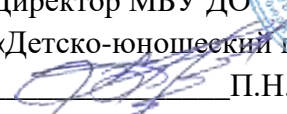




Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
методического совета МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»
Протокол от 18.05.2021 №3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»

П.Н. Хацанович
Приказ №206/1 от 18.05.2021



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско- краеведческой направленности
«Юный скалолаз ДОУ»**

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Маркеев Максим Александрович,
педагог дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2016

Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
Направленность программы.....	5
Актуальность программы.....	5
Отличительные особенности программы.....	5
Адресат программы.....	6
Объём программы.....	6
Формы обучения и виды занятий по программе.....	6
Срок освоения программы.....	7
Режим занятия.....	7
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
Учебный план 1 года обучения.....	8
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	8
Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения	11
Учебный план 2 года обучения.....	12
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	12
Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
Календарный учебный график.....	15
Условия реализации программы.....	15
Этапы и формы аттестации.....	16
Оценочные материалы.....	18
Методические материалы.....	18
Список литературы.....	21
Приложения.....	22

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный скалолаз ДОУ»
Разработчик программы:
Маркеев Максим Александрович, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Маркеев Максим Александрович, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
туристско-краеведческая
Цель программы:
содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, посредством занятий по скалолазанию.
Задачи программы:
обучающие: <ul style="list-style-type: none">- формировать у учащихся знания о скалолазании, туризме и их роли в жизни человека;- познакомить с основными правилами гигиены и здорового образа жизни;- расширять словарный запас учащихся.
воспитательные: <ul style="list-style-type: none">- формировать у учащихся умение работать в коллективе- воспитывать у учащихся такие черты характера как: дисциплинированность, целеустремлённость, сила воля, настойчивость.
развивающие: <ul style="list-style-type: none">- развивать у учащихся начальные специальные навыки, необходимые для занятий скалолазанием;- формировать начальные навыки здорового образа жизни (соблюдение режима дня, правил гигиены, закаливания организма, умения самостоятельно выполнить и провести гимнастику);- развивать психофизические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию.
Возраст учащихся:
от 5 до 7 лет
Год разработки программы:
2016, внесены изменения: 2021
Сроки реализации программы:
2 года (всего 144 часа, по 72 часов в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
<ol style="list-style-type: none">1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.)2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р;7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

- дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196;
 10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
 11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
 12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;
 13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
 14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
 15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
 16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
 17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367
 18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
 19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
 20. Нормативно-правовые документы учреждения:
 - Устав МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
 - Учебный план МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Методическое обеспечение программы:

Учебно-методический комплекс.

Материалы из опыта работы педагога.

Материально-техническое обеспечение программы.

Специальная, методическая литература (см. список литературы) и т.д.

Рецензенты:

Внутренняя рецензия: Шарабарина Валентина Валерьевна, старший методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный скалолаз ДОУ» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный скалолаз ДОУ» (далее ДООП) имеет туристско-краеведческую направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения образовательной программы дошкольного, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования.

Актуальность программы

Актуальность разработки данной программы обоснована следующими причинами:

Во-первых, потребностью детей старшего дошкольного возраста в движении и растущим интересом дошкольников и их родителей к скалолазанию, с одной стороны, и отсутствием программ с такой спецификой для данного возраста, с другой стороны, поскольку рекомендуемый возраст для начала занятий данным видом спорта по санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам 10 лет.

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 5-7 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 «Юный скалолаз ДОУ» для старшего дошкольного возраста, которая будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а также на приобщение детей к основам скалолазания.

Отличительные особенности программы

Педагогическая целесообразность

В отличие от зарубежной практики, в нашей стране секции скалолазания для детей и специально оборудованные скалодромы, появились сравнительно недавно. Но с каждым годом детское скалолазание становится все популярнее. И это не случайно.

- Во-первых, скалолазание само по себе органично для детей, соответствует их детской потребности лазать, карабкаться, покорять вершины.

- Во-вторых, скалолазание – это увлекательный вид спорта, который гарантирует максимально гармоничное физическое развитие ребенка. Тренирует мышцы, связки, улучшает моторику, и координацию, повышает пластичность, гибкость и выносливость.
- В-третьих, детское скалолазание – как бы «между делом» - воспитывает решительность, настойчивость, целеустремленность, позволяет в полной мере проявиться природной смекалке и творческому мышлению ребенка.

Новизна программы состоит в том, что в данном направлении нет дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей дошкольного возраста. Все ее содержание – это совершенно новый подход к общефизическому развитию дошкольников. Сейчас в игровых студиях и комнатах имеются площадки, где дети, дошкольного возраста, могут попробовать свои силы на скалодроме, под наблюдением инструктора, но, целенаправленного образовательного действия такая деятельность конечно не оказывает. Программа, направлена на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания. Материал адаптирован для детей старшего дошкольного возраста.

