

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2  
ГОРОДА ТЮМЕНИ

Программа принята

на заседании педагогического совета № 1

«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СШ №2 города Тюмени



И.В.Вавилов

2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности по скалолазанию

«СКАЛОЛАЗАНИЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ»

**Возраст обучающихся:** 4 – 6 лет

**Срок освоения программы:** 9 месяцев

**Автор-составитель:**

**Количество часов в год:** 72 часа

**Уровень освоения:** «Ознакомительный»

**Автор – составитель:**

Тренер-преподаватель по скалолазанию

МАУ СШ № 2 города Тюмени

Молвинских Анна Андреевна

г. Тюмень, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Страница</b>
1	Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3-14
1.1.	Пояснительная записка	3-8
1.2.	Цель и задачи	8-9
1.3.	Учебный план	9-10
1.4.	Содержание учебного плана	10-13
1.5.	Планируемые результаты	13-14
2	Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	15-28
2.1.	Календарный учебный график	15
2.2.	Условия реализации программы	15-17
2.3.	Формы аттестации	17-18
2.4.	Оценочные материалы	18
2.5.	Методические материалы	18-25
2.6	Факторы риска	25-27
2.7	Список используемой литературы	27-28
	Приложения	29-64

## РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

### 1.1. Пояснительная записка

#### Концептуальное обоснование программы

В настоящее время существует значительное количество отечественных и иностранных трудов, в которых изучаются разнообразные аспекты физического развития детей дошкольного возраста: В.М. Баршай (2001), Н.К. Коробейников (1993), Ж.К. Холодов (2003), В.С. Кузнецов (2003), В.Г. Хромин (2000). Разработана примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» авторами которой являются Н.Е. Веракса, М.А. Васильева, Т.С. Комарова.

Несмотря на огромное число исследований в сфере физической культуры и спорта, проблемы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с семьями требуют своего последующего рассмотрения.

В частности, почти неосвещенными остаются вопросы методики укрепления семейных взаимоотношений средствами физической культуры. Состояние этой проблемы вызывает вполне аргументируемую тревогу, так как физическим воспитанием своих детей родители либо вовсе не занимаются, либо уделяют мало времени своему ребенку.

Исходя из этого, возникает противоречие между потребностью общества в физически развитой личности и методическим оснащением по вопросам взаимодействия с семьей в данном направлении.

#### Нормативно-правовое обеспечение программы.

1. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29.12.2012 ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
3. Постановление Правительства РФ от 28.10.2013 г. № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
4. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Минобрнауки России от 22.09.2015 № 1040 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных

(муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным муниципальным учреждениям;

6. Приказ Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;

7. Приказ Минобрнауки России от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры, 2021г.;

10. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

12. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 282 Об утверждении санитарных правил П 2.4.3648-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

### **Актуальность**

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, возрастанием объема и интенсивностью учебной деятельности в школе.

Поступая в школу многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки.

Стоит отметить, что многие родители наряду с проблемами здоровья своего ребенка

испытывают еще и трудности в общении с ним. Во многих семьях к минимуму сведена совместная игровая деятельность и двигательная активность.

Данная ситуация оказала влияние на социальный заказ общества в области физического воспитания дошкольников в возрасте от 4 до 6 лет укрепления детско-родительских отношений.

У любого родителя в определённый момент назревает вопрос, в какой вид спорта отдать своего ребёнка. Это очень важный вопрос, требующий обстоятельного выбора. Ведь в столь юном возрасте ребёнок ещё не может самостоятельно определиться, он просто не знает, сколько всего интересного и главное полезного может дать тот или иной вид спорта.

Актуальность занятий скалолазанием для детей дошкольного возраста несомненна: скалолазание - одно из лучших предложений которое, наверняка, будет воспринято ребёнком на ура.

Занятия скалолазанием само по себе органично для детей, соответствует их детской потребности лазать, карабкаться, покорять вершины.

Скалолазание - это увлекательный вид спорта, который гарантирует максимально гармоничное физическое развитие ребенка. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка. Тренируются мышцы, связки, улучшается мелкая моторика рук, координация, повышается пластичность, гибкость и выносливость.

Занятия по скалолазанию воспитывают решительность, настойчивость, целеустремленность, ответственность, дружескую взаимопомощь, эффективно развивают интеллектуальные качества спортсмена. Каждый начинающий скалолаз даже в раннем возрасте уже обладает "шахматным" мышлением, наблюдательностью.

Во время занятий происходит приобщение к здоровому образу жизни, формируется желание заниматься регулярно физической культурой или спортом.

Скалолазание способствует и социальному развитию ребенка. Он учится жить в коллективе, радоваться его победам и сожалеть его неудачам. Этот вид спорта учит работать на команду, приучает к ответственности за товарища, в том числе за его безопасность.

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности по скалолазанию «Скалолазание всей семьей» предполагает организацию совместных занятий детей 4-6 лет с родителями (законными представителями).

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физической культурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому. Родитель выполняет большинство упражнений совместно с ребенком;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка
- родители (законный представитель) на протяжении всего занятия, выступает для своего ребенка в роли «партнера-страховщика», и в роли «напарника», и в роли «помощника тренера-преподавателя».

Организация совместных занятий родителей и детей становится мощным фактором оптимизации процесса развития детей. С одной стороны, ребенок получает возможность эмоционально комфортно чувствовать себя в новой для него социально-предметной среде, отличающейся от семейной обстановки, детского сада и постепенно, в соответствии со своими индивидуальными особенностями, выстраивать взаимоотношения с детьми и взрослыми, осваивать новые разновидности действий. С другой стороны, родитель, осознает значимость целенаправленной педагогической работы с ребенком.

Таким образом, актуальность совместных занятий скалолазанием для детей и их родителей несомненна.

### **Апробация программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности по скалолазанию «Скалолазание всей семьей» реализуется с 2016 года. Имеет положительные результаты, хорошие отзывы со стороны родителей.

### **Направленность программы**

Физкультурно-спортивная

### **Новизна**

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта скалолазание «Скалолазание всей семьей» состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категории населения, не вовлечённой в

физкультурную деятельность по скалолазанию из-за возраста, ограниченного требованиями Федерального государственного стандарта по виду спорта скалолазание.

Отличительной особенностью организации занятий является то, что на занятии присутствуют родители вместе с детьми, и роли «тренера» своего ребенка, помощника.

Организация совместных занятий по скалолазанию детей и родителей позволит родителям лучше узнать ребенка, укрепить в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Создание общего положительного настроения на систематические занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по скалолазанию «Скалолазание всей семьей» заключается в том, что у детей 4-6 лет при освоении данной программы повысится мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Так же Программа будет способствовать гармонизации отношений между детьми и родителями посредством установления эмоционального контакта взрослого с ребенком, выполнения физических упражнений в паре, общения с помощью слов, жестов и мимики.

### **Практическая значимость**

Практическая значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по скалолазанию «Скалолазание всей семьей» заключается в совершенствовании физкультурно-спортивной работы с детьми дошкольного возраста совместно с их родителями. Активное привлечение родителей к процессу физического воспитания детей не только повышает его качество, но и способствует формированию физической грамотности родителей:

- Приобретению начальных знаний в области физической культуры и спорта, в частности по виду спорта скалолазание.
- Развитию физических качеств: особенно ловкости, гибкости, координации, личностных и волевых качеств .
- Созданию условий для дальнейшего самоопределения и самореализации ребенка в данном виде спорта или в других видах спорта.
- Улучшению взаимоотношения между родителями и детьми по средством общения, организации совместных действий.

