МУ «Грозненский РОО»

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«ДОМ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ**

**ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

**(МБУ ДО «ДДЮТ и Э Грозненского муниципального района»)**

МХЬ «Грозненски К1ДД»

**Муниципальни тIетоьхначу дешаран бюджетни хъукмат**

**«ГРОЗНЕНСКИ МУНИЦИПАЛЬНИ КIОШТАН**

 **ТУРИЗМАН А, ЭКСКУРСИЙН А БЕРИЙН - КЕГИРХОЙН ЦIА »**

 **(МБХь ДД «Грозненски муниципальни кIоштан БКТЭЦ1»)**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании педагогического советаПротокол № 3от «30» августв 2024 г. | УтвержденаПриказом МБУ ДО «ДДЮТ и Э Грозненского муниципального районаот «30» августа 2024 г. пр. № 28 |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

 **«Основы скалолазания»**

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: стартовый.

 Возрастная категория участников - 13-15 лет

 Срок реализации программы - 1 год.

 Составитель: Рашидов Мовсар Усамович

 педагог дополнительного образования

с. Центора-Юрт 2024 г.

 **СОДЕРЖАНИЕ**

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1.1. Нормативная база к разработке программы.

1.2. Направленность программы.

1.3. Уровень освоения программы.

1.4. Актуальность программы.

1.5. Отличительные особенности программы.

1.6. Цель и задачи программы.

1.7. Категория обучающихся.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

1.10. Планируемые результаты.

**Раздел 2. Содержание программы.**

2.1. Учебный план.

2.2. Содержание учебного плана.

**Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

**Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий реализации программы.**

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

4.3. Учебно – методическое обеспечение.

**Список литературы.**

**Интернет ресурсы.**

**Приложение1.**

Календарный учебный график.

**Приложение 2.**

Оценочные материалы

1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**
	1. **Нормативная база к разработке программы:**

1.Федеральный закон “Об образовании в РФ” от 29.12.2012 г. № 273;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р “Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030”;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Нормативно-правовая база, разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей”;

 6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

7. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06- 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

* 1. **Направленность программы –** туристско-краеведческая.

 **1.3. Уровень программы** – стартовый.

 **1.4. Актуальность программы**

 Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны, ожидания и устремления детей к «настоящим» формам

жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих

интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но,

самое главное, могут правильно воспринимать границы личной

ответственности за свои действия и возникающие реальные риски для

жизни и здоровья, с другой стороны, программа является ответом на

развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы скалолазания» соответствует социальному заказу общества, т.к. ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Данная дополнительная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения.

 **1.5. Отличительные особенности программы.** При разработке данной программы, прежде всего, была учтена преемственность с учебной программой общеобразовательных учреждений «Физическая культура». Программа опирается на комплексную физкультурно-оздоровительную программу «Спортивный класс» (Титюк В. П., Винников В. В., Соловьева Н. И., 2005), адаптированную образовательную программу «Скалолазание» (2009), специальную литературу и методические рекомендации, нормативные документы Министерства образования Российской Федерации.

Отличительная особенность данной общеобразовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что она предназначена для работы с учащимися, где каждый может на практике отработать свои умения и навыки. Она направлена на содействие общему физическому развитию и освоение элементов скалолазания. Материал адаптирован для детей, используя лучший опыт, существующий в скалолазании, теории и методике физического воспитания.

 **1.6. Цель и задачи программы.**

**ЦЕЛЬ:**

- воспитание волевых и моральных качеств у обучающихся, необходимых для спортивного совершенствования, через занятия скалолазанием, для участия в муниципальных, региональных и спортивных соревнованиях.

**ЗАДАЧИ**

**Образовательные:**

 - обучение технике выполнения общих физических упражнений;

- обучение основам идеомоторной тренировки;

- формирование системы основных понятий в области скалолазания;

- формирование систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;

 - обучение способам (техникам) передвижения по искусственному рельефу;

 - обучение основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;

 - обучение основам работы со страховкой;

 - обучение навыкам работы с верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарём;

 - обучение навыкам работы в команде.

**Развивающие:**

* способствование развитию устойчивого внимания;
* способствование развитию пространственной ориентации;
* способствование развитию быстроты мышления;
* способствование развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
* способствование развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания:
* восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
* способствование развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
* способствование развитию морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости.

**Воспитательные:**

- способствование воспитанию потребности в физическом и умственном; самосовершенствовании и активности;

- способствование воспитанию организованности, аккуратности и самодисциплины;

 - способствование воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения;

- способствование воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;

- способствование развитию мотивации к здоровому образу жизни.

**1.7. Категория учащихся:**

 Принимаются все желающие заниматься скалолазанием на основании письменного заявления родителей и наличии медицинского допуска к занятиям скалолазанием. Программа рассчитана на обучающихся 13-15 лет.

Условия формирования групп: допускаются разновозрастные группы в пределах одной ступени общеобразовательной школы (например, средняя, старшая).

Количество детей в группе – 12 - 15 человек.

 **1.8. Сроки реализации и объем программы.**

 Объем программы – 144 часа, численный состав обучающихся в группе 12 - 15 детей.

 **1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**.

**Формы проведения занятий**

1. *Беседа.* Используется для развития интереса к предстоящей деятельности; для уточнения, углубления, обобщения и систематизации знаний.

2. *Практическое занятие.* Используется для углубления, расширения и конкретизации теоретических знаний, формирования и закрепления практических умений и навыков, приобретения практического опыта, проверки теоретических знаний.