При разработке данной программы, прежде всего, была учтена преемственность с дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами, туристско-краеведческой направленности «Юный скалолаз», «Спортивный туризм». Также разработчик опирался на содержание программы дополнительного образования детей 5-7 лет «Скалолазание» (Воробьева Н.И. 2013), специальную литературу и методические рекомендации, нормативные документы Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения.

Уровень сложности программы: стартовый.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный скалолаз ДОУ» разработана для учащихся 5-7 лет. Занятия проводятся в группах 15-20 человек.

Организация обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный скалолаз ДОУ» осуществляется на базе дошкольных образовательных учреждений города (с учетом их запроса) в рамках сетевого взаимодействия на договорной основе.

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный скалолаз ДОУ» составляет 144 часа: по 72 часа в год.

Формы обучения и виды занятий по программе

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный скалолаз ДОУ»:

- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Мини-лекции
- Игра
- Эстафета
- Конкурс
- Мастер-класс
- Тренинг
- Соревнование

Типы занятий:

- **Комбинированные**– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**

- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

Методы проведения занятий

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.)
- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный скалолаз ДОУ» составляет 2 года.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительностью 30 минут каждое.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Зачисление учащихся в Детско-юношеский центр осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, посредством занятий по скалолазанию.

Задачи:

Обучающие:

- формировать у учащихся знания о скалолазании, туризме и их роли в жизни человека;
- расширять словарный запас учащихся

Воспитательные:

- формировать у учащихся умение работать в коллективе
- воспитывать такие черты характера как: дисциплинированность, целеустремлённость, сила воли, настойчивость.

Развивающие:

- развивать у учащихся начальные специальные навыки, необходимые для занятий скалолазанием;
- формировать начальные навыки здорового образа жизни (соблюдение режима дня, правил гигиены, закаливания организма, умения самостоятельно выполнить и провести гимнастику);
- развивать психофизические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию.

1.3. Содержание программы
Учебный план 1 года обучения
(стартовый уровень)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России	1	1	-	Опрос
2	Безопасность и снаряжение скалолаза	4	4	-	Викторина
3	Краткая характеристика техники лазания.	4	4	-	Опрос . Игра
4	ОФП, СФП, технико-тактическая подготовка	59	-	59	Опрос. Педагогическое наблюдение. Игра
5	Выполнение контрольных нормативов	3	-	3	Тесты по физической подготовленности, педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие. Участие в соревнованиях между учащимися	1	-	1	Педагогическое наблюдение
Итого		72	9	63	

Цель: формирование начальных знаний и умений по скалолазанию

Задачи.

Обучающие:

- познакомить учащихся с такими видами спорта, как: «Скалолазание», «Туризм» рассказать об их роли в жизни человека;
- расширять словарный запас учащихся, посредством ознакомления с новыми терминами, используемыми скалолазами;

Развивающие:

- развивать начальные специальные умения необходимых для занятий скалолазанием;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию смелости, решительности.

Содержание учебного плана 1 год обучения

1.Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России (1ч.)

Теория

Скалолазание как вид спорта, его история возникновения и развития в России. Где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, его формы, расположение, использование. Влияние занятий туризмом и скалолазанием на организм занимающихся.

2.Безопасность и снаряжение скалолаза (4ч.)

Теория

Виды скалолазания Приёмы лазания. Формы скального рельефа. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки на скалодроме; Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки; Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страховочная система, самостраховка Опасности в скалолазании.

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза и их особенности: «спусковое устройство», «жумар», «гри-гри». Особенности подбора обуви. Особенности подбора

страховочной системы. Правила размещения предметов в рюкзаке. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа. Хозяйственный набор: костровые принадлежности, топор, пила, посуда и т.д. Важность соблюдения гигиены (гигиена одежды, обуви, личная гигиена). Закаливающие процедуры, режим дня.

3. Краткая характеристика техники лазания (4ч.)

Теория

Определение понятия «Техника лазания». Техника - основа успешного преодоления дистанции/маршрута. Развитие техники, ее особенности в скалолазании. Индивидуальные особенности техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Разминка- как основа успешного лазания. Виды лазания; понятие зацепа, их формы, расположение, использование; приемы лазания; формы скального рельефа; Виды технических приемов скалолазания. Техника постановки рук и ног. Понятие траверса, особенности движения траверсом . Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

4. ОФП, СФП, технико-тактическая подготовка (59ч.)

Практика

Общая физическая подготовка. Изучение комплексов разминочных упражнений, включающих в себя: виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

- Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).
- Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения на растяжку.
- Дыхательные упражнения.
- 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).
- Восстановительные и релаксационные упражнения.
- Упражнения на формирование двигательных навыков.
- Упражнения с низкой интенсивностью.
- Подвижные игры.
- Подвижные игры *с элементами скалолазания*: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Найди конфетку», «Мешочник», «Догонялки», «Оденься», «Самый быстрый».
- Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).
- Изучение комплекса гимнастики.

Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.

- Упражнения по скалолазанию в игровой форме.
- упражнения на развитие цепкости:
- висы на зацепках, турнике;
- пальчиковые игры.
- упражнение на перекладине:
- упражнения на развитие подъемной силы;

- упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;
- упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

Упражнения, позволяющие развивать мелкую моторику рук и правильный захват зацепов руками:

- **Моя семья**

Вот дедушка,

Вот бабушка,

Вот папочка,

Вот мамочка,

Вот деточка моя,

Поочередно загибаем пальчики к ладошке, начиная с большого.

А вот и вся семья. Второй рукой обхватываем весь кулачок.

Встали пальчики

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик - прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Поочередно загибаем пальцы к ладошке, начиная с мизинца.

Встали пальчики - Большим пальцем касаемся всех остальных — «будим».

«Ура!»

В детский сад идти пора

Кулачок разжимаем, широко

расставив пальцы в стороны.

- **Шалун**

Наша Маша

Варила кашу.

Кашу сварила,

Мальшей кормила:

Чертим пальцем круги по ладошке

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

Загибаем пальцы, проговаривая соответствующие слова.

А этому не дала.

Он много шалил.

Свою тарелку разбил.

Пальцами другой руки берем мизинчик и слегка покачиваем.

Гуси-гуси

- Гуси-гуси! Прямые пальцы собраны. Кисть вращается

- Га-га-га! Большой палец опускается- поднимается относительно остальных.

- Есть хотите? Прямые пальцы собраны. Кисть вращается

- Да-да-да! Большой палец опускается- поднимается относительно

остальных.

Грека и рак

Ехал Грека через реку. Кисти рук сжаты в кулаки, круг руками книзу

Видит Грека в реке рак. Изображаем рака:

Сунул Грека руку в реку - Одну руку опустить вниз
Рак за руку Грека цап! Другой рукой схватить опущенную руку.

Зайка и ежик

Зайка - ушки на макушке Обе руки «на макушке» (около висков). Указательный и средний пальцы прямые, большое придерживает безымянный и мизинец.

Скачет зайка по опушке. Обе руки на уровне груди, все пальцы опущены вниз – «лапки»

А за ним колючий ежик

Шел по травке без дорожек

Пальцы обеих рук растопырены, руки соединены ладонями, пальцы переплетены. не сгибаются, но шевелятся, как иголки идущего ежа.

Технико-тактическая подготовка.

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Техника траверсирования. Тактические игры с использованием скальных маршрутов, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажере. Совершенствование и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Лазание в упор и распор. Техника отдыха на зацепах различной формы. Решение ситуационных тактико-технических задач. Оработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Оработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Упражнения на сохранение равновесия, реакцию на рывок. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Самостоятельный подбор снаряжения для занятия на скальном тренажере, самостоятельное надевание страховочной системы (контроль педагога за правильностью действий).

Предварительная работа по обучению лазанию

- ползание (по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками, на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости)
- подлезание (в приседе без помощи рук вперед, боком, спиной),
- перелезание (через предметы и снаряды разной высоты с различной опорой ног),
- проползание (под шнуром, под матами различной формы),
- лазание по вертикали различными способами и изменением темпа (по гимнастической стенке, подвесной лестнице, подвесной сетке),
- лазание по горизонтали (параллельно полу) (по гимнастической стенке, подвесной лестнице, подвесной сетке).

5. Выполнение контрольных нормативов (3ч.)

Практика

Выполнение тестовых упражнений по ОФП и СФП.

1. Итоговое занятие. Участие в соревнованиях между учащимися (1ч.)

Практика

Внутригрупповые соревнования «Веселые старты»

Предполагаемые результаты, 1 год обучения.

Предметные:

- знание основных сведений о скалолазании, туризме как видах спорта и активного отдыха;
- развиты начальные специальные умения необходимых для занятий скалолазанием.

Метапредметные:

- расширен словарный запас учащихся; знание и применение специальных терминов на занятиях (название снаряжения, виды страховки)

Личностные:

- понимание важности занятий скалолазанием и туризмом для укрепления здоровья.

Содержание программы, 2 год обучения

Цель: закрепление знаний и умений по скалолазанию, полученных учащимися на 1 году обучения.

Задачи.**Обучающие:**

Продолжать обучать базовым приемам техники лазания.

Развивающие:

развивать специальные умения, необходимых при занятии скалолазанием, в соответствии с программным содержанием 2 года обучения;

развивать психофизические качества: сила, выносливость, скорость, гибкость, координация, в соответствии с программным материалом 2 года обучения.

Воспитательные:

- формировать умение работать в коллективе;

- воспитывать такие черты характера как: дисциплинированность, целеустремлённость, сила воли, настойчивость.