### **Адресат программы**

- Дети в возрасте от 4 до 6 лет
- Родители (законные представители)

### **Уровень программы**

«Ознакомительный уровень»

Ознакомительный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала и минимальную сложность предлагаемого для освоения обучающимися содержания программы; формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ознакомление с основами скалолазания.

### **Срок освоения программы**

**Срок освоения программы** -9 месяцев

**Объем программы** - 72 часов

**Виды занятий** -Учебно-тренировочные занятия

**Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю, согласно утвержденного расписания и учебного плана.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Содействие развитию физической активности и укреплению детско-родительских отношений, через организацию совместных занятий по скалолазанию.

**Задачи:**

*Для детей:*

*Оздоровительные:*

1.Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье, в том числе их эмоциональное благополучие.

*Образовательные:*

1. Познакомить с историей становления вида спорта скалолазание.

2. Познакомить с техникой безопасности и страховки на занятии.

3. Сформировать двигательные навыки и способствовать освоению специальных знаний по скалолазанию.

*Развивающие:*

1. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, выносливость, силу, логическое и тактическое мышление, ориентировки в пространстве.



2. Способствовать развитию психических процессов: внимания, памяти, воображения, мышления.

*Воспитательные:*

1. Формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни.

*Между родителями и детьми:*

1. Содействовать вербальному и невербальному общению между детьми и родителями.
2. Способствовать укреплению детско-родительских отношений.
3. Сформировать желание к систематическим занятиям физической культурой и спортом, как у детей, так и у родителей(законных представителей).
4. Создать атмосферу радости от совместной двигательной деятельности, снизить дефицит общения.

### 1.3. Учебный план

В таблице 1 отражены разделы учебного плана, количество часов, формы аттестации.

Примерный учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практик а		
1	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>8</b>	<b>8</b>			
1.1.	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	8	8		УТЗ	Беседа
2.	<b>ПРАКТИКА</b>	<b>64</b>		<b>64</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	35		35	УТЗ	Педагогическое наблюдение
2.2.	Специальная физическая подготовка	28		28	УТЗ	Педагогическое наблюдение
2.3.	Соревновательная деятельность	1		1	Соревнования	Протокол Педагогическое наблюдение.
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>		

### 1.4. Содержание учебного плана.

**Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта**

- *Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России*

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Скалолазание как вид спорта.

-*Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь*

Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Значение само страховки.

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

*Краткая характеристика техники лазанья.* Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Понятие траверса — особенности движения траверсом.

*Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена*

Понятие о гигиене: гигиена тела, гигиеническое значение: водных процедур (умывание, растирание, душ, купание). Гигиена одежды, обуви.

### **Общая физическая подготовка (ОФП):**

*Общеразвивающие упражнения:*

*(Приложение №2)*

Общая физическая подготовка в скалолазании так же, как и в других видах спорта является базой для спортивного роста.

- Ходьба, ходьба с заданием, бег;

Особое значение для скалолаза имеет бег. Дело в том, что при лазании физические нагрузки приближаются к предельным, и, если скалолаз пренебрегает бегом, то в последствии возможны гипертония и заболевания сердца.

- Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке.
- Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа, поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и

опускание туловища. Большое значение имеет развитие мышц живота и спины, т. к. при техничном лазании спортсмен должен очень хорошо работать корпусом.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Особое внимание надо уделять мышцам ног. С одной стороны должна быть обеспечена большая амплитуда движений (хорошая растяжка), с другой стороны – мышцы ног должны быть очень сильными, т. к. на них ложится большая часть нагрузки.

- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с предметами.
- Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры во время занятий создают атмосферу радости и поэтому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. Особое значение имеют командные игры и эстафеты. Они развивают коммуникабельность, ответственность, внимание.

(Приложение №4)

### **Специальная физическая подготовка**

Грань между общей и специальной физической подготовкой в скалолазании достаточно условна, так как скалолазание требует развития всех групп мышц и разных их качеств (гибкости, силы, скорости, выносливости, скоростной выносливости). В основном это имитация отдельных элементов лазания: подтягивания на досках, зацепках, балках и т. д.; доставание в висе ногами какой либо удаленной точки; прохождение на равновесие по какому либо уступу или полке, повороты тела вокруг своей оси, держась на руке и носке ноги; движение по какому либо маршруту только с помощью рук; приседания на одной ноге, стоя на зацепке или маленьком уступе и т. д.

(Приложение №3)

- Упражнения на развитие выносливости

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

- упражнения на развитие быстроты

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

- упражнения для развития ловкости

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

- упражнения на равновесие;
- упражнения на развитие гибкости

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

- упражнения для развития силы

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

- упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.
- Лазание «траверсом»

Движение по траверсу слева направо на одной высоте, до одного метра, без страховочной системы. На «стартовом уровне» нижние зацепы фиксируются на высоте не выше 20 см от мата. Проходя траверс, ребенок может самостоятельно выполнить соскок в любое время. Для приобретения опыта скалолазания сначала применяются широкие и выступающие зацепы для ног и удобные зацепы-крючки для рук. Более частое и близкое их расположение друг к другу делают продвижение по трассе безопасным и не требующим хорошей растяжки. Высота подъема до 1 метра.

- Простые вертикальные трассы

Лазанье на полную высоту стены скалодрома с применением страховочной системы (верхняя страховка). Страховку осуществляют родители.

По мере приобретения детьми опыта можно усложнять трассу. Это обеспечивается перемещением зацепов на разное расстояние друг от друга, использованием более мелких и сложных для ухвата зацепов для ног и рук, включением различных дополнительных заданий (позвенеть в колокольчик, нажать на кнопку звонка, снять игрушку с петельки и пр.).

Включение игровых и соревновательных приемов в обучение делает этот процесс более привлекательным и мотивирующим для дошкольника.

- Лазание по слабым навесаниям
- Свободное лазание без задания

### **Участие в соревнованиях, контрольные нормативы**

Детские соревнования по скалолазанию (протокол соревнований)

Сдача нормативов по ОФП(приложение №6)

## **1.5. Планируемые результаты**

### **Личностные качества**

- укрепятся взаимоотношения между детьми и родителями;
- сформируется положительное отношение к своему здоровью;
- сформируется интерес к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека;
- разовьются психические процессы: внимание, память, воображение, мышление; мелкая моторика рук;
- совершенствуются эмоционально-волевые качества: смелость, ответственность

### **Метапредметные результаты**

Знания, которые приобретут дети по итогам освоения Программы

#### ***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях скалолазанием.

#### ***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий скалолазанием;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

## **Предметные результаты**

### ***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники лазания;
- овладение техникой лазания с использованием 3-х точек опоры (2-е ноги – рука, 2-е руки – нога) с верхней страховкой;
- владеть техникой лазания «траверсом»;
- выполнять старт при лазании на скорость;
- выполнять финиш при лазании на скорость;
- овладение основной техникой лазания с верхней страховкой на подъёме, спуске;
- знать основные узлы для индивидуальной страховки;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях, спортивных эстафетах, спортивных праздниках;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами.

**РАЗДЕЛ №2**  
**«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

**2.1. Календарный учебный график**

В таблице 2 представлен календарный учебный график

*Календарный учебный график*

*Таблица 2*

Максимальная наполняемость в группе	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю (раз)	Общее кол-во часов
12	36	2	2	72

Продолжительность учебных занятий составляет 9 месяцев.

Количество учебных недель -36.

Продолжительности одного занятия: астрономических часов - 45 минут, академических часов -1 час.

Наполняемость учебных групп 12 человек обусловлена спецификой возраста и соблюдением правил техники безопасности.

