиковая гимнастика</p> <p><u>2 ЧАСТЬ:</u></p> <p>-пальчиковая гимнастика</p> <p>-силовые упражнения, растяжка, упражнения на укрепление мышц живота</p> <p>-упражнения на тренажерах</p> <p><u>3 ЧАСТЬ.</u></p> <p><u>Средства и приемы страховки</u></p> <p>- Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепках и раскачиваются из стороны в сторону.</p> <p>- Упражнение «Лягушка».</p> <p>- Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой</p> <p>Выполни задание:</p> <p>- руки менять на зацепке - ноги свободно; - ноги менять на зацепке - руки свободно; - и руки и ноги менять на зацепке; - лазанье - руки и ноги согнуты; - лазанье - руки и ноги только выпрямлены; - лазанье - глаза завязаны.</p> <p>Игра «ОДЕНЬСЯ»</p> <p>В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2—4 человека, кто первым оденет больше вещей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p><u>Дыхательная гимнастика</u></p>
4 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p><u>ОРУ со скакалкой</u></p> <p><u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p>

			<p><u>2 ЧАСТЬ:</u> -пальчиковая гимнастика -растяжки, приседания упражнения на равновесие. <u>3 ЧАСТЬ.</u> <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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. 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. •Свободное лазанье <u>Дыхательная гимнастика</u></p>
5 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. <u>ОФП СФП</u> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u> <u>ОРУ с веревкой</u> <u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег <u>2 ЧАСТЬ:</u> -упражнения на шведской стенке -маховые упражнения, различные выпады -растяжка <u>3 ЧАСТЬ.</u> <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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. 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.</p>

				<p>• Свободное лазанье</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u></p>
Февраль	1 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p>ТБ <u>Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>ОФП СФП <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p><u>ОРУ с палкой</u></p> <p><u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p><u>2 ЧАСТЬ:</u></p> <p>-упражнения с утяжелителями.</p> <p>-маховые упражнения</p> <p>-эстафеты с подлезанием.</p> <p><u>3 ЧАСТЬ.</u></p> <p><u>Упражнения и игры на скалодроме</u></p> <p>Игры с веревкой</p> <p>Цель: развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации. Вербка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем - наоборот.</p> <p>Игра «Выполни задание»</p> <p>Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу: - два раза пролезть просто; - пролезть «руки вкрест»; - лазанье «ноги вкрест»; - лазанье «руки и ноги вкрест»; - руки менять на зацепке - ноги свободно; - ноги менять на зацепке - руки свободно; - и руки и ноги менять на зацепке; - лазанье - руки и ноги согнуты; - лазанье - руки и ноги только выпрямлены; - лазанье - глаза завязаны.</p> <p>• Свободное лазанье</p> <p><u>Релаксация под музыку.</u></p>
	2 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p>ТБ <u>Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>ОРУ с палкой</p> <p><u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p><u>2 ЧАСТЬ:</u></p> <p>ОФП СФП <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u></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>3 ЧАСТЬ</u></p> <p><u>Упражнения и игры на скалодроме</u></p> <p>- Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону.</p> <p>- Упражнение «Лягушка».</p> <p>- Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • Основы скалолазания. • Основы технической подготовки • Основы тактической подготовки • Игра с завязанными глазами: Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Инструктор 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><u>Дыхательная гимнастика.</u></p>
3 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОРУ с палкой</u></p> <p><u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p><u>2 ЧАСТЬ:</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>-прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, разными способами.</p> <p>-прыжки на месте на одной ноге</p> <p>-прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед; с разным положением рук,</p> <p><u>3 ЧАСТЬ</u></p> <p><u>Упражнения и игры на скалодроме</u></p> <p>- Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону.</p> <p>- Упражнение «Лягушка».</p> <p>- Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основы скалолазания. • Основы технической подготовки • Основы тактической подготовки • Игра с завязанными глазами: Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее. <p><u>Дыхательная гимнастика.</u></p>
4 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОРУ с палкой</u></p> <p><u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p><u>2 ЧАСТЬ:</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></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.</p> <p>-прыжки в длину с места</p> <p>-прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку.</p>

