

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Гнездышко»**

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
МАДОУ «ДС «Гнездышко»  
протокол №1 от 31.08.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
(физкультурно-спортивной направленности)  
«Маленький альпинист»**

**ФИО педагога: Фаткулина В.И.  
Должность: инструктор по физической культуре  
Срок реализации: 2 года  
Возраст детей: 5-7 лет**

**г. Новый Уренгой  
2021 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цели и задачи программы	3
1.3.Ожидаемые результаты	4
<b>2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	4
2.1.Возрастные особенности детей 5 – 7 лет	4
2.2. Содержание программы.	5
<b>3.Организационный раздел</b>	13
3.1.Материально-техническая база	13
<b>Литература</b>	13
<b>Приложение</b>	14

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

**Скалолазание** - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из

альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Скалолазание – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает

личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию. По данным М.Ю. Кистяковской и З.С. Уваровой, к 5-7-летнему возрасту у детей появляется цикличность в движениях лазания, уточняется направление и амплитуда движений рук и ног, что дает возможность при наличии необходимого оборудования ввести в образовательный процесс дошкольного учреждения непосредственно-образовательную деятельность по обучению детей элементам скалолазания. Скалолазание по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**Актуальность программы:** В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе недостаточной физической активности здоровье детей ухудшается. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие физической культурой, которое имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение.

## 1.2. Цель и задачи программы

Обучение скалолазанию длительный и сложный процесс, цель которого – планомерное совершенствование всех навыков необходимых для успешного лазания: развитие силы, техники, выносливости, хорошей координации, логического мышления, ориентировки в пространстве.

### **Задачи:**

#### Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

#### Образовательные:

- познакомить детей с историей становления спорта скалолазание,
- познакомить детей с разными видами скалолазания, -учить правила и технику безопасности, нахождения на занятии по скалолазанию.

#### Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, силу, логическое и тактическое мышление, ориентировки в пространстве.
- развивать личностные качества воспитанников -развитие инициативности и самостоятельности.

#### Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- формирование морально-этических норм спортивного поведения

**Основным направлением** организации деятельности кружка является:

- спортивно-оздоровительное;

**Основной формой** учебно-тренировочного процесса является:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

## **Организационно-методические особенности:**

Программа предназначена для детей 5-7 лет, рассчитана на 2 года обучения

### **1.3. Ожидаемые результаты освоения программы.**

Обучение скалолазанию длительный и сложный процесс, цель которого планомерное совершенствование основных физических качеств: выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции, качеств, присущих непосредственно скалолазанию: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут и характер зацепок, умение проходить его самым рациональным способом. Скалолазание развивает не только тело, но и логическое мышление, ведь при прохождении маршрутов невозможно бездумно хвататься за все подряд. От того, за какой выступ ребенок зацепится, и куда поставит ногу, будет зависеть успех всего восхождения. Скалолазание учит концентрировать внимание на достижении цели, вырабатывает умение быстро принимать решения в критических ситуациях. Кроме этого, скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию. В условиях восхождения, ребенок постепенно преодолевает страх высоты. Кроме того, постепенно учится спокойно решать задачи в условиях небольшого стресса. В результате таких занятий у дошкольников развивается спокойный и уравновешенный характер, который поможет им в дальнейшей жизни. Воспитанники с огромным удовольствием посещают занятия, ведь для них это не только спорт, но и безопасная и очень интересная игра, позволяющая преодолевать серьезные препятствия. Использование скалодрома позволяет повысить интерес детей к этому виду спорта, разнообразить содержание непосредственно образовательной деятельности и совершенствовать физическую подготовленность воспитанников в условиях ДОУ.

#### **Формы обучения:**

- специально организованные занятия;
- игровые упражнения (групповые, подгрупповые и индивидуальные);
- беседы;
- эстафеты;

#### **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),
- лазание по горизонтали (параллельно полу) (по гимнастической стенке).

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Возрастные характеристики особенностей физического развития детей 5-7 лет**

*Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и

проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к закаливанию, занятиям спортом, утренней гимнастикой.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры.