**Учебный план, 2 год обучения
(стартовый уровень)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России	1	1	-	Опрос
2	Безопасность и снаряжение скалолаза	2	2	-	Викторина
3	Краткая характеристика техники лазания.	4	4	-	Опрос
4	ОФП, СФП, технико-тактическая подготовка	61	-	61	Опрос. Педагогическое наблюдение. Игра.
5	Выполнение контрольных нормативов	3	-	3	Тесты, педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие. Участие в соревнованиях между учащимися	1	-	1	Педагогическое наблюдение
Итого		72	9	63	

Содержание учебного плана, 2 год обучения

1. Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России

Теория

Развитие детского туризма и скалолазания. Интересные факты о скалолазании. Для чего может пригодиться в жизни скалолазание.

2. Безопасность и снаряжение скалолаза.

Теория

Закрепление знаний о правилах поведения в зале. Подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по скалолазанию. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы; коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

Групповое и личное снаряжение туриста. Основные препятствия, встречающиеся в туристическом путешествии, их характеристика и способы преодоления.

3. Краткая характеристика техники лазания.

Теория

Регулярность тренировок – залог в совершенствовании техники. Работа ног для поддержки равновесия. Работа с носком. Постановка пятки. Накат на ногу. Перенос веса тела на одну и другую ногу. Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе тренировки. Тактика учащегося в процессе прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики, выбор тактики.

4. ОФП, СФП, технико-тактическая подготовка

Практика

Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).
- Упражнения на координацию движений, равновесия и баланса.
- Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения.
- 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).
- Дыхательные упражнения.
- Гимнастические упражнения с элементами йоги.
- Восстановительные и релаксационные упражнения.
- Подвижные игры.
- Подвижные игры *с элементами скалолазания*: «Подарочек», «Потанцуем», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Самый шустрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».
- Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения в лазании и перелазании через предметы.
- Упражнения на развитие цепкости:
- упражнения на удержание отягощений;
- упражнения с эспандером;
- Упражнение на перекладине.

- упражнения на развитие подъемной силы;
- упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;
- Упражнение на мышцы пресса.
- Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.
- Упражнения на сохранение равновесия

Технико-тактическая подготовка.

Отработка изученных на первом году обучения технико-тактических приемов. Самостоятельное надевание страховочной системы и встёгивание карабина (контроль педагога за правильностью действий). Отработка умений преодоления уловных препятствий: овраг, бревно, склон, болото. Участие в спортивно-развлекательном мероприятии «Тропа Тарзана».

3. Выполнение контрольных нормативов

Практика

Выполнение тестовых упражнений по ОФП и СФП

4. Итоговое занятие. Участие в соревнованиях между учащимися

Практика

Внутригрупповые соревнования «Маршрут скалолаза»

Предполагаемые результаты, 2 год обучения

Ко концу 2 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- владение элементарными приемами техники лазания.

Метапредметные:

-развиты специальные умения, необходимых при занятии скалолазанием, в соответствии с программным содержанием 2 года обучения;

- развиты психофизические качества: сила, выносливость, скорость, гибкость, координация, в соответствии возрастными особенностями и программным материалом 2 года обучения.

Личностные:

- умение работать в коллективе;

- дисциплинированность, целеустремлённость, сила воли, настойчивость.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом и утверждается заместителем директора МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по УВР

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	72	36	2 раза в неделю по 1 часу	36
2	2 год обучения	72	36	2 раза в неделю по 1 часу	36

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Ознакомление и изучение практических навыков и технических приемов по скалолазанию происходит на специальном скальном тренажере, которым оборудован спортивный зал. Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского и специального снаряжения

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Карабины	20 шт.
2	Верёвка (50м) статика сечением 10 мм	4 шт.
3	Верёвка (50м) динамика сечением 10мм-12мм	1 шт.
4	Оттяжки	20 шт.
5	Секундомер	3шт.
6	Лазерная указка	5 шт.
7	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
8	Аптечка в упаковке	Компл.
9	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
10	Учебные видеофильмы	Компл.
12	Видеоаппаратура	Компл.
13	Реп шнур	15 шт.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

○ Ознакомление с основами скалолазания и туризма, практическими навыками и техническими приемами, проводится с использованием: словаря-справочника «В помощь юному скалолазу», учебного стенда «Узлы», карты-мозаики «Маршруты путешественника», учебных видеофильмов «Основные приемы лазания», «Собираем рюкзаки», «Поднебесный поход».