				<p><u>3 ЧАСТЬ</u> <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основы скалолазания. • Основы технической подготовки • Средства и приемы страховки <p><u>Упражнения и игры на скалодроме</u> Игра с завязанными глазами: Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролететь 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p><u>Дыхательная гимнастика.</u></p>
Март	1 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОРУ с палкой</u> <u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег <u>2 ЧАСТЬ:</u> <u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая подготовка. -лазание по гимнастической лестнице; -упражнения на равновесие; -растяжки и выпады</p> <p><u>3 ЧАСТЬ</u> <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основы скалолазания. • Основы технической подготовки • Основы тактической подготовки <p>- Лазание с утяжелителями: Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика.</u></p>
	2 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОРУ с палкой</u> <u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег <u>2 ЧАСТЬ:</u> <u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая</p>

				<p><u>подготовка.</u> -различные наклоны, растяжки; - прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку; -прыжки в высоту с места 3 ЧАСТЬ <u>Основы гигиены и здорового образа жизни</u> •Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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.). •Свободное лазанье <u>Дыхательная гимнастика.</u></p>
3 неделя	1	Учебно-тренировочное		<p>ТБ <u>Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОРУ с палкой</u> 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: <u>ОФП СФП</u> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u> - упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднятие и опускание ног. -эстафеты со скакалками и мячом 3 ЧАСТЬ: Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой <u>Упражнения на скалодроме</u> Игра «Подарочек» Дети стоят на тренажере (или лязят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу. •Свободное лазанье <u>Дыхательная гимнастика</u></p>

	4 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p><u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p><u>ОРУ с палкой</u></p> <p><u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p><u>2 ЧАСТЬ:</u></p> <p><u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>- выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях;</p> <p>-упражнения на тренажерах</p> <p><u>3 ЧАСТЬ:</u></p> <p>Основы скалолазания.</p> <p>Основы технической подготовки</p> <p>Средства и приемы страховки</p> <p><u>Упражнения и игры на скалодроме</u></p> <p>- Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону.</p> <p>- Упражнение «Лягушка».</p> <p>- Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой</p> <p>Игра «Найди конфетку»</p> <p>В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.</p> <p>•Свободное лазанье</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u></p>
Апрель	1 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p><u>ТБ</u> Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p><u>ОРУ с палкой</u></p> <p><u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p><u>2 ЧАСТЬ:</u></p> <p><u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>-упражнения на равновесие, маховые упражнения, приседания, опускание и поднимание ног, упражнения на тренажерах</p> <p><u>3 ЧАСТЬ</u></p> <p>Основы скалолазания.</p> <p>Основы технической подготовки</p> <p>Основы тактической подготовки</p> <p><u>Упражнения и игры на скалодроме</u></p> <p>- Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону.</p> <p>- Упражнение «Лягушка».</p> <p>- Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой</p> <p>Игра «Рывок»</p>