Организация занятий осуществляется тренером-преподавателем, согласно утвержденного расписания и учебного плана.

**2.2. Условия реализации программы**

- **Набор в группу**

Программа предполагает организацию занятий по скалолазанию в возрастной группе 4-6 лет.

Нахождение в одной группе детей разного возраста имеет много плюсов: ребёнку проще перенять навыки деятельности у другого ребёнка, чем у взрослого, поэтому младшие дети в таких группах быстрее развиваются и усваивают программу обучения. Старшие дети чувствуют ответственность за младших, понимают, что являются примером для подражания, это способствует улучшению личностных характеристик.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей или законных представителей несовершеннолетнего, без предъявления требований к уровню подготовки.

Необходимым условием является предоставление медицинской справки с допуском к занятиям физической культурой и спортом, по виду спорта скалолазание.

Для детей-инвалидов дополнительно необходимо предоставить документ, подтверждающий статус «ребенок-инвалид» и ИПРА для дальнейшей работы по реабилитации ребенка. Занятия с детьми с ОВЗ, детьми-инвалидами осуществляется на общих основаниях. Непосредственное включение детей с ОВЗ в сообщество здоровых сверстников и целенаправленное создание условий для взаимного внимания и общения между детьми.

- **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся по адресу :г.Тюмень ,ул.Хохрякова, 88

*Спортивные залы:*

- Большой скалодром -S184.5 м.кв.
- Малый скалодром -S 36.9 м.кв.
- Зал ОФП- S 54.1 м.кв.

*Инвентарь для общего пользования:*

- Веревки диаметром не менее 10 мм динамические (для нижней страховки) и статические (для верхней страховки)
- Оттяжки с карабинами
- Страховочные системы
- Гимнастические маты
- Барьеры

*Игровой материал:*

- Мячи: резиновые разных размеров
- Скакалки
- Кубики
- Конусы

*Личное снаряжение скалолаза:*

- скальные туфли, мешочек для магнезии, магнезия, страховочная система.

- **Информационное обеспечение**

*Для родителей (законных представителей)*

- Сайт учреждения sdusshor-2@mail.ru;
- Группа в контакте [https://vk.com/ssh\\_2ty](https://vk.com/ssh_2ty)
- Информационный стенд учреждения;
- Родительские собрания; консультации
- Родительский чат



### ***Для тренеров-преподавателей:***

- Видео записи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира);
- Сборники подвижных игр;
- Методическая литература;
- Педагогические советы, тренерские советы, консультации
- Курсы повышения квалификации, семинары

- **Кадровое обеспечение**

Реализацию Программы осуществляют тренеры-преподаватели имеющие высшее или среднее специальное профессиональное образование .

- **Мотивационные условия**

Для совершения любых действий, ключевым навыком является способность мотивировать себя и других людей. Перед тренером-преподавателем и родителями стоит задача создать условия для развития мотивации ребенка через:

- Создание позитивной атмосферы в течение лагерной смены;
- Создание ситуации успеха
- Создание условий для самореализации и самосовершенствования;
- Поддержки творческого начала;
- Создание условий для развития командного духа;
- Стимулирование, поощрение, анализ деятельности, т.д.

### **2.3. Формы аттестации**

***-Тестовые задания на выявление уровня скалолазной подготовки***

***-Сдача нормативов по ОФП***

***- Педагогическое наблюдение.***

***- Беседа, опрос .***

Беседа является одним из главных методов педагогической диагностики. Беседа может стать важным способом в изучении интеллектуальной и личностной сфер ребёнка, его индивидуальных особенностей, существующих у него проблем. Этой цели может служить беседа как с самим ребёнком, так и со взрослыми, входящими в его окружение.

Отличие беседы от обычного разговора состоит в том, что содержание её разворачивается вокруг узкой темы, значимой для ребёнка и взрослого. Ребёнок выступает в роли отвечающего на вопросы, а взрослый в роли задающего вопросы. В связи с этим метод беседы имеет недостатки, а именно: слабость анализа и синтеза информации ребёнком; недостаточность рефлексивных способностей; утомляемость и невнимательность; сложность вербализации переживаний.

Опрос дает возможность изучить мотивацию действий занимающихся, интересов конкретного ребенка или группы в целом. Опросник эффективен при выявлении отношений обучающихся к конкретным проблемам и явлениям.

**- Анкетирование родителей.**

Анкетирование дает возможность выявить степень влияния коллектива на личность и личности на коллектив, позиции детей в коллективе и степень их значимости в нем. Анкеты могут быть анонимными и именованными.

**- Аналитическая справка по итогам анкетирования**

**- Учет посещаемости занятий;**

**- Уровень участия в соревновательной деятельности;**

**- Уровень участия в игровой деятельности**

## **2.4. Оценочные материалы**

**- Тестовые задания на выявление уровня скалолазной подготовки**

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов – отказ от выполнения движения.

**- Диагностический инструментарий (Приложение №1)**

**- Нормативы ОФП (Приложение №6)**

## **2.5. Методические материалы**

В работе с детьми дошкольного возраста используются **дидактические принципы**:

**• Принцип систематичности и последовательности.**

Занятия организуются через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслаивался» на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения. Правильно организованное физическое

воспитание предусматривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности.

Возрастные особенности детей 4–6 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха.

- **Принцип доступности.**

Учебный материал, излагаемый тренером-преподавателем должен быть понятен ребенку, соответствовать его возрасту, уровню подготовки и развития. Новое содержание должно быть увязано с имеющимися у детей знаниями, с их личным опытом. Однако доступное в обучении детей нельзя отождествлять с легким. Легкое обучение не вызывает у детей умственного напряжения, а, значит, и не способствует их развитию.

- **Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей.**

Предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка. Данный принцип позволяет улучшить врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

- **Принцип сознательности и активности.**

Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью объясняется детям важность занятий, значение упражнений, техники их выполнения; приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побуждает их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; привлекает к объяснению знакомого упражнения и т. д.

- **Принцип наглядности**

У дошкольников мышление конкретно, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

- **Принцип развивающего обучения.**

В этом проявляется диалектическая природа процесса обучения. С ребенком происходят удивительные вещи. Вчера он еще чего-то не умел, а сегодня научился. То, что вчера казалось трудным, сегодня уже освоено и стало простым. Дети постепенно начинают осознавать свой собственный рост, им становится интересно учиться. Чтобы учение было для детей увлекательным, вдохновенным трудом, нужно пробудить у детей и постоянно

поддерживать желание учиться, желание узнать новое. Именно это желание является эмоциональным стимулом самостоятельной и активной мысли ребенка. Секрет возникновения интереса к учебной деятельности заключается в личных успехах ребенка, в его ощущении роста своих возможностей, в овладении учебным материалом. Значит, чем больше успехов у ребенка в знаниях, в учении, тем выше и устойчивее его желание приобретать новые знания.

- **Принцип единства с семьей**

Принцип единства с семьей означает, что правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования спортивной школы и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования основ здорового образа жизни, развития движений детей.

- **Принцип оздоровительной направленности**

Решает задачи укрепления здоровья.

Подбор физических упражнений направлен на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Физическая нагрузка для детей 4-6 лет определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, вариативностью предлагаемых заданий, а также с учетом индивидуальных особенностей и возможностей детей, использованием игровых моментов, для поддержания интереса детей. Чередование активной деятельности с отдыхом или малоактивной деятельностью способствуют малой утомляемости детей. Смена деятельности способствует поддержанию внимания и интереса у детей.