### **Структура занятий:**

На основе изучения и детального анализа методической литературы по обучению детей лазанию, скалолазанию можно выделить три этапа работы в целом:

#### **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).

#### **Ознакомительный этап:**

-Знакомство со скалодромом;

-Проведение инструктажа по соблюдению технике безопасности при проведении непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке);

#### **Практическая непрерывная образовательная деятельность (использование скалодрома как элемента подгрупповой непрерывной образовательной деятельности):**

-Инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении непрерывной образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке);

-Общая разминка, направленная на разогрев мышц тела ребенка;

-Упражнения на скалодроме

## **2.2. Содержание программы**

### **Учебно-тематический план (первый год обучения)**

<b>Октябрь</b>			
НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ		ЦЕЛЬ	КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ
Диагностирование детей.	<i>Стартовая.</i>	Выявить детей с высокими показателями	2
<i>(Приложение)</i>			
Беседа на тему: Что такое «Скалодром». Просмотр презентации» Игра		Расширять представления детей об альпинизме.	2
Беседа на тему: -Техника безопасности на занятиях по скалолазанию - Что такое страховка, и для чего она нужна.		Познакомить с правилами поведения во время проведения кружковых занятий. Рассказать детям о страховке, для чего она нужна	2
Развитие двигательных качеств 1.Пробегание отрезков по 6-10 м, 2.Прыжки: - с места; -с доставанием подвешенных предметов. - в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. - со скакалкой. 3. Бег с ускорением из различных исходных положений. Изучение хватов		Улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации.	2

Перемещение по гимнастической стенке, приставным шагом Лазание по скалодрому	Научить правильно держаться за выступы Освоить различные методы лазания	
<b>Ноябрь</b>		
Лазание по гимнастической лестнице по диагонали Игра «Подарочек» Дети стоят на тренажере (или лазят). Они передают друг другу цветочек.	Подготовительная работа к скалодрому Развивать равновесие и цепкость рук	2
Лазание по лестнице разноименным способом вверх и вниз Интерактивная игра «Собери урожай»	Разминочные упражнения Развивать математические представления, закрепить знания о цвете и форме	2
Лазание вправо и влево на одном уровне (сначала переставить правую руку, потом правую ногу, затем левую руку и левую ногу Интерактивная игра «Собери урожай»	Развивать координацию движения Тренировать скорость реакции на звуковой сигнал. Совершенствование игры	2
Игра «Повторюшки» 1. Двое детей на траверсе. Один берется правой рукой – другой повторяет, встает левой ногой – другой повторяет и т.д. 2. Упражнение заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют	Воспитывать чувство товарищества  Развивать зрительную память, ловкость движений.	2
<b>Декабрь</b>		
Лазание по лестнице одноименным способом Лазание по скалодрому по диагонали вверх и вниз Интерактивная игра: «Спаси город»	Разогреть мышцы, разминочные упражнения Разучить новое упражнение Развивать у детей физическую активность, ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц	2
Перемещение по рейке приставным шагом вправо и влево Лазание разноименным способом по скалодрому Интерактивная игра: «Спаси город»	Развивать двигательную активность у детей, координацию движений, физическую активность, ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц	2
Занятия на тренажерах Лазание на высоту 1,5 – 2 м попеременным шагом Игра «Две башни»	Развивать физические качества детей, укреплять мышцы ног, спины, рук; внимание, ловкость, выносливость. Разучить новое упражнение Развивать у детей ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц	2
<b>Легкая атлетика:</b> -разновидности бега, прыжков, Перемещение буквой «П» (вверх, вправо, вниз) Игра «Две башни»	Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, воспитывать устойчивый интерес к выполнению физических упражнений. Разминочный бег Развивать цепкость рук, координацию движений Совершенствование игры	2
<b>Январь</b>		
-Упражнения с использованием мячей-фитболов; Лазание вверх-вниз змейкой, собирая предметы Игра «Сокровища»	Размять и укрепить группы мышц Развивать глазомер, координацию движений	2