			<p>Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается прыгивать на пол или выпрыгивать к потолку.</p> <p>• Свободное лазанье</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u></p>
2 неделя	1	Игровое «Выполни задание»	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОРУ с палкой</u></p> <p><u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p><u>2 ЧАСТЬ:</u></p> <p><u>ОФП СФП</u> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>-прыжок в высоту с места;</p> <p>-отжимание от пола</p> <p>-опускание и поднятие туловища.</p> <p><u>3 ЧАСТЬ:</u></p> <p><u>Основы гигиены и здорового образа жизни.</u></p> <p>Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие Основы технической подготовки</p> <p>Средства и приемы страховки</p> <p><u>Упражнения и игры на скалодроме</u></p> <p>- Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепках и раскачиваются из стороны в сторону.</p> <p>- Упражнение «Лягушка».</p> <p>- Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой</p> <p>Игра «Выполни задание» Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу: - два раза пролезть просто; - пролезть «руки вкрест»; - лазанье «ноги вкрест»; - лазанье «руки и ноги вкрест»; - лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены; - ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги; - руки менять на зацепке - ноги свободно; - ноги менять на зацепке - руки свободно; - и руки и ноги менять на зацепке; - лазанье - руки и ноги согнуты; - лазанье - руки и ноги только выпрямлены; - лазанье - глаза завязаны.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u></p>
3 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОРУ с палкой</u></p> <p><u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p><u>2 ЧАСТЬ:</u></p> <p><u>ОФП СФП</u> <u>Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>-перепрыгивание через шнуры (расстояние 40-50 см);</p> <p>-силовые упражнения, растяжки, приседания;</p>

			<p>- спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги; <u>3 ЧАСТЬ:</u> Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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 •Свободное лазанье <u>Дыхательная гимнастика</u></p>
4 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОРУ с палкой</u> <u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег <u>2 ЧАСТЬ:</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> -пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания; -упражнения на равновесие <u>3 ЧАСТЬ</u> Основы скалолазания. Основы технической подготовки Средства и приемы страховки <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой Игра « Повтрюшки». 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 •Свободное лазанье <u>Дыхательная гимнастика</u></p>

<i>Май</i>	2 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОРУ с палкой</u> <u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег <u>2 ЧАСТЬ:</u> <u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая подготовка. -упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднятие и опускание ног. -эстафеты со скакалками и мячом <u>3 ЧАСТЬ</u> <u>Основы гигиены и здорового образа жизни.</u> Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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. •Свободное лазанье <u>Дыхательная гимнастика</u></p>
	3 неделя	1		<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОРУ с палкой</u> <u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег <u>2 ЧАСТЬ:</u> <u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая подготовка. - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах <u>3 ЧАСТЬ</u> Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки <u>Упражнения и игры на скалодроме</u> - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем</p>

			<p>зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой</p> <p>Игра «Оденься»</p> <p>В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2—4 человека, кто первым оденет больше вещей.</p> <p>• Свободное лазанье</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u></p>
4 неделя	1	Учебно-тренировочное	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОРУ с палкой</u></p> <p><u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p><u>2 ЧАСТЬ:</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>- силовые упражнения, растяжки, приседания;</p> <p>- спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги;</p> <p>3 ЧАСТЬ</p> <p>Основы скалолазания.</p> <p>Основы технической подготовки</p> <p>Основы тактической подготовки</p> <p><u>Упражнения и игры на скалодроме</u></p> <p>- Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону.</p> <p>- Упражнение «Лягушка».</p> <p>- Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой</p> <p>«Лазанье с утяжелителями»</p> <p>Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы.</p> <p>Игра «Нарисуй-ка»</p> <p>Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты.</p> <p>• Свободное лазанье</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u></p>
5 неделя	1	Контрольно-диагностическое (оценка ОФП и специальной СФП навыков скалолазания)	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>1 ЧАСТЬ:</u> ходьба на носках, на пятках, бег.</p> <p><u>2 ЧАСТЬ:</u></p> <p><u>Координационные способности:</u> лазание.</p> <p><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).</p>

			<p><u>Силовые качества:</u> метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.</p> <p><u>Гибкость:</u> выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).</p> <p><u>Определение развития силовой выносливости:</u> упражнения на пресс.</p> <p><u>Упражнения на скалодроме</u> 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.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u></p>
	Всего:	32	

Примечание: продолжительность непрерывной образовательной деятельности с детьми 5-6 лет соответствует нормам СанПиН 2.4.1.3049-13 и составляет 30 минут.
Количество детей в группе – 10 человек.

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 полуприсяде и присяде; 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 эспандером; пальчиковые игры.