- **Методы и приемы обучения**

**-Словесные методы:**

Рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки, словесные отчёты и взаиморазъяснения, самопроговаривание, самоприказы.

Словесные методы и приемы позволяют в кратчайший срок передавать детям информацию, ставить перед ними учебную задачу, указывать пути ее решения. Словесные

методы и приемы сочетаются с наглядными, игровыми, практическими методами, делая последние более результативными.

**-Наглядные методы:**

- **Методы непосредственной наглядности:** правильный показ упражнений и их элементов тренером -преподавателем

-**Методы опосредованной наглядности:** демонстрация плакатов, рисунков, схем и других наглядных пособий, фотокиновидео демонстрация,

-**Практические методы** (*Методы обучения двигательным действиям*)

-**Метод расчленённого упражнения,** который избирается при условии, что разучиваемое действие поддается расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

-**Метод целостного упражнения,** избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

**Методы строго регламентированного упражнения:**

- **непрерывный** - однократное непрерывное выполнение тренировочной работы;

- **интервальный** - выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (варьирующем) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей (прогрессирующей).

**Методы относительно нерегламентированного упражнения.**

**Игровой метод** - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств. Игра является мощным стимулом интереса к окружающей жизни. Каждый возраст находит в игре свое, и в целом игровая деятельность оказывает огромный эффект в деле формирования личности человека, его знаний и мышления, физического развития.

Игровые методы и приемы позволяют четко и полно осуществлять учебные задачи в атмосфере легкости и заинтересованности, активности детей. В современных исследованиях выявлено, что эти методы дают возможность направлять не только умственную активность детей, но и моторную. Моторная активность способствует образованию богатых ассоциативных связей, что облегчает усвоение знаний, умений. В ситуации игры процессы восприятия протекают в сознании ребенка более быстро и точно.

Игровые методы и приемы характеризуются рядом признаков. Прежде всего, они переносят учебное действие в условный план, который задается соответствующей системой правил или сценарием. Еще одна особенность заключается в том, что от ребенка требуется полное вхождение в игровую ситуацию. Следовательно, и тренер-преподаватель, и родитель (законный представитель) должен играть с детьми и отказаться от прямого обучающего воздействия, замечаний, порицаний.

**Соревновательный метод** - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности учебно-тренировочного процесса (соревнования по скалолазанию, спортивные эстафеты).

- **Педагогические технологии**

В процессе реализации Программы используются:

**-Технология индивидуального обучения**

Главным достоинством технологии индивидуального обучения является то, что оно позволяет адаптировать содержание, методы, формы, дозировку упражнений к индивидуальным особенностям каждого обучающегося, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию.

**-Технология группового обучения**

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь.

Можно выделить уровни коллективной деятельности в группе:

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах;
- групповая работа на принципах дифференциации.

Групповая технология складывается из следующих элементов:

- постановка учебной задачи и инструктаж о ходе работы;
- планирование работы в группах;

- индивидуальное выполнение задания;
- обсуждение результатов;
- сообщение о результатах;
- подведение итогов, общий вывод о достижениях.

#### **-Технология развивающего обучения**

Технология развивающего обучения направлена на целостное гармоничное развитие личности, где проявляется вся совокупность ее качеств.

Развивающее обучение ориентировано на «зону ближайшего развития», т.е. на деятельность, которую обучающийся может выполнить с помощью тренера-преподавателя.

#### **-Технология дифференцированного обучения**

Позволяет учитывать индивидуальные особенности, возможности и способности детей

#### **-Технология игровой деятельности**

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

#### **-Коммуникативная технология обучения**

Сущность коммуникативных технологий – в создании ситуации комфортного и безопасного личностно-значимого общения и взаимодействия, на основе которой происходят все процессы обучения/понимания/усвоения

#### **-Здоровье сберегающая технология**

- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающая образовательная технология - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.)

- **Работа с родителями**

Просвещение родителей, повышение их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников:

- беседы;
- консультации;
- родительские собрания;
- анкетирование;
- индивидуальная работа
- информационное обеспечение : сайт, группа в сети интернет и т.д.
- организация совместных физкультурных мероприятий

- **Алгоритм учебного занятия**

Любое занятие состоит из трёх взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

*-Вводная часть*

Организационные моменты: Сбор детей, переключка присутствующих. Приветствие всех детей и по возможности каждого из них; поинтересоваться их делами. Затем нужно создать в группе рабочую обстановку, настроить детей на продуктивную деятельность во время занятия.

Завершается организационная часть объявлением темы занятия и постановкой учебных задач.

Разминка на все группы мышц

*-Основная часть*

Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

Подготовка к заданиям.

Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Лазание.

*-Заключительная часть*

Восстановительные упражнения.

Подведение итогов занятия; постановка задач на следующее занятие.

- **Техника безопасности**

Перед началом проведения непосредственно учебно-тренировочного занятия на скалодроме, помещение необходимо проветрить.



Тренер-преподаватель обязан проверить состояние скалодрома на наличие дефектов, при обнаружении которых следует немедленно обратиться к рабочему по обслуживанию здания, устранить их.

Тренер-преподаватель обязан проверить помещение на отсутствие посторонних предметов и плотное прилегание матов .

Проконтролировать наличие у детей удобной спортивной формы и спортивной не скользящей обуви.

Проверить страховочную систему.

Провести инструктаж по технике безопасности

(Приложение №5)

- **Дидактические материалы**

- Комплексы упражнений по ОФП (Приложение № 2)

- Упражнения по СФП(Приложение № 3)

- Упражнения по скалолазанию в игровой форме (Приложение №4)

- Инструктаж по технике безопасности (Приложение №5)

- Нормативы ОФП (Приложение 6)

## **2.6.Факторы риска**

В процессе реализации Программы могут возникнуть различные трудности, которые могут повлиять на уровень освоения и выполнения Программы. Поэтому необходимо предвидеть степень вероятности риска и предусмотреть пути его устранения. Наличие фактора риска дает новые возможности для реализации Программы, и в то же время «закрываются» запланированные мероприятия. В таблице<sup>3</sup> показаны возможные сбои в работе и пути их устранения.

### **Причины риска**

- 1.Непредвиденные обстоятельства.( карантин)

- 2.Случайные ситуации.

Аварийные ситуации или чрезвычайные ситуации природного характера (сильный ветер, дождь).

3. Сознательное противодействие, это нежелание детей участвовать в предложенных мероприятиях.

### **Виды рисков**

### 1.Известные.

Случаи, которые можно предвидеть и заранее предусмотреть пути устранения, например, не желание участвовать в мероприятии. Вариативность мероприятий.

### 2.Неизвестные.

Возникают неожиданно.

3.Внутренние (человеческий фактор, взаимодействие в коллективе, неквалифицированная работа кадров, поломка инвентаря)

4.Внешние. Независящие от нас.

Внешними рисками будут считаться те, которые не связаны непосредственно с учреждением, а наступают в результате изменений, произошедших во внешней среде, например в законодательстве, политике страны и т.д.

### Факторы риска и пути их устранения

Таблица 3

№	Сбои	Способ устранения
1	Отмена занятий : -Карантин -Активированные дни	Выполнение заданий по ОФП в домашних условиях с применением дистанционного обучения
2	Травматизм	Проведение инструктажей по технике безопасности Исклучение травмоопасных предметов и ситуаций
3	Возникновение чрезвычайные ситуации	Замена мероприятий. Эвакуация детей в случаи возникновения ЧС. Отработка с сотрудниками действий при эвакуации детей.
4	Пассивность детей в мероприятиях смены низкая самооценка, неуверенность в себе	Личностно-ориентированный подход. Создание ситуации успеха
5	Непринятие коллективом, межличностные конфликты	Игры на сплочение коллектива Беседы с родителями
6	Усталость детей	Чередование видов деятельности: игровой деятельности со спортивной. Минуты отдыха.
7	Ухудшение самочувствия детей (признаки ОРВИ)	Незамедлительная изоляция . Обработка помещения дезрастворами.