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
I год обучения		
Входной контроль	<u>Раздел: Выполнение контрольных нормативов</u> -уровень развития физических качеств	Тесты по физической подготовленности
Текущий контроль	<u>Раздел: Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России.</u> - краткие знания о «Скалолазании» и «Туризме», понимание их роли в жизни человека; -знание устройства скалодрома (зацеп, его формы, расположение, использование); - знание требований к одежде туриста -знание правил укладки вещей в рюкзаке.	Опрос Игра «Что мы возьмем в поход»
	<u>Раздел: Безопасность и снаряжение скалолаза</u> -знание названий специального снаряжения - знание видов средств страховки	Викторина
	<u>Раздел: Краткая характеристика техники лазания.</u> -знание видов лазания и технических приемов лазания	Педагогическое наблюдение
	<u>Раздел: ОФП, СФП, технико-тактическая подготовка.</u> - умение правильно выполнять общеразвивающие упражнения; -умение правильно выполнять комплексы специальной физической разминки, включающей в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП. - умение правильно ставить ноги и руки на зацепах., умение передвигаться техникой траверсирования.	Педагогическое наблюдение

	Раздел: <u>Итоговое занятие.</u> -знания и умения, приобретенные за 1 год обучения	Соревнования «веселые старты»
Промежуточный	Раздел: <u>Выполнение контрольных нормативов</u> -уровень развития физических качеств	Тесты по физической подготовленности
2 год обучения		
Входной контроль	Раздел: <u>Выполнение контрольных нормативов</u> -уровень развития физических качеств	Тесты по физической подготовленности
Текущий контроль	Раздел: <u>Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России</u> - знание интересных фактов о скалолазании	Опрос
	Раздел: <u>Безопасность и снаряжение скалолаза</u> - знание техники безопасности при проведении занятий по скалолазанию - знание состава группового и личного снаряжения туриста - понимание ответственности каждого участника перед собой и другими членами группы.	Педагогическое наблюдение
	Раздел: <u>Краткая характеристика техники лазания</u> - понимание взаимосвязи техники и тактики, выбор тактики.	Опрос
	Раздел: <u>ОФП, СФП, технико-тактическая подготовка</u> умение выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета; - умение соблюдать правила подвижных игр; умение выполнять комплекс утренней гимнастики. -умение выполнять упражнения на сохранение равновесия; -умение выполнять упражнения с элементами скалолазания в игровой форме; умение преодолевать уловные препятствия: овраг, бревно, склон, болото.	Игра «Тропа Тарзана»
Итоговый контроль	Раздел: <u>Выполнение контрольных нормативов</u> -уровень развития физических качеств	Тесты по физической подготовленности

Оценочные материалы

Диагностика результативности теоретической и практической подготовленности учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «**Юный скалолаз ДОУ**» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №2):

- Опрос: «Правила поведения во время занятий по скалолазанию», «История развития скалолазания», «Интересные факты о скалолазании», «Роль туризма в жизни человека», «Техника лазания».
- Тесты по физической подготовленности.
- Викторина «Безопасность и снаряжение туриста».
- Игры «тропа Гарзана», «Что мы возьмем в поход».

Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «**«Юный скалолаз ДОУ»**» включает: словарь-справочник «В помощь юному скалолазу», учебный стенд «Узлы», карты-мозаики «Маршруты путешественника», учебные видеофильмы «Основные приемы лазания», «Собираем рюкзаки», «Поднебесный поход».

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организаци и образовательного процесса	Дидактический материал	Материаль но-техническое оснащение занятий	Форма аттестации
1	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России	Теоретическое занятие	Словесные (дидактический рассказ, описание, объяснение, разбор, беседа, инструктирование, указания, наглядные (иллюстрации, демонстрации и фильмов)	Фотографии, плакаты, карты	Скалодром. спусковые устройства, веревки, проектор	Опрос Игра «Что мы возьмем в поход»
2	Безопасность и снаряжение скалолаза	Теоретическое занятие	словесные (дидактический рассказ, описание, объяснение, разбор, беседа, инструктиро	Наглядный материал, (фотографии, плакаты)	Веревки, рюкзаки, палатка, коврик, спальник,	Педагогическое наблюдение , викторина

			вание, указания, наглядные (иллюстрации, демонстрации и фильмов)			
3	Краткая характеристика техники лазания. тактическая подготовка	Теоретическое занятие	словесные (дидактический рассказ, описание, объяснение, разбор, беседа, инструктирование, указания, наглядные (иллюстрации, демонстрации и фильмов)	Наглядный материал, (фотографии, плакаты)	Скалодром. спусковые устройства, веревки, проектор	Педагогическое наблюдение, опрос
4	ОФП, СФП, технико-	Практическое занятие	словесные (дидактический рассказ, описание, объяснение, разбор, беседа, инструктирование, указания, распоряжения, команды, комментарии и замечания. наглядные (иллюстрации, демонстрации, фильмы); практические (упражнения, практические работы, игровой метод).	Наглядный материал, (фотографии, плакаты)	Скалодром. спусковые устройства, веревки, мячи, кегли, скамейки, гимнастические палочки, мешочки с песком 150-200гр. проектор.	Педагогическое наблюдение, игра «Игра Тарзана»
5	Выполнение	Практическое	Инструктирование	Протоколы	Гимнастические	Тесты

	контрольных нормативов	ое занятие	вание, объяснение	Тестов	ские скамейки, секундомер, мешочки с песком 150-200гр	
6	Итоговое занятие. Участие в соревнованиях между учащимися	Практическое занятие	Игровой и соревновательный	Карточки с заданиями, карты, фотографии	Скалодром. спусковые устройства, веревки, мячи, кегли, скамейки, гимнастические палочки, проектор.	Внутригрупповое соревнование.