✓ Упражнение на перекладине: упражнения на развитие подъемной силы; упражнения, включающие в себя элементы подтягивания; на подъём и удержание ног по 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 и (СФП)

2. Основы скалолазания

2.1. «Личность спортсмена-скалолаза»

Понятие личности, требования которые предъявляет скалолазание как вид деятельности к личности спортсмена. Характеристика основных черт.

Практические занятия.

Составление модели личности спортсмена – скалолаза. Просмотр видеоролика.

2.2. Соревнования по скалолазанию

Что такое соревнование на скалодроме. Виды соревновательных дисциплин: трудность, скорость, болдеринг, многоборье. Краткая характеристика каждого вида.

Практические занятия.

Участие в учебно-тренировочных соревнованиях по скалолазанию в дисциплинах трудность, скорость, болдеринг, многоборье.

2.3. Составляющие скалолазной подготовки

О готовности в скалолазании, что это? Физическая, психологическая, личностная готовность к тренировкам на скалодроме.

Практические занятия.

Игровая тренировочная деятельность по выявлению физической, функциональной, психологической, личностной готовности ребят.

2.4. Основы психологической подготовки

Понятие психологической готовности, ее значение на тренировках, соревнованиях. Способы формирования психологической готовности. Влияние мотивации, ситуаций успеха/неуспеха, коллектива воспитанников на психологическую составляющую.

Практические занятия.

Изучение способов «настройки», снятия напряженности и мобилизации. Ролевые игры, решение психологических задач.

2.5. 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 отдыха на зацепах различной формы.

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.

Практические занятия.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Отработка взаимодействия (устные команды) маленького скалолаза и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Приемы страховки и самостраховки. Последовательность приема и выдачи веревки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление.

3. Основы гигиены и здорового образа жизни

3. Здоровье как общечеловеческая ценность. Понятие культуры ЗОЖ

Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья.

3.1. Профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях альпинизмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание Солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена.

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в скалолазных мероприятиях.

3.2. Самоконтроль, предупреждение травм во время тренировок

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

Потертости. Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Оказание первой доврачебной помощи при ссадинах.

3.3. Факторы влияющие на работоспособность организма и самочувствие.

Эмоции человека, стресс, способы снятия нервного напряжения.

Практические занятия.

Изучение и отработка способов снятия нервного напряжения, упражнения на релаксацию.

4. Техника безопасности

4.1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях

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

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.

Итоговая оценка индивидуального развития воспитанников

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

Координационные способности: лазание.

Скоростно – силовые качества: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места, в высоту с разбега.

Силовые качества: метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

Скоростно – координационные способности: челночный бег 2 на 5 м

Ловкость и координация движений (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту).

Гибкость: наклон туловища вперед.

Определение развития силовой выносливости: упражнения на пресс.

Развитие цепкости: висы на зацепах, планках, турнике

2. Оценка навыков скалолазания

Теоретические знания

1. Основные сведения о скалолазании, туризме как виде спорта и активного отдыха.
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. Гигиенические требования при занятиях скалолазанием.
5. Сведения о здоровье, режиме дня, о способах закаливания организма.
6. Скалолазное снаряжение и техника страховки (гимнастическая страховка, верхняя страховка, надевание страховочной системы, вязание узла «восьмёрка»)
7. Основные сведения о технике и тактике скалолазания (постановка ног, смена ног на зацепах, хваты руками)
8. Виды лазанья.
9. *Практические знания и умения*
10. Составление перечня необходимого личного и группового снаряжения для занятий по скалолазанию.
11. Самостоятельно надевать и использовать страховочную систему, карабин.
12. Обеспечивать верхнюю страховку и само страховку. Вязать узлы (проводник – простой, восьмерка.).
13. Использовать различные виды лазания.

14. Ухаживать за телом, одеждой, обувью.

15. 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 (октябрь) и в конце учебного года (май).

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, 2014 год.

Дополнительная методическая литература:

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

2. Здоровьесформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М.М.Безруких М ВЛАДОС» 2001г.