## 2.7. Список используемой литературы

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание.-М., ФиС, 1978.
2. Асхашина, М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников .учеб.-метод. пособие / М.П. Асхашина. ,Омск, 2007
3. Вераксы Н.Е, Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», Мозаика-Синтез,Москва, 2015
4. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза.-М.,ФиС.1987.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр2006. — 368 с. — М.: Издательский центр «Академия»,
6. Федотенкова Т.П., Федотенкова А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/Авторская программа

### Дополнительная литература

1. Воспитание и обучение детей шестого года жизни: Кн. для воспитателя дет. сада / Н.А. Ветлугина, Р.С. Буре, Т.И. Осокина и др.; Под ред. Л.А. Парамоновой, О.С. Ушаковой. - М.: Просвещение, 1987. Программа воспитания и обучения в детском саду, под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Раздел «Физическое воспитание» , 2005;
2. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет М.: Владос, 2002;
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет Мозайка – Синтез, 2012г.;
4. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология, М.,изд.центр «Академия» 2001;
5. Хабарова, Т. В. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурных занятий «Выбор» / Т. В. Хабарова, М. С. Анисимова // Дошкольная педагогика. – 2010. – № 5. – С. 35-38.
7. Шебеко, В. Физическая культура дошкольника / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2009. – № 5. – С. 18-23.

### 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.

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

### АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Уважаемые родители!!!**

**Просим Вас ответить на вопросы анкеты.**

**1. Какое время Ваш ребёнок посещает занятия /подчеркнуть/:**

-первый год

-второй год

**2. Что повлияло на Ваше решение воспользоваться этой дополнительной образовательной услугой:**

-интерес ребёнка к скалолазанию,

-видение у ребёнка задатков в этой области,

-отклики других родителей о работе спортивной секции,

-желание развить у ребёнка физические способности,

-или другие причины.....

**3. Считаете ли вы, что в ходе занятий в спортивной секции у вашего ребёнка:**

-повысился, развился интерес к физической культуре или ребёнок потерял интерес,

-уровень физических качеств, навыков: остался на прежнем уровне, снизился,  
повысился

**4. Считаете ли Вы, что качество преподавания:**

-отвечает Вашим запросам,

-не соответствует Вашим представлениям о дополнительных услугах,

-требует доработки и в чём.....

.....

**5. Ваши планы на будущее:**

-ребёнок продолжит занятия в спортивной секции скалолазания ,

-ребёнок не будет посещать занятия

Благодарим Вас за объективную оценку качества оказания дополнительных образовательных услуг.

### **Анкета для родителей**

#### **Уважаемые родители!**

Для изучения Вашей и Вашего ребенка удовлетворенности занятиями в группе «Скалолазание всей семьей» просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. **Сколько лет Вашему ребенку?** *Поставьте галочку напротив нужного ответа*

от 4 до 5 лет

от 5 до 6 лет

2. **Каков пол Вашего ребенка?** *Поставьте галочку напротив нужного ответа*

мальчик

девочка

3. **Какова продолжительность посещения занятий?** *Поставьте галочку напротив нужного ответа*

занимается первый год

1-2 года

4. **Что, на Ваш взгляд, привело Вас и Вашего ребенка заниматься в группе «Скалолазание всей семьей»?** *Укажите нужные варианты*

надежда заняться любимым делом;

желание узнать что-то новое, интересное;

надежда найти новых друзей;

потребность в физическом развитии;

надежда укрепить здоровье;

надежда на то, что занятия помогут лучше понять своего ребенка и самого себя;

желание получить опыт взаимодействия с детьми в области физической культуры и спорта;

желание провести свободное время с пользой;

другое \_\_\_\_\_

5. **Удовлетворены ли Вы расписанием занятий ,посещаемых Вашим ребенком (дни, время, продолжительность занятий)?** *Поставьте галочку напротив нужного ответа*

да;

нет;

в какой-то степени

затрудняюсь ответить.

6. **Удовлетворяет ли Вас и Вашего ребенка материально-техническое оснащение?** *Поставьте галочку напротив нужного ответа*

- да;  нет;  
 в какой-то степени  затрудняюсь ответить.

**7. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку? Поставьте галочку напротив нужного ответа**

- да;  нет;  
 в какой-то степени  затрудняюсь ответить.

**8. Знакомы ли Вы с программой, по которой занимается Ваш ребенок? Поставьте галочку напротив нужного ответа**

- да;  нет;  
 в какой-то степени  затрудняюсь ответить.

**9. Устраивает ли Вас информационное обеспечение и достаточно ли Вам информации, предоставляемой о занятиях? Поставьте галочку напротив нужного ответа**

- да;  нет;  
 в какой-то степени  затрудняюсь ответить

**10. Что привлекает Вас в тренере-преподавателе? Поставьте галочку напротив нужного ответа**

- профессионализм  интеллигентность  
 тактичность  любовь к детям  
 взаимопонимание  
 \_\_\_\_\_

**11. С большим ли желанием Ваш ребенок посещает спортивную секцию? Поставьте галочку напротив нужного ответа**

- всегда;  иногда;  
 нет.

**12. Посещая занятия Вы считаете, что: Укажите нужные варианты**

- в группе всегда хорошие отношения между взрослыми и детьми;  
 Ваш ребенок постоянно узнает много нового;  
 занятия дают Вашему ребенку возможность лучше понять самого себя;  
 укрепляется здоровье Вашего ребенка  
 Ваш ребенок приобрел знания в области скалолазания  
 ребенок стал физически подготовлен к поступлению в школу  
 к тренеру-преподавателю Вашего ребенка можно обратиться за советом;  
 Ваш ребенок проводит время с пользой;

Улучшаться взаимоотношения между детьми и родителями

другое \_\_\_\_\_

**13. Немного о себе: Вы**

мужчина

женщина

**14. Ваш возраст:**

до 25

от 26 до 35

от 36 до 45

от 46 до 55

от 55 до 65

Спасибо за сотрудничество!



### Картотека общеразвивающих упражнений для детей

#### Карточка 1

##### Общеразвивающие упражнения

И. п. — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища.

1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки;

3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху;

2 — исходное положение;

3-4 — то же в другую сторону (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед;

3—4 — исходное положение (5—8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—7 раз).

И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой)

(20 прыжков подряд). Повторить 3—4 раза.

#### Карточка 2

##### II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками

И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1—2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1—2 — присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).

И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 — поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя (10—12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшая пауза.

### **Карточка 3**

#### **Общеразвивающие упражнения с малым мячом**

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — исходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положение. То же левой рукой (4-5 раз).

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).

И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 — опустить ногу (6 раз).

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.

### **Карточка 4**

#### **Общеразвивающие упражнения с палками**

И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз).

И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево (5 раз).

И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — исходное положение (7 раз).

И. л. — лежа на спине, палка за головой. 1-2 — поднять ноги вперед-вверх; 3-4 исходное положение (6-8 раз),

И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — поворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3—4 раза.

### **Карточка 5**

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 исходное положение; 3—4 — влево (6 раз).

И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз).

И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза).

И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на правой ноге; 1-8 — прыжки на левой, пауза и повторить.