	Тренировать зрительное внимание, развивать ловкость движения	
ОФП: упражнения для кистей рук, плечевого сустава, ног. Движение вверх, спуск по диагонали Игра «Сокровища»	Разминка перед занятием на скалодроме Учить правильно пользоваться зацепами, рассчитывать постановку ног Совершенствование игры	2
Висы на гимнастической стенке Вис на руках, изображая кого – либо 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.	Разминка перед занятием на скалодроме Укреплять мышцы кисти Развивать внимание, ловкость. Учить соблюдать правила.	2
Упражнения с мячом Лазание приставным шагом влево, поднимаясь на одну рейку выше, таким же способом передвижение вправо Игра «Самый шустрый»	Разминка перед занятием на скалодроме. Учить двигаться в различных направлениях Закрепление игры.	2
<b>Февраль</b>		
ОРУ со скакалкой; Разные виды прыжков со скакалкой (стоя на месте, в движении); Передвижение левой и правой рукой, затем левой и правой ногой Игра «Прятки в джунглях»	Упражнять детей в прыжках через скакалку; Развивать координацию движения Тренировка зрительной памяти и внимания.	2
ОРУ с палками Лазание вверх и вниз чередующим шагом. Игра «Прятки в джунглях»	Разминка перед занятием на скалодроме. Развивать координацию движений, крепко держаться за зацепы. Совершенствование игры	2
Разминка на тренажерах Лазание по гимнастической стенке ритмично на высоту 2,5м Игра «Ниндзя»	Подготовка мышц кистей, рук и ног к занятию на скалодроме. Развивать чувство смелости, не бояться высоты. Развивать у детей ловкость, координацию движений, потренировать зрительное внимание.	2
ОРУ с массажерами Передвижение по диагонали, спуск вниз Игра «Ниндзя»	Разогреть мышцы рук и стоп Развивать силу рук, координацию движений Закрепить игру	2
<b>Март</b>		
ОФП – бег, прыжки, отжимание, лежа в упоре на полу Лазание по диагонали снизу-вверх и сверху вниз  Игра «Самый быстрый». 2 ребенка стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «внимание – марш!» дети бегут к траверсу и лезут вверх. Победитель тот, кто залез выше всех.	Воспитывать выносливость, тренировать силу, прыгучесть Развивать координацию движений, умение рассчитывать постановку ног и рук. Воспитывать быстроту действий, любовь к соревнованиям.	2
Висы на гимнастической стенке Вис на руках, изображая кого – либо Игра «Самый быстрый» - 2 ребенка стоят поодаль от тренажера в линию.	Разминка перед занятием на скалодроме Укреплять мышцы кисти Совершенствование игры	2

Тренер отворачивается и говорит: «внимание – марш!» дети бегут к траверсу и лезут вверх. Победитель тот, кто залез выше всех		
ОРУ на фитболах Передвижение на средней высоте (до 1 метра) приставным шагом, держась одной рукой (раненная рука) Игра «Птички»	Укрепить мышцы спины, рук и ног. Разминка перед занятием на скалодроме. Развивать силу рук, ловкость Учить концентрировать зрительное внимание, снять психоэмоциональное напряжение.	2
Лазание по лестнице одноименным способом Лазание по скалодрому по диагонали вверх и вниз Игра «Птички»	Разогреть мышцы, разминочные упражнения Разучить новое упражнение Совершенствование игры	2
<b>Апрель</b>		
Разминка на тренажерах Передвижение приставным шагом в сторону и вверх с касанием ладонкой вершины Игра «Покори космос»	Подготовка мышц кистей, рук и ног к занятию на скалодроме. Учить рассчитывать постановку ног и хват руками за зацепы Развивать у детей ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц; тренировать зрительное внимание.	2
Лазание по лестнице одноименным способом Лазание по скалодрому по диагонали вверх и вниз Интерактивная игра: «Спаси город»	Разогреть мышцы, разминочные упражнения Разучить новое упражнение Развивать у детей физическую активность, ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц	2
ОРУ с малым мячом Игра «Покори космос»	Разминочные упражнения Совершенствование игры	2
Упражнения для укрепления мышц рук и ног Интерактивная игра «Инженер»	Разминка Развивать ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц, тренировать зрительное внимание	2
<b>Май</b>		
ОРУ с палками Игра «Инженер»	Укрепление и разогрев мышц спины, рук и ног. Совершенствование игры	2
Игры по желанию детей	Развивать самостоятельное принятия решения, умение договариваться.	2
Итоговая диагностика ( <i>Приложение</i> )	Выявить детей с высокими показателями	2
Игры по желанию детей. Закрепление разученных упражнений на скалодроме	Выявить умения и знания детей, полученных за год обучения на скалодроме.	2
		<b>64</b>

**Учебно-тематический план  
Второй год обучения**

<b>Октябрь</b>		
НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	ЦЕЛЬ	КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ
Диагностирование детей. <i>Стартовая. (Приложение)</i>	Выявить детей с высокими показателями	2