3. 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.

4. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

5. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.

6. Занимательная физкультура для дошкольников 5-6 лет, К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

7. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

8. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия, Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.

9. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.

10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014;

11. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, Л.И. Пензулаева М., ВЛАДОС, 2005г.
12. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет, О.Н.Козак изд. «Союз» г. Санкт-Петербург, 1999г.
13. Федерация скалолазания России: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://с-f-г.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 дет. 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. — 314 с.
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.

**Календарно-тематическое планирование занятий физкультурно – оздоровительной направленности
«Школа скалолаза»**

Месяц	План дата	Факт- дата	Тема	Содержание	Оборудование	Литература
Октябрь	4.10		Вводное. «Путешествие в горы»	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. Перестроение в 3 колонны за ведущими ОРУ без предметов 1 часть: ходьба на носках, на пятках, ходьба с пятки на носок, бег в колонне по одному, бег с изменением направления часть: ОФП Общая физическая подготовка. - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах Скалодром</p> <ul style="list-style-type: none"> • Беседа о скалолазание (видео ролик) • Знакомство с понятием «техники лазания» - Скалолазное снаряжение, одежда и обувь • Перемещение по нижним зацепам (Для начала, лучше попробовать просто стоять и двигаться на стене, не пытаясь никуда особенно залезать, лазать траверсы) • Свободное лазанье <p>Игра «Привет» Цель: развивать ориентировку в пространстве Дети стоят на нижних зацепах и дотрагиваются рукой до плеча соседа. Дыхательная гимнастика.</p>	бруски, дорожка-лесенка, тренажеры	Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988 Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

11.10			<p>Учебно-тренировочное</p> <p>Беседа ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки ОРУ</p> <p>1 часть: ходьба на носках, на пятках, ходьба с пятки на носок, бег в колонне по одному, бег с изменением направления</p> <p>2 часть: (ОФП, СФП) Специальные упражнения, игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на «пресс». Сидя на полу, поднимаем поочередно левую и правую ногу (3-5 раз) • Сидя на полу поднимаем обе ноги и считаем до 5 (3-5 раз) Лежа на полу поднимаем одновременно ноги согнутые в коленях и корпус (группируемся) (3-5 раз) • Упражнение «Тяни-толкай». Выполняется в парах. Дети садятся напротив друг друга. Упираются ногами и перетягивают друг друга за руки (3-5 раз). • Упражнение «Березка» (формируем координацию движений) • Упражнение «Лягушка» (растягиваем внутреннюю мышцу бедра) <p>3 часть: Просмотр ролик «Скалолазы» Упражнения на скалодроме. Цель: развивать ориентировку в пространстве. Знакомство с понятием «техники лазания».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение « Привет». Дети стоят на нижних зацепах и дотрагиваются рукой до плеча соседа. • Упражнение «Обезьянки». Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. Примерка скальников. Повторение определений «зацеп», «Страховка» «Скальники». <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазание. Дыхательная гимнастика. 	<p>бруски, дорожка-лесенка, тренажеры</p>	<p>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.</p>
-------	--	--	--	---	--

18.10		Учебно-тренировочное	<p>Беседа ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки ОРУ без предметов 1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу; 2 часть: ОФП Общая физическая подготовка. - выпады, растяжки, махи, приседания; -преодоление препятствий различной сложности 3 Ч часть: Упражнения и игры на скалодроме Игра «Обруч» Цель: развитие логического и пространственного мышления, развивать ориентировку в пространстве. Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазят по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазание. <p>Самомассаж и дыхательная гимнастика.</p>	Обручи, дуги, большие модули	<p>Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М., 1978. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014 год.</p>
25.10		Игровое «Подарочек»	<p>Беседа ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. Перестроение в три колонны за ведущими. ОРУ без предметов 1 часть: ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе, бег в колонне по одному, бег с изменением направления; 2 часть: ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах. 3 часть: Упражнения и игры на скалодроме Игра «Подарочек» Цель: развивать ориентировку в пространстве Дети стоят на тренажере (или лазят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазание. <p>Самомассаж и дыхательная гимнастика.</p>	бруски, дорожка-лесенка	<p>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, МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014 год.</p>