### **Карточка 6**

#### **Общеразвивающие упражнения с обручем**

И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6-8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево (4-6 раз).

И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу I — повернуться к обручу правым боком; 2-8 — прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).

### **Карточка 7**

#### **Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках**

1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

И. п. — сидя верхом, руки за голову. I — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз).

И. п. — стоя лицом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 — шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз).

И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «J— 8»). Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3-4 раза).

### **Карточка 8**

#### **Общеразвивающие упражнения с мячом**

И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

И. п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, I — поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).

И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; зять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза).

### **Карточка 9**

#### **Общеразвивающие упражнения**

И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 —руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4— исходное положение (8 раз).

И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны;4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 —2 — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 —2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет в «1—8».

Повторить 3 раза.

### **Карточка 10**

#### **Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой**

И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 —правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой {6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх;4 — исходное положение (5—6 раз).

И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение(6 раз).

И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой;

1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).

И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180° через скакалку несколько раз подряд.

### **Карточка 11**

### **Общеразвивающие упражнения с кубиком**

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 —кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

### **Карточка 12**

#### **Общеразвивающие упражнения**

И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад (5—6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 —поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное положение (6-8 раз),

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой(левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 —поднять правую (левую) ногу вверх -вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), повторить 3 раза.

### **Карточка 13**

#### **Общеразвивающие упражнения в парах**

И. п. — основная стойка липом друг к другу, руки сцеплены в замок.

1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).

И.п. — основная стойка, лицом друг к другу. 1—2 — держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки.

1 — 2 — поднять назад -вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное положение — «ласточка».

И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет «1—8»; повторить 3 раза.

#### **Карточка 14**

##### **Общеразвивающие упражнения.**

И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение; 3—4 — то же, отставляя левую ногу (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6—8 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) (3—4 раза). Основные движения Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).

#### **Карточка 15**

##### **Общеразвивающие упражнения с малым мячом**

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке; 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч пол коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой (8 раз).

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками (10 раз подряд).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (10 раз).

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону (по 3 раза).

### **Карточка 16**

#### **Общеразвивающие упражнения**

И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение (6—8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую(левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положений (6-8 раз).

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).

И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом.

Повторить 3—4 раза.

### **Карточка 17**

#### **II часть. общеразвивающие упражнения с палкой**

И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1— шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2—3 — два наклона вперед; 4 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение(6 раз).

И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. ] — мах правой ногой вперед, носок оттянут;  
2 — приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой (8 раз).

И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется насчет «1—8» (3—4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков).



## **Карточка 18**

### **Общеразвивающие упражнения с кубиком**

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4-5 раз,

И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3-4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3-4 раза.

## **Карточка 19**

### **Общеразвивающие упражнения со скакалкой**

И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — 2 — выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3-4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1 — 2 — прогнуться, скакалка вверх; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение (6-8 раз).

## **Карточка 20**

### **Общеразвивающие упражнения с обручем**

И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1-3 — обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз).

И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой.

1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3-4 раза).

### **Карточка 21**

#### **Общеразвивающие упражнения с палкой**

И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1 — палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз).

И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3 раза).

### **Карточка 22**

#### **Общеразвивающие упражнения**

И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — исходное положение (6—8 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).

И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю

топу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1—8» (3 раза).

### **Карточка 23**

#### **Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)**

И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — мяч на грудь, согнув локти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).

И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1 — 2 — присед, мяч вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением ; 3—4 — исходное положение.

И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4 раза).

### **Карточка 24**

#### **Общеразвивающие упражнения с малым мячом**

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной;

3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямить

ся, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).

3.И.п. —стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге {8 раз).

5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую сторону).

### **Карточка 25**

### **Общеразвивающие упражнения с флажками**

И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2~флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 — присесть, флажки вперед; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — мах флажками вперед;

2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 — исходное положение (6-7 раз).

И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. Насчет «1—8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.

### **Карточка 26**

#### **Общеразвивающие упражнения с палкой**

И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).

И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх;

2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).

И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2 — прогнуться, палка вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-2 —

поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3-4 — исходное положение (8 раз).

И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх;

2 — прыжком в исходное положение. На счет «! — 8»; повторить 3 раза.

### **Карточка 27**

#### **Общеразвивающие упражнения**

И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз). И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.

### **Карточка 28**

#### **Общеразвивающие упражнения с малым мячом**

И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).

Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).

### **Карточка 29**

#### **Общеразвивающие упражнения с обручем.**

И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 — мах обручем перед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. бруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).

И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2-3 раза).

### **Карточка 30**

#### **Общеразвивающие упражнения**

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (5 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.

И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.

### **Карточка 31**

#### **Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках**

И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).

И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза).

И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).

### **Карточка 32**

### **Общеразвивающие упражнения с обручем**

И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 — присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).

И. л. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», насчет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков.

### **Карточка 33**

#### **Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)**

И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).

И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты.

1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой;

3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

### **Карточка 34**

#### **Общеразвивающие упражнения**

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз).

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

### **Карточка 35**

#### **Общеразвивающие упражнения с палками**

И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — палка вниз; 3 — полуприсед, палка вверх; 4 — исходное положение (5 раз).

И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).

И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (8 раз).

И. п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на полухват обеими руками. 1 — мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).

И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза



### **Упражнения для специальной физической подготовки**

#### **Упражнения для развития силы мышц ног:**

- приседания на двух ногах
- приседания на одной ноге на разный счёт
- сгибание и разгибание ног
- полуприсед с подъёмом на разный счёт
- полный присед с подъёмом на разный счёт
- махи ногами
- сведение и разведение ног на разный счёт
- отведение и приведение ног на разный счёт

#### **Упражнения для развития силы мышц спины:**

- поднимание туловища из положения лежа на животе
- поднимание туловища из положения лежа на животе со скручиванием во время подъема
- поднимание ног лежа на животе
- одновременное поднимание туловища и ног
- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы

#### **Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:**

- поднимание туловища из положения лежа на спине поднимание ног лежа на спине
- одновременное поднимание туловища и ног
- поднимание ног в положении виса
- удержание позы в положении виса

#### **Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:**

отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа  
подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе  
разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,  
поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание,  
медленное опускание)

поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх)

сгибание в локтях, прижав их к туловищу

сгибание кисти

жим от груди стоя

сгибание к груди

### **Упражнения на выносливость**

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, бег в течение определенного времени, переменный бег. Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

### **Упражнения на развитие резкости**

Челночный бег

Упражнения с резиной

Метание

Упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

### **Упражнения на развитие прыгучести**

Заскоки на скамейку

Соскоки со скамьи

Перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее

Многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

## УПРАЖНЕНИЯ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

Упражнения предназначены для начинающих лазать детей. Они направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться па тренажере, на привыкание к зацепкам, и, главное, на заинтересованность детей в занятиях скалолазанием.

### 1. «Нарисуйка»

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.

### 2. «Обруч»

Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лезут по тренажеру (для начинающих можно просто стоять па зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу- обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье легкое от 10-до 15 минут, в зависимости от возраста.

### 3. «Подарочек»

Дети стоят на тренажере (или лезут). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.

### 4. «Облезь меня»

Дети лезут по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины).

### 5. «Найди конфету»

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.

### 6. «Потанцуем»

Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

#### 7. «Мешочник»

С одного бока у ребенка привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс; не задев пакетом-мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

#### 8. «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:

#### 9. «Выполни задание»

Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу -два раза пролезть просто;

- пролезть «руки в крест»;
- лазанье «ноги в крест»;
- лазанье «руки и ноги в крест»;

-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 па зацепке руки свободно;

- руки и ноги менять на зацепке;

-лазанье руки и ноги согнуты;

-лазанье руки и йоги только выпрямлены;

-лазанье глаза завязаны.