Список литературы для педагога:

1. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Здоровье и развитие современных дошкольников. – М.: Школа здоровья, 1994. – 113 с.
2. Ахмеров Э.К. Спортивные и подвижные игры в школе. – М.: Просвещение, 1968. – 270 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
4. Дубенюк Н.И. Большая книга игр: более 1500 веселых, полезных и интересных – М.: Эксмо, 2007. – 512 с.
5. Брынзарой, Ю.Г. Подвижная игра как средство формирования взаимоотношений младших дошкольников в коллективе. - М.: Просвещение, 1974. - 32 с.
6. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 87 с.
7. Васильева Н.А., Новотворцева Н.Б. Развивающие игры для дошкольников. - М.: СКИФ, 1996.-65 с.
8. Менджеричкая Д.В. Воспитание детей в игре.– М.: Просвещение, 1979.- 175с.
9. Волкова И.П. Практикум по спортивной психологии. – Питер: СПб, 2002. – 288 с.
10. Тимофеев А.В. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовленности учащихся: – Новокузнецк: МОУ ДОД ВСЦ «Патриот», 2010. – 27 с.

Список литературы для учащихся:

1. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.: ил.
2. Образцова Т. Н. 100 лучших игр летом на отдыхе и дома. – М.: Эксмо, 2008. – 288 с.: ил.
3. Павлов Н. Г. 300 + 1 игра для детей. — Ростов н/Д: Феникс, 2003. — 314 с.
4. Розанова Е. Г. Книга игр. – М.: РОСМЭН, 2000. –166 с.: ил.
5. Федин С. Н. Игры нашего детства. – М.: Айрис Пресс, 2005. – 138 с.: ил.

**Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Юный скалолаз ДОУ»**

Приложение 1

Методика оценки физической подготовленности учащихся.

При определении уровня физической подготовленности учащегося следует ориентироваться на следующие факторы:

- степень овладения им базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;
- общая двигательная активность учащегося в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. Предлагается перечень тестов для дошкольников.

1. Тест на определение скоростных качеств:

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение координационных способностей:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

3. Тест на определение выносливости:

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: Определить выносливость в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на спортплощадке. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Педагог бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять

темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

4. Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

5. Тест на определение гибкости:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста

Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

6. Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в метание мешочков (150-200г.) у детей дошкольного возраста.

Методика: Метание мешочка правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

При проведении физической диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования:

- мешочки с песком 150-200гр. для выявления силовых качеств;
- гимнастическая скамейка и линейка для выявления гибкости;
- беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости.

При тестировании детей следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня

детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Результаты	
				мальчики	Девочки
1	Скоростные	Бег 30 м., сек.	5	8.0-6.5	8.1-6.5
			6	7.3-6.2	7.5-6.4
2	Координационные	Челночный бег 3*10м., сек.	5	11.2-9.9	11.3-10.0
			6	10.8-10.3	11.3-10.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	6	100-135	90.0-130
			7.	115-140	110-135
4	Выносливость	Продолжительность бега:	6.	3-5 мин	3-5 мин
			7.	5-10мин	5-10мин
5	Гибкость	Наклон вперед: 5 лет - стоя на гимнастической скамейке, см; 6 лет - из положения сидя на полу, см.	5	4-7	7-10
			6	3-5	6-9
6	Силовые	метание мешочка(150-200гр),м.	6.	5.7	4.4
			7.	7.9	5.4

Протокол тестирования физической подготовленности учащихся.

№	Фамилия, Имя ребёнка	Бег на скорость 30м (сек.)		3*10 м(сек .)	Бег на выносливость 3-5 мин, 5-10мин.	Прыжок в длину с места (см.)	Гибкость (См)	Метание		Уровень физической подготовленности
								Пр.р. (См)	Л.р. (См)	
		Нач. года								
		Кон. года								
		Нач. года								
		Кон. года								
		Нач. года								
		Кон. года								

Приложение 2

Перечень физических упражнений, используемых при общей разминке:

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук сцеплены в замок.

В: Выполнить 10 вращений в запястьях по часовой стрелке.

Упражнение 2

И.п. – о.с.

В: Выпрямить пальцы и развести их в стороны. Подержать 10 секунд и расслабить.

Затем

согнуть пальцы в суставах и держать 10 секунд. Расслабить кисти пальцев рук.

Упражнение 3

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

В: 1. поднять плечи по направлению к ушам.

2. расслабить плечи и опустите их вниз.

Упражнение 4

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сомкнуты в замок.

В: 1. отвести руки слегка назад, прогнуть спину.

2. И.п.

Упражнение 5

И. п.– стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе.