Ноябрь	1.11		<p>Беседа ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов 1 часть: ходьба на носках, пятках, бег врассыпную в чередовании с ходьбой. 2 часть: Выполнение нормативов и тестов. -прыжок в высоту с места; -отжимание от пола -опускание и поднятие туловища. 3 часть: Упражнения и игры на скалодроме</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Обезьянки». Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону • Игра «Подарочек» Дети стоят на тренажере (или лазят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу. • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика</p>	бруски, дорожка-лесенка	<p>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.</p>
--------	------	--	---	----------------------------	---

	8.11		Учебно-тренировочное	<p>Беседа. ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов 1 часть: часть: ходьба на носках, пятках, бег врассыпную в чередовании с ходьбой, бег с остановкой по сигналу. 2 часть: пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания. 3 часть: часть: Упражнения и игры на скалодроме 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. Упражнение «Лягушка». Ноги ребенка расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Ребенок должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье Дыхательная гимнастика.	Тренажеры	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	------	--	----------------------	--	-----------	---

	15.11		<p>Беседа ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП Общая физическая подготовка. 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. 3 часть: Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки». Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». Выполни задание: - пролезть «руки вкрест» - лазанье «ноги вкрест» - лазанье руки согнуты – ноги выпрямлены» Игра « Потанцуем» Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм. • Свободное лазанье Дыхательная гимнастика релаксация</p>	Тренажеры, платочки	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	-------	--	---	---------------------	---

	22.11		<p>Учебно-тренировочное</p> <p>Беседа ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ без предметов 1 часть: ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе (1,5 мин). 2 часть: -перепрыгивание через шнуры (расстояние 40-50 см); -силовые упражнения, растяжки, приседания; - спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. 3 часть: Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». 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. 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> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика, релаксация</p>	Тренажеры, конфеты	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	-------	--	---	--------------------	---

Декабрь	29.11		Учебно-тренировочное	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ без предметов</p> <p>1 часть: ходьба на носках, пятках, ходьба приставным шагом правым и левым боком, бег с изменением направления, с остановкой по сигналу</p> <p>2 часть: Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка».</p> <p>Игра «Выполни задание»</p> <p>Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу: - два раза пролезть просто; - пролезть «руки вкрест»; - лазанье «ноги вкрест»; - лазанье «руки и ноги вкрест»; - лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены; - ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика, релаксация под музыку</p>	Тренажеры, веревочки	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
---------	-------	--	----------------------	---	----------------------	---

	6.12		<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ без предметов 1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег на выносливость (2-3 мин), пальчиковая гимнастика 2 часть: -наклоны туловища, выпады, махи ногами 3 часть: Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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. • Свободное лазанье Дыхательная гимнастика</p>	Музыкальное сопровождение, тренажеры	<p>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.</p>
--	------	--	---	--------------------------------------	---

	13.12		Игровое «Кто быстрее»	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП 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 3 часть: Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки». Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Релаксация под музыку.</p>	Музыкальное сопровождение, тренажеры	Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988 Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	20.12		Игровое Соревнования на приз Деда Мороза.	<p>«Соревнования на приз Деда Мороза» Игры: «Мяч в сетку», «По кочкам», «Преграда» «Переправа». Закреплять умение прыгать вверх, упражнять в умении лазать, подтягиваться на гимнастической скамейке, перешагивать. Развивать силу, ловкость, мягкость приземления; Воспитывать смелость, желание правильно выполнять упражнения. Игры на скалодроме: «Приветик», «Кто быстрее», «Дорисуй снеговика», «Твистер». Развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость, освоение азов скалолазания.</p>	Мешочки, скакалки, мячи	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Январь	27.12		<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ без предметов</p> <p>1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег высоко поднимая колени, бег с захлестыванием голени. -пальчиковая гимнастика</p> <p>2 часть: - выпады, растяжки, махи, приседания; -преодоление препятствий различной сложности - упражнения на тренажерах</p> <p>3 часть: Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки». Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой</p> <p>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.</p> <p>Игра «Повторюшки» Двое детей на траверсе. Один показывает движение – другой повторяет.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика, релаксация</p>	Мешочки, скакалки, мячи	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--------	-------	--	---	-------------------------	---