Беседа на тему: -Техника безопасности на занятиях по скалолазанию - Что такое страховка, и для чего она нужна.	Познакомить с правилами поведения во время проведения кружковых занятий. Рассказать детям о страховке, для чего она нужна	
ОРУ с палками Лазание по гимнастической стенке одноименным способом Игра на скалодроме «Спаси город»	Разминка, разогрев мышц Подготовка к работе на скалодроме Развивать у детей физическую активность, ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц	2
Развитие двигательных качеств 1.бег с ускорением по 6-10 м, 2.Прыжки: - с места; -с доставанием подвешенных предметов. - со скакалкой. Изучение хватов Перемещение по гимнастической стенке, приставным шагом Игра «Спаси город»	Улучшение общей физической подготовленности детей. Продолжать учить правильно держаться за выступы Освоить различные методы лазания Развивать у детей физическую активность, ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц	2
Лазание по гимнастической лестнице <b>Игра</b> «НАРИСУЙ-КА»	Разминочные упражнения Развивать цепкость, координацию движений, чувство товарищества в командной игре	2
<b>Ноябрь</b>		
Лазание по гимнастической лестнице по диагонали Игра «В гостях у эльфов»	Подготовительная работа к скалодрому Развивать ловкость, координацию движений, укреплять разные группы мышц	2
Лазание по лестнице разноименным способом вверх и вниз Интерактивная игра «в Гостях у эльфов»	Разминочные упражнения Развивать ловкость, координацию движений, укреплять разные группы мышц. Научиться математическому счету по порядку и в обратном порядке Совершенствование игры	2
ОРУ на фитболах <b>Игра «Найди предмет».</b> В разных местах траверса тренер прячет мелкие предметы. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв предмет, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующим.	Разминочные упражнения Тренировать скорость внимание, ловкость, координацию движения.	2
Игра «Повторюшки» 1. Двое детей на траверсе. Один берется правой рукой – другой повторяет, встает левой ногой – другой повторяет и т.д. 2. Упражнение заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют	Воспитывать чувство товарищества Развивать зрительную память, ловкость движений.	2
<b>Декабрь</b>		

Лазание по гимнастической стенке перемещаясь вправо и влево приставными шагами Интерактивная игра «Покори космос»	Разогреть мышцы, разминочные упражнения Развивать у детей ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц, тренировать зрительное внимание	2
Лазание по гимнастической стенке по диагонали снизу – вверх Интерактивная игра «Покори космос»	Развивать двигательную активность у детей. Совершенствование игры	2
«Мой друг - тренажерик» - занятия на тренажерах Лазание на высоту 2 м одноименным шагом Игра « <b>Потанцуем</b> ». Лазание под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.»	Развивать физические качества детей, укреплять мышцы ног, спины, рук; внимание, ловкость, выносливость. Разучить новое упражнение Развивать у детей ловкость, координацию движений, ритмично выполнять упражнения	2
Лазание по гимнастической стенке произвольно, по желанию детей Игра « <b>Потанцуем</b> ». Лазание под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.»	Воспитывать устойчивый интерес к выполнению физических упражнений. Развивать цепкость рук, координацию движений Совершенствование игры	2
<b>Январь</b>		
-Упражнения с использованием мячей-фитболов; Лазание вверх-вниз змейкой, собирая предметы Игра «Инженер»	Размять и укрепить группы мышц Развивать глазомер, координацию движений Развивать у детей ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц, тренировать зрительное внимание, сформировать элементарные математические представления.	2
ОРУ с массажерами Передвижение по диагонали, спуск вниз Игра «Инженер»	Разминка перед занятием на скалодроме Учить правильно пользоваться зацепами, рассчитывать постановку ног Совершенствование игры	2
ОРУ со скакалкой; Разные виды прыжков со скакалкой (стоя на месте, в движении); Передвижение левой и правой рукой, затем левой и правой ногой Игра «Кто быстрее». Посередине тренажера (траверса) висит шапка двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет – тот и победитель.	Разминка перед занятием на скалодроме Укреплять мышцы ног Развивать внимание, ловкость. Учить соблюдать правила. Воспитывать соревновательный характер, учить соблюдать правила, уважать соперника	2
Легкая атлетика: различные виды бега – с ускорением и замедлением темпа; Прыжки на двух, на одной ноге. Игра «Кто быстрее». Посередине тренажера (траверса) висит шапка двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет – тот и победитель.	Разминка перед занятием на скалодроме.  Учить двигаться в различных направлениях Закрепление игры.	2
<b>Февраль</b>		
Упражнения на тренажерах	Разминка перед занятием на скалодроме	2