В: 1. согнуть правую руку в локте и завести ее за голову, взяться за правый локоть левой

рукой, отклонить голову назад к правому предплечью.

2. И.п.

3. согнуть левую руку в локте и завести ее за голову, взяться за левый локоть правой рукой, отклонить голову назад к левому предплечью.

4. И.п.

Упражнение 6

И. п.– стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе.

В: 1. присесть на корточки немного разведя колени.

2. И.п.

Упражнение 7

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1. сделать выпад правой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре

чуть выше колена.

2. И.п.

3. сделать выпад левой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре

чуть выше колена.

4. И.п.

Упражнение 8

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1. наклон к правой ноге, руками дотронуться до пальцев правой ноги,

2. И.п.

3. наклон к левой ноге, руками дотронуться до пальцев левой ноги,

4. И.п.

Упражнение 9

И.п. – сидя, ноги выпрямлены.

В: 1. согнуть левую ногу и перекинуть ступню через правое колено.

2. согнуть правую руку в локте и опереться ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена, опереться левой ладонью в пол за собой,

3. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону левой ладони,

4. И.п.

5. согнуть правую ногу и перекинуть ступню через левое колено.

6. согнуть левую руку в локте и опереться ею во внешнюю поверхность правого бедра немного выше колена, опереться правой ладонью в пол за собой,

7. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через правое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону правой ладони,

8. И.п.

Упражнение 10

И.п. – лежа на левом боку, голова упирается на согнутую в локте левую руку

В: 1. правой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом).

Плавно подтягивать правую пятку к правой ягодице

2. И.п.

3. лечь на правый бок, голову положить на согнутую в локте правую руку,

4. левой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом).
Плавно подтягивать левую пятку к левой ягодице.

Упражнение 11

И.п. – лежа на спине.

В: 1. поднять правую ногу вверх

2. И.п.

3. поднять левую ногу вверх

4. И.п.

Упражнение 12

И.п. – лежа на спине, руки за головой.

В: 1. потянуть голову вверх.

2. И.п.

Упражнение 13

И.п. – сед ноги врозь, руки вверх.

В: 1. прогнуться к правой ноге.

2. И.п.

3. прогнуться к левой ноге,

4. И.п.

Упражнение 14

И.п. – стоя на коленях, руки вверх.

В: 1. нагнуться, прижать ладони к полу,

2. И.п.

Упражнение 15

И.п. – стоя на коленях, руки упираются в пол пальцами к коленям.

В: 1. прижимая ладони к полу, отклониться назад,

2. И.п.1

Упражнения для укрепления свода стопы и тренировки равновесия.

Упражнение «Покатай мяч»

Инвентарь: твердый мяч (d – 7-10 см)

И.п. – сидя на полу / гимнастической скамье / стоя, нога на мяче

В: Ребенок катает мяч попеременно правой и левой ногой.

Усложнение: можно предложить ребенку движения «вперед-назад», «нарисуй мячом круг»,

«нарисуй ногой треугольник».

Упражнение «Лифт»

Оборудование: гимнастическая стенка.

И.п. – стоя, держась одной рукой за гимнастическую стенку, ноги вместе.

В: Подняться на пальцы и опуститься на пятки.

Методические рекомендации: педагог обращает внимание на то, чтобы у ребенка не получилось прыжка, а колени были все время выпрямлены.

Упражнение «Танец на канате»

Инвентарь: канат

И.п. – стоя, руки в свободном положении.

В: Ребенку предлагается пройти по канату, удержав равновесие, балансируя руками.

Усложнение: предлагается попробовать потанцевать на канате как воздушный гимнаст в цирке.

Упражнение «По кочкам»

Инвентарь: пирамиды для тренировки равновесию (ELEMENTA)

И.п. – стоя, руки в свободном положении.

В: Ребенку предлагается пройти по «кочкам» так, чтобы не упасть в болото и не пропустить ни одной «кочки».

Усложнение:

Пальчиковая гимнастика (см. Приложение)

Приложение 3

Общее положение для всех видов хватов:

- Не сжимать зацепки сильнее, чем это необходимо для удержания равновесия.
- Оптимально прикладывать только необходимое усилие к каждой зацепке.
- Одна рука всегда должна быть свободна, чтобы мышцы обеих рук не уставали одновременно.
- Ребенок должен иметь одновременно не менее 2 точки опоры.
- За одни и те же зацепки можно братья различными хватами (это позволяет загрузить руки, так как при различных хватах работают разные мышцы)

Основные виды хватов:

- сверху зацепки (закрытый хват или замок, а также открытый хват и их производные),
- снизу (подхват),
- сбоку (откидка).

Т.к. откидка используется на трещинах и углах, а подхват в случае, когда высокое положение ног, мы их в обучении не используем. О них мы рассказываем детям, когда говорим о различных возможностях использования зацепов.

Остановимся более подробно на хвате сверху зацепки.

Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от

величины, формы, расположения зацепов, следует экспериментировать, меняя захват зацепов пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, Нагружая, таким образом зацепку, ребенок испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения ребенка.

Основные принципы развития. Принцип повторных нагрузок заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением. Принцип возрастающих нагрузок является очень важным т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепов большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а так же об использовании маркированных зацепов.

Приложение 4

Рекомендации по технике лазания на скалодроме

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепов большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а так же об использовании маркированных зацепов.

Правильная постановка ног.

Нога ставится на зацепку самой острой передней частью (носок) перпендикулярно стене. При перестановке ноги на следующую зацепку необходимо на нее перенести вес тела, чтобы нога не соскользнула. Напоминаем детям, что необходимо надавить на ногу как можно сильнее.

На мелкие зацепки стопа ставится частью ниже большого пальца для удержания на слегка закругленных зацепках. Необходимо поставить ногу на трение (упирать ногу в стену так, что бы она не соскальзывала и при этом обеспечивать максимальную чувствительность), причем опереться наибольшей поверхностью подушечки подошвы ниже большого пальца. Эта постановка стопы требует усилия от ребенка. Следует выбрать еле заметные неровности, выпуклости или впадины, т. е. самое лучшее место для ноги. При постановке стопы на маленькие выпуклости и углубления пятка поднимается довольно высоко, поскольку это увеличивает лобовое давление на зацепку.

Постановка ноги на рант. Очень часто стопа ставится на четко выступающий край обуви, так называемый рант. Рант обуви ставят прямо на самой выступающей части зацепки так, чтобы центр тяжести проходил через край зацепки. Постановка ноги на рант — основной метод размещения скалолаза на зацепках.

На внутренний рант обычно ставят ногу у наружной части большого пальца. Нога, создана так, что можно уверенно использовать это место. При постановке ноги на рант на маленьких зацепках необходимо чувствовать, хорошо или плохо держит нога. Поверхность вокруг большого пальца более чувствительна и удобна и является лучшим местом для такой постановки ноги. Лазание на пальцах особенно удобно на рельефе с маленькими «карманами».

На рельефе полезно также менять положение ноги с внутреннего ранта на внешний рант и наоборот, это может улучшить положение ноги, позволит расслабить ее стопу.

Положение центра тяжести.

При передвижении по стенке туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.

Положение рук и ног

Основные приемы техники лазания в зависимости от рельефа

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от ребенка. Корпус ребенка развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять их

положение на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолазания и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги ребенка расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Ребенок должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног.

Правильный захват зацепов руками. Руки должны удобно и прочно держать зацепку. Для этого сначала мы определяем ту часть, за которую наиболее удобно держаться. На первых этапах используются зацепки с хорошей, удобной рабочей частью, т.е. те, за которые ребенок может крепко зацепиться пальцами руки. В последствии вводятся те зацепки, при захвате которых используются так же ладони. В дальнейшем детям объясняется, что, если зацепки мелкие, больше нагружаются пальцы, если зацепки большие и покатые, есть возможность максимально использовать силу трения между пальцами зацепкой. На больших зацепках нужно больше нагружать ладонь и меньше — пальцы.

Приложение 5

Памятка педагогу

- Перед началом занятия проверь страховочное оборудование: веревки, системы, страховочные проушины.
- веревки не должны быть перебитыми, потертыми и не иметь других технических повреждений;
- системы должны быть целыми и незапутанными;
- страховочные проушины должны быть жестко закреплены.
- Обрати внимание на психофизическое состояние участников (признаки заболеваний или нервного возбуждения), выяви причину и, в случае необходимости, отстрани от тренировки.
- Проверь правильность надевания страховочной системы на каждом участнике.
- Находи время держать в поле зрения и постоянно контролировать страхующих.
- Во время проведения занятий педагогу нельзя покидать свое рабочее место.
- В случае крайней необходимости, на время отсутствия педагога, занятие прекращается.
- Недопустимо нахождение под тренажером посторонних лиц во время проведения тренировки.
- По окончании тренировки оглянись вокруг, и проверь – все ли в порядке.

Приложение 6

Словарь

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

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

Используя зацепы различной формы с закреплением их на различном расстоянии друг от друга формируют трассу для скалолазания на искусственном рельефе. Зацепы используются для создания скалодромов. Зацепы крепятся к щитам, из которых сооружается скалодром, при помощи болтов. Пользуясь зацепами, т.е. цепляясь за них частями тела (как правило, берясь за них руками и/или наступая ногами), скалолаз поднимается (передвигается) по искусственной стене.

Скалодром — искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажер для скалолазания). В последнее время нашел большое распространение в России. Скалодром создается закреплением специальных зацепов на вертикальных и наклонных стенах.

"ставить на трение" — то есть упирать ногу в стену так, что бы она не соскальзывала и при этом обеспечивать максимальную чувствительность.

Рант — по краям обуви кайма, к которой пришивается подошва.