	10.01		Учебно-тренировочное	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. 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 3 часть: Средства и приемы страховки - Упражнение «Обезьянки». Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой Выполни задание: - 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. 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> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика</p>	Шнуры, скамейка,	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	-------	--	----------------------	---	------------------	---

	17.01		Учебно-тренировочное	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП 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. 3 часть: Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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. 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика</p>	Тренажеры, эспандеры, музыкальное сопровождение	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	-------	--	----------------------	---	---	---

	24.01		Учебно-тренировочное	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП 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 3 часть: Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки». Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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. Игра «Рывок» Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается прыгать на пол или выпрыгивать к потолку.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика</p>		<p>Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.</p>
--	-------	--	----------------------	--	--	--

Февраль	31.01		Учебно-тренировочное	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 часть: часть: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 часть: -упражнения с утяжелителями. -маховые упражнения -эстафеты с подлезанием. 3 Ч часть: АСТЬ. Упражнения и игры на скалодроме Игры с веревкой Цель: развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации. Вербка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем - наоборот. Игра «Выполни задание» Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу: - два раза пролезть просто; - пролезть «руки вкрест»; - лазанье «ноги вкрест»; - лазанье «руки и ноги вкрест»; - руки менять на зацепке - ноги свободно; - ноги менять на зацепке - руки свободно; - и руки и ноги менять на зацепке; - лазанье - руки и ноги согнуты; - лазанье - руки и ноги только выпрямлены; - лазанье - глаза завязаны.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Релаксация под музыку.</p>		<p>Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.</p>
---------	-------	--	----------------------	--	--	--

	7.02		Учебно-тренировочное	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой 1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 часть: ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. -ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями. -ходьба и бег по наклонной поверхности. -упражнения на равновесие 3 часть: Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки». Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основы скалолазания. • Основы технической подготовки • Основы тактической подготовки • Игра с завязанными глазами: <p>Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Инструктор 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. Дыхательная гимнастика.</p>	Скакалки, магнитофон	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	------	--	----------------------	---	----------------------	---

	14.02		Учебно-тренировочное	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой 1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. -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, 3 часть: Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основы скалолазания. • Основы технической подготовки • Основы тактической подготовки • Игра с завязанными глазами: <p>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. Дыхательная гимнастика.</p>	Скакалки, магнитофон	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	-------	--	----------------------	---	----------------------	---

	21.02		Учебно-тренировочное	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой</p> <p>1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег</p> <p>2 часть: ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. -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.</p> <p>3 часть: Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основы скалолазания. • Основы технической подготовки • Средства и приемы страховки <p>Упражнения и игры на скалодроме Игра с завязанными глазами: Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролететь 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика.</p>	Платочки, магнитофон	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	-------	--	----------------------	---	----------------------	---

Март	28.02		<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой 1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 часть: ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. -лазание по гимнастической лестнице; -упражнения на равновесие; -растяжки и выпады 3 часть: Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основы скалолазания. • Основы технической подготовки • Основы тактической подготовки <p>- 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. Дыхательная гимнастика.</p>	Платочки, магнитофон	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
------	-------	--	--	----------------------	---