#### 10. « Повторюшки»

1. вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение другой повторяет.

2вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения.

#### 11. «Кто быстрее»

Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет - тот и победитель.

## 12. «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.

## 13. «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.

## 14. «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.

## 15. «Самый шустрый»

Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит шиной к ним, затем говорит стоп! и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел снимается с траверса.

## 16. Игры с веревкой

Цель этих упражнений развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.

1. 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.

2. Вербка вешается таким-образом:

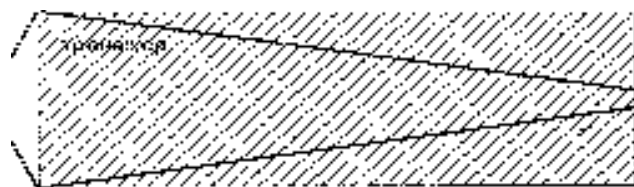
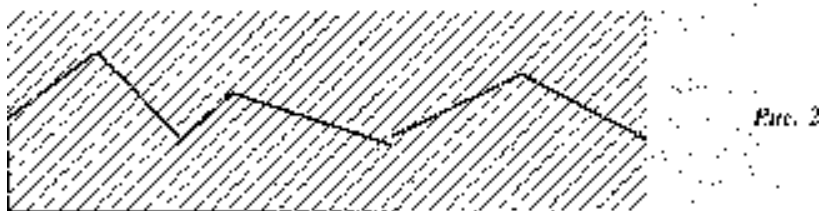


Рис. 1

веревка

Верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина - посередине противоположной части траверса-тренажера (рис. 1). Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем снаружи в разные стороны.

3. Веревка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от веревки (рис. 2).



1. Веревкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные линии». Нужно пролезть, не заступая за ограничения.

2. В упражнениях с веревкой возможны различные варианты.(см. рис. 3-5). -



Рис. 5

#### 17.Игры с завязанными глазами

*Упражнения предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу,*

1. Одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д., т.е. говорит, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.

2. Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, так как глаза у детей завязаны и им нужно еще найти удобную зацепку.

3. 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.

4. Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно па время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

#### 18. Лазание с утяжелителем

Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе.

Лучше на чем-либо одном.

### **Игры малой подвижности:**

«Будь внимательным», «Вызови по имени», «Запрещенное движение», «Запомни и повтори», «Летает – не летает», «Ловкие пальцы», «Найди и промолчи», «У кого мяч», «Часовые», «Эхо».

### **Игры с бегом:**

«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», « Пустое место», «Переправа», «Дракон».

### **Игры с прыжками:**

«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Через верёвку», «Удочка».

**Игры с метанием и ловлей:** «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перестрелка», «Сбей грушу», «День и ночь», «Мяч над верёвкой»

### **Игры с ползанием и лазаньем:**

«Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожиратель рыб», «Туннель», «Большая черепаха», «Смелый охотник».

### **Эстафеты:**

«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий», .

### **Игры с элементами соревнования;**

«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

## **Инструкция по технике безопасности на скалодроме**

### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. Лазание - вид спорта, связанный с риском, поэтому требует высокой ответственности и осторожности. Объем личной ответственности, прежде всего, определяется следующими правилами техники безопасности, которые должен соблюдать каждый посетитель Скалодрома.

1.2. Соблюдение техники безопасности на скалодроме является обязательным для всех посетителей скалодрома;

1.3. Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии на территории скалодрома тренера-преподавателя;

1.4. Посетители обязаны неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя, касающиеся вопросов соблюдения техники безопасности и правил посещения скалодрома;

1.5. Проведение занятий на скалодроме разрешается только с использованием полностью исправного специального снаряжения (страховочного устройства, обвязки, веревки, карабинов, оттяжек), отвечающего необходимым требованиям безопасности и используемом в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Тренер-преподаватель вправе не допустить использование на скалодроме непригодного для осуществления страховки снаряжения.

1.6. Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки гимнастической (при лазании в боулдеринговом зале), верхней (только на плоскостях предназначенных для этого и оборудованных соответствующими точками страховки) и нижней (на плоскостях, оборудованных точками для нижней страховки);

1.7. Каждый посетитель скалодрома должен быть максимально внимательным к другим занимающимся и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности других людей. Каждый должен учитывать опасность, которую представляют для него лазающие люди и падающие сверху предметы и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность;



- 1.8. О каждом несчастном случае, при котором причинен вред посетителю, необходимо сообщить тренеру-преподавателю, администратору;
- 1.9. Используйте правильные голосовые команды для координации действий с напарником;
- 1.10. Запрещено лазание и осуществление страховки в плеере и других устройствах. А также разговор по сотовому телефону во время лазания и осуществления страховки;
- 1.11. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий посетитель обязан обратиться за разъяснением к тренеру-преподавателю и продолжить занятия на скалодроме исключительно после наступления полной ясности в своих действиях, которые вызывали сомнения;
- 1.12. Категорически запрещено нахождение на занятиях лиц, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает способность контролировать свои действия
- 1.13. Страховщик выбирает и выдает веревку, надев на пояс страховочную систему;
- 1.14. При спуске страхуемого жестко выбрать (сильно натянуть) веревку и медленно спускаться. При условии, что он нагрузил веревку.

## **2. Правила техники безопасности при нахождении на скалодроме:**

- 2.1. Запрещается сидеть на матах под лазательными стенами, тем самым, мешая окружающим заниматься и создавая дополнительно угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью окружающих, находиться друг под другом во время лазания;
- 2.2. Запрещается братья руками и наступать на страховочные проушины;
- 2.3. Запрещается лазать с кольцами на пальцах рук, кистях и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома, снаряжение, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму посетителю и окружающим;
- 2.4. Запрещается лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;
- 2.5. Запрещается лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могли бы упасть вниз;
- 2.6. Запрещается разговаривать по телефону или иным образом отвлекаться во время страховки напарника;
- 2.7. Запрещается жевать жевательную резинку во время лазания;
- 2.8. В зонах сильного нависания категорически запрещается лазание с верхней страховкой;
- 2.9. Запрещается подниматься без страховки на высоту более чем 2 метра от земли по уровню рук;
- 2.10. Запрещается находиться под лезущим человеком с верхней или нижней страховкой;
- 2.12. Запрещается пользоваться страховочным устройством и страховать без тренера.

2.13. Запрещено находиться и, в частности, лазать на секторах, обозначенных знаком «закрыто».

2.14. Запрещается залазить и находиться на сооружении скалодрома и за (в) сооружением скалодрома.

2.15. Запрещается прикручивать, откручивать или менять положение зацепок или рельефов на стенах.

2.16. Запрещается лазить на скалодроме без сменной обуви;

### **3. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой:**

3.1. При лазании с верхней страховкой веревка должна быть выщелкнута в два карабина верхней точки страховки;

3.2. Запрещается отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника»;

3.3. Запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута;

3.4. В качестве узла для привязывания веревки к страховочной системе разрешается использовать только узел «восьмерка» и «двойной булинь»;

3.5. Правильно выщелкнутый карабин должны пройти через две петли на страховочной системе и петлю узла «восьмерка» на веревке;

3.6. При вязывании веревки или выщёлкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться рекомендациями фирмы производителя страховочных систем или указаниям инструктора скалодрома;

3.7. Недопустимо выщёлкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке.