Передвижение левой и правой рукой, затем левой и правой ногой Игра «Еда»	Развивать координацию движения Развивать у детей ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц, тренировать зрительное внимание, обогатить словарный запас по теме здоровая и вредная еда.	
ОРУ с палками Лазание вверх и вниз чередующим шагом. Игра «Еда»	Разминка перед занятием на скалодроме. Развивать координацию движений, крепко держаться за зацепы. Совершенствование игры	2
Разминка на тренажерах Лазание по гимнастической стенке ритмично на высоту 2,5м Игра «Ниндзя»	Подготовка мышц кистей, рук и ног к занятию на скалодроме. Развивать чувство смелости, не бояться высоты. Развивать у детей ловкость, координацию движений, потренировать зрительное внимание.	2
ОРУ с массажерами Передвижение по диагонали, спуск вниз Игра «Ниндзя»	Разогреть мышцы рук и стоп Развивать силу рук, координацию движений Закрепить игру	2
<b>Март</b>		
Встать на нижнюю перекладину и взяться двумя руками за ту перекладину, которая находится примерно на уровне груди. Приседание. Игра «Путешественник»	Это упражнение способствует растяжке связок рук и развивает бедренные мышцы. Развивать у детей ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц, тренировать зрительное внимание, снять психоэмоциональное напряжение.	2
Висы на гимнастической стенке Игра «Путешественник»	Разминка перед занятием на скалодроме Укреплять мышцы кисти Совершенствование игры	2
ОРУ с кубиками Передвижение левой и правой руками, затем правой и левой ногами Игра «Шахтер»	Укрепить мышцы кисти, рук и ног. Разминка перед занятием на скалодроме. Развивать силу рук, ловкость, координацию движений Развивать у детей ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц, тренировать зрительное внимание, наблюдательность	2
ОРУ с палками Игра «Шахтер»	Разогреть мышцы, разминочные упражнения Совершенствование игры	2
<b>Апрель</b>		
Лазание по лестнице одноименным способом Лазание по скалодрому по диагонали вверх и вниз Игра «Маршрут»	Подготовка мышц кистей, рук и ног к занятию на скалодроме. Учить рассчитывать постановку ног и хват руками за зацепы Развивать у детей ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц; тренировать зрительное внимание.	2
Разминка на тренажерах Интерактивная игра: «Маршрут»	Разогреть мышцы, разминочные упражнения Совершенствование игры	2

	Развивать у детей физическую активность, ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц	
ОРУ с малым мячом Передвижение приставным шагом в сторону и вверх с касанием ладошкой вершины Игра «Подарочек». Дети стоят на тренажере (или лазят). Они передают друг другу цветочек, беря его одной рукой. А передают другой рукой своему соседу.	Разминочные упражнения Развивать глазомер Развивать цепкость рук, смелость	2
Упражнения на гимнастической стенке: висы, передвижения приставным шагом вправо и влево Интерактивная игра «Путешественник»	Разминка, укрепление мышц рук и ног Развивать ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц, тренировать зрительное внимание, познакомить детей с главными достопримечательностями со всего мира	2
<b>Май</b>		
ОРУ на фитболах Игра «Путешественник»	Укрепление и разогрев мышц спины, рук и ног. Закрепление игры	2
Игры по желанию детей	Развивать самостоятельное принятия решения, умение договариваться.	2
Итоговая диагностика ( <i>Приложение</i> )	Выявить детей с высокими показателями	2
Игры по желанию детей. Закрепление разученных упражнений на скалодроме	Выявить умения и знания детей, полученных за 2 года обучения на скалодроме.	2
		<b>64</b>

### Расписание занятий на 2021-2022 учебный год

<i>День недели</i>	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
<b>Понедельник</b>	16.00-16.25 16.30-17.00	16.00-16.25 16.30-17.00	16.00-16.25 16.30-17.00	16.00-16.25 16.30-17.00
<b>Среда</b>	16.00-16.25 16.30-17.00	16.00-16.25 16.30-17.00	16.00-16.25 16.30-17.00	16.00-16.25 16.30-17.00

- старшая группа;
- подготовительная группа.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Материально-техническая база**

- конструкция скалодрома: скальная поверхность с креплениями, зацепами;
- интерактивный короб: компьютер с программным обеспечением;
- датчик движения;
- проектор;
- Музыкальный центр
- Телевизор
- Детские тренажеры
- Спортивное оборудование:
  - разные виды мячей;
  - скакалки;
  - маты;
  - нестандартное спортивное оборудование;

#### **Литература**

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., 1978.
  2. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988
  3. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.: ил.
  4. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова; Под ред. Г.П. Лескова. – М.: Просвещение, 1981. – 160 с.: ил
  5. Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений
  6. Пичугина И. И. Интерактивный скалодром. (методическое пособие)
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 30 м.	Бег 30 м.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 120 м	Бег 90 м
Силовые качества	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (7-10 р)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (4-6 р)
Силовая выносливость	Вис на перекладине гимнастической стенки	Вис на перекладине гимнастической стенки
Координация	Челночный бег (3 по 5м)	Челночный бег (3 по 5м)
Гибкость	Наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке (колени не сгибать)	Наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке (колени не сгибать)