	6.03		Учебно-тренировочное	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой 1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 часть: ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. -различные наклоны, растяжки; - прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку; -прыжки в высоту с места 3 часть: Основы гигиены и здорового образа жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> • Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. <p>Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки». Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой Игра «Нарисуй-ка»» Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика.</p>	Тренажеры, шапки	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	------	--	----------------------	--	------------------	---

	13.03		Учебно-тренировочное	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой 1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 часть: ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. - упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднятие и опускание ног. -эстафеты со скакалками и мячом 3 часть: Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой Упражнения на скалодроме Игра «Подарочек» Дети стоят на тренажере (или лазят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика</p>	Тренажеры, шапки	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	-------	--	----------------------	---	------------------	---

	20.03		Учебно-тренировочное	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой 1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 часть: ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах 3 ЧАСТЬ: Основы скалолазания. Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки». Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика</p>		<p>Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.</p>
--	-------	--	----------------------	--	--	---

Апрель	27.03		<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой 1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 часть: ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. -упражнения на равновесие, маховые упражнения, приседания, опускание и поднятие ног, упражнения на тренажерах 3 часть: Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки». Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика</p>	Шведская стенка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--------	-------	--	---	-----------------	---

	3.04		Игровое «Выполни задание»	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой 1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 часть: ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. -прыжок в высоту с места; -отжимание от пола -опускание и поднимание туловища. 3 часть: Основы гигиены и здорового образа жизни. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки». Дети стоят на нижних зацепках и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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</p>	Шведская стенка, ручка, альбомный лист	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	------	--	---------------------------	---	--	---

	10.04		Учебно-тренировочное	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой 1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 часть: ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. -перепрыгивание через шнуры (расстояние 40-50 см); -силовые упражнения, растяжки, приседания; - спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги; 3 часть: Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика</p>	Дуги, скакалки, магнитофон	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	-------	--	----------------------	---	----------------------------	---

	17.04		Учебно-тренировочное	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой 1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 часть: ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. -пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания; -упражнения на равновесие 3 часть: Основы скалолазания. Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика</p>	Дуги различной высоты, скамейка,	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	-------	--	----------------------	---	----------------------------------	---

Май	24.04		Учебно-тренировочное	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой 1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 часть: ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. -упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднятие и опускание ног. -эстафеты со скакалками и мячом 3 часть: Основы гигиены и здорового образа жизни. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика</p>	Скамейка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
-----	-------	--	----------------------	---	----------	---

	8.05		<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой 1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 часть: ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах 3 ЧАСТЬ Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки». Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой 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> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика</p>	Скакалки, мячи, платочки	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	------	--	--	--------------------------	---

	15.05		Учебно-тренировочное	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой 1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 часть: ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. - силовые упражнения, растяжки, приседания; - спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги; 3 часть: Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Упражнения и игры на скалодроме - Упражнение «Обезьянки» Дети стоят на нижних зацепах и раскачиваются из стороны в сторону. - Упражнение «Лягушка». - Упражнение «Звездочка» – дети стоят на нижнем зацепе и держатся за верхний зацеп одной рукой и одной ногой «Лазанье с утяжелителями» Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы. Игра «Нарисуй-ка» Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное лазанье <p>Дыхательная гимнастика</p>	Обруч	<p>Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.</p>
--	-------	--	----------------------	--	-------	---

	22.05		Контрольно-диагностическое (оценка ОФП и специальной СФП навыков скалолазания)	<p>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</p> <p>1 часть: ходьба на носках, на пятках, бег.</p> <p>2 часть: Координационные способности: лазание.</p> <p>Скоростно–силовые качества: прыжки в длину с места, <i>различные виды ходьбы</i> (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).</p> <p>Силовые качества: метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.</p> <p>Гибкость: выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).</p> <p>Определение развития силовой выносливости: упражнения на пресс.</p> <p>Упражнения на скалодроме</p> <p>Игра «Догонялки»</p> <p>Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 с после первого.</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	Магнитофон, тренажеры	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	-------	--	--	--	-----------------------	--