3.8. Запрещается спускать партнера на веревке с большой скоростью;

3.9. Страховующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей;

3.10. Запрещается лазать с верхней страховкой по сильно нависающим трассам;

3.11. Запрещается выщёлкивать две веревки в одну промежуточную оттяжку или в верхний стационарный карабин;

3.12. Запрещено отвлекать человека, осуществляющего страховку;

3.13. При лазании с выщёлкиванием необходимо следить за тем, чтобы на сильном нависании, в случае маятника, скалолаз не нанес при срыве травм себе и окружающим его людям;

3.14. При лазании с выщёлкиванием веревка должна быть выщелкнута во все точки страховки на маршруте, в том числе в два карабина верхней точки страховки;

3.15. При лазании с выщёлкиванием скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки;

3.16. При лазании с верхней страховкой (веревка закреплена только в верхней точке страховки), и при лазании с выщелкиванием (веревка проходит через все промежуточные точки страховки и верхнюю точку страховку), веревка в верхней точке должна быть прищёлкнута минимум в две независимые точки страховки;

3.17. В зонах нависания запрещается лазание с верхней страховкой. Однако в зонах нависания разрешено лазание с выщелкиванием, если веревка проходит через все промежуточные точки страховки и верхнюю точку страховки, и лезущий закреплён к тому концу веревки, который проходит через промежуточные точки страховки.

3.18. Перед каждым подъемом убедитесь в готовности страхующего. Задайте вопрос «Страховка готова?» получив ответ «Готова» можно приступать к лазанию. Страхующий человек должен обеспечить безопасность лезущего;

#### **4. Правила техники безопасности при лазании с нижней страховкой:**

4.1. Лазание с нижней страховкой всегда сопряжено со значительным риском падения и получения травм.

4.2. Каждый лазающий несет личную ответственность за свое снаряжение и несет ответственность за свои действия, отличающиеся от инструкций и указаний тренера

4.3. Нельзя занимать страховочную дорожку, которая уже занята;

4.4. Нельзя лезть по той страховочной дорожке, в страховочную оттяжку которой уже выщелкнута веревка;

4.5. Нельзя выщёлкивать веревку в карабин оттяжки, если там уже вщёлкнута веревка, особенно если это карабины сдвоенной верхней точки;

4.6. Разрешено привязываться к страховочной веревке только узлом «восьмерка» или «двойной булинь»;

4.7 Лазание с нижней страховкой разрешено только при условии, что страховочная веревка ввязана в страховочную систему согласно рекомендациям фирмы производителя страховочных систем или указаниям тренера;

4.8. Недопустимо выщёлкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке;

4.9. Обязательно выщёлкивание в первую оттяжку;

4.10. Запрещено пропускать выщёлкивание оттяжек;

4.11. До выщёлкивания в первую оттяжку должна осуществляться гимнастическая страховка.

4.12. Запрещается при лазании с нижней страховкой пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте;

4.13. Скалолаз обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение не падало вниз.

- 4.14. При лазании с выщелкиванием, лезущий человек должен обеспечить свою страховку таким образом, что в случае срыва, маятник не привел к травмам себя и окружающих людей;
- 4.15. Вы должны убедиться, что под лезущим человеком не находятся люди, и срыв лезущего человека не приведет к травмам обоих;
- 4.16. Перед каждым подъемом убедитесь в готовности страхующего. Задайте вопрос «Страховка готова?» получив ответ «Готова» можно приступать к лазанию. Страхующий человек должен обеспечить безопасность лезущего;
- 4.17. Необходимо исключить вероятность падения лезущего человека на страховочную веревку;
- 4.18. Исключить такое протравливание веревки при страховке, которое может привести падение человека на землю;
- 4.19. При лазании с нижней страховкой в целях снижения риска падения необходимо выщелкиваться во все промежуточные точки страховки;
- 4.20. Запрещено выщелкиваться в оттяжки на занятом маршруте;
- 4.21. Длина используемых для лазания веревок должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска.
- 4.22. Запрещается выщелкивать две веревки в карабины, предназначенные для спуска, страховочные оттяжки и верхние точки страховки, состоящих их двух карабинов;
- 4.23. При срыве и спуске необходимо разворачиваться лицом к стене. Отталкиваться от нее ногами и не цепляться руками.

## **5. Техника безопасности при лазании с гимнастической страховкой, а также в боулдеринговом зале:**

- 5.1. Боулдеринг (лазание без веревки) допускается только в специально отведенных для боулдеринга зонах (см. вывешенный план зала);
- 5.2. Боулдеринг является видом спорта, связанным с повышенным риском и опасностью и поэтому требует соответствующей предосторожности и личной ответственности. Область ответственности определена в частности в соответствующих правилах, которые доступны всем посетителям для ознакомления;
- 5.3. Запрещено подниматься выше
- 5.4. Запрещается умышленно осуществлять опасное для своего и здоровья окружающих лиц спрыгивание со скалодрома на страховочный мат;
- 5.5. Не осуществлять лазание с гимнастической страховкой при одетой страховочной беседке особенно если сбоку пристегнуто страховочное устройство или карабин;

- 5.6. Не придумывать и не осуществлять лазание скалолазных трасс, которые представляют опасность, как для самих занимающихся, так и для других посетителей;
- 5.7. Не располагать переносные маты таким образом, при котором они могут стать причиной травм, как личного характера, так и других занимающихся;
- 5.8. Не стоять и не сидеть под лезущим человеком, не лазать над людьми находящимся под собой;
- 5.9. Запрещается кидать мешок с магнезией на маты, прыгать на него и пинать его;

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм**

#### **1. Общие требования безопасности.**

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:  
травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего

трудового распорядка и , при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивном оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования, инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение № 6  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
по виду спорта скалолазание  
«Скалолазание всей семьей»

**Нормативы ОФП для детей 4-5 лет**

Уровень Тесты	1 балл. Низкий уровень	2 балла. Ниже среднего уровень	3 балла. Средний уровень	4 балла. Выше среднего уровень	5 баллов. Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	12.5	12.4 – 11.4	11.3 – 10	9.9 – 9.3	9.2 <
Бег 90 м\сек.	>35	34.9 – 33.9	33.8 – 30.1	30 – 28.1	28<
Прыжок в длину с места в см.		41 – 49	50 – 58	59 – 64	
Метание 150 гр. М.	2.5	2.6 – 3.3	3.4 – 3.9	4 - 4.4	4.5
Метание 1 кг. М.		1.1	1.2 – 1.3	1.4	1.5

**Нормативы для детей 5-6 лет**

Уровень / Тесты	1 балл. Низкий уровень	2 балла. Ниже среднего уровень	3 балла. Средний уровень	4 балла. Выше среднего уровень	5 баллов. Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	>11.5	11.4 – 10.1	10 – 9.1	9 – 8.5	8.4<
Бег 120 м\сек.	>43	42 – 39.1	39 – 36.6	36.5 – 33.1	33<

Бег 3\10 м. сек.	>13	12.9 – 12	11.9 – 10.9	10.8 – 10.1	10<
Прыжок в длину с места в см.	<70	71 -79	80 – 84	85 – 89	90>
Прыжок в высоту с разбега см.	<25				45>
Прыжок в длину с разбега	<80				120>
Метание 200 гр. м.	<3.5	3.6 – 3.9	4 – 4.9	5 – 5.4	5.5>
Метание 1 кг. М.	<1.4	1.5 -1.6	1.7 – 1.9	2 – 2.2	2.3>
Гибкость см.	-2	- 1	0 +3	+4	+5