3. *Соревнование.* Проведение соревнований способствует выявлению и развитию творческих способностей обучающихся, повышению уровня учебных достижений, стимулирует познавательную активность, инициативность, самостоятельность ребят.

4. *Зачет.* Проводится с целью выявления пробелов в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

 **Формы организации деятельности обучающихся на занятии**:

- групповые –при изучении теоретического материала;

- работа в парах –при изучении практического материала;

- индивидуально-групповые –при проведении практических занятий.

 **Режим занятий**: Занятия проводятся два раза в неделю по два часа, количество часов в неделю – 4ч. в год 144часа Продолжительность занятий 40 + 40 минут, перерыв 10 минут.

**1.10. Планируемые результаты освоения программы.**

***Предметные:***

***Будут знать***

- знания специальной терминологии скалолазания; основ идеомоторной тренировки; техники передвижения по различным рельефам; техники страховки и самостраховки; правил работы в команде, основ здорового образа жизни;

- навыки работы с верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарём;

***Будут уметь***

- выполнять общие физические упражнения для разминки, на развитие силовых качеств, на координацию движений, на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых способностей, на выносливость, на развитие гибкости, для улучшения осанки, укрепление мышечного корсета спины, восстановление и релаксацию, комплекс статических упражнений, гимнастических упражнений с элементами йоги; выполнять специальные физические упражнения на развитие цепкости.

***Метапредметные***

- развитие внимания, быстроты мышления; координации и ориентация в пространстве; психологической устойчивости; двигательной и мышечной памяти; познавательных способностей: восприятие, внимание, память, мышление; мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление, причинно-следственных связей и закономерностей; морально-волевых и физических качеств, общей физической выносливости.

***Личностные***

- самодисциплина; навыки здорового и безопасного образа жизни; целеустремленность и воля к победе; воспитание товарищество, партнерство и взаимовыручка; навыки организованности, аккуратности и самодисциплины; навыки бесконфликтного общения и культуры поведения; личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность; мотивация к здоровому образу жизни.

 **Раздел 2 Содержание программы.**

**2.1 Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** |  **Количество часов** | **Форма аттестации контроля** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
|  | **Цели и задачи программы «Основы скалолазания»** | 2 | 1 | 1 | Устный опросПрактическое задание |
|  | **Раздел 1. Знакомство со скалолазанием 12ч.** |  |  |  | Устный опросПрактическое задание |
| 1 | Основы техники лазания | 12 | 4 | 8 |
|  | **Раздел 2. Общая физическая подготовка 36 ч.** |  | **-** |  |  |
|  1. | Комплекс упражнений для разминки | 2 | - | 2 | Практическое заданиеУстный опрос |
|  2. | Комплекс общеразвивающих упражнений | 2 | - | 2 |
|  3. | Упражнения на развитие силовых качеств | 2 | - | 2 |
| 4. | Упражнения на координацию  | **2** | **-** | **2** |
|  5. | Упражнения на развитие скоростных способностей | 2 | - | 2 |
| 6. | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей  | 2 | 2 | 2 |
|  **7.** | Упражнения на выносливость | **2** |  | **2** |
|  8. | Упражнения на развитие гибкости | 2 | - | 2 |
|  9. | Упражнения для улучшения осанки | 2 | - | 2 |
| 10 | Упражнения на укрепление мышечного корсета спины | 2 | - | 2 |
| 11 | Упражнения на укрепление спины. | 2 | - | 2 |
| 12 | Подвижные игры | 6 | - | 6 |
| 13 | Закрепление и совершенствование движений | 2 | - | 2 |
| 14 | Комплекс статических упражнений | **2** | **-** | **2** |
| 15 | Комплекс гимнастических упражнений с элементами йоги | 2 | - | 2 |
|  | **Раздел 3. Специальная физическая подготовка24 ч.** |  |  |  | Практическое заданиеУстный опрос |
| 1 | Упражнения по скалолазанию в игровой форме. | 4 | - | 4 |
| 2 | Огибание препятствий на скалодроме | 2 | - | 2 |
| 3 | Упражнения на развитие цепкости | 8 | - | 8 |
| 4 | Упражнение на перекладине | 6 | - | 6 |
| 5 | Упражнение на мышцы пресса | 2 | - | 2 |
| 6 | Упражнение на мышцы пресса | 2 | - | 2 |
|  | **Раздел 4. Основы скалолазания 54ч.** |  | - |  | Практическое заданиеУстный опрос |
| 1 | Основы технической подготовки | 20 | 6 | 14 |
| 2 | Основы тактической подготовки | 8 | 3 | 5 |
| 3 | Средства и приемы страховки | 8 | 4 | 4 |
| 4 | Организация страховки  | 8 |  | 8 |
| 5 | Узлы в скалолазании | 10 | 1 | 9 |
|  | **Раздел 5. Спорт и здоровый образ жизни 14 ч.** |  |  |  | Практическое заданиеУстный опрос |
| 2 | Основы ЗОЖ | 4 | 2 | 2 |
| 3 | Формирование здорового образа  | 4 | 1 | 3 |
| 4 | Здоровое питание | 6 |  | 6 |
|  | **Итоговое занятие** | 2 |  | 2 |

**2.2. Содержание программы**

**Теория**

Цели и задачи программы «Основы скалолазания». Вводный инструктаж. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме.

**Практика**

Входная диагностика: сдача нормативов по общей физической подготовке. Коллективные приседания (30 раз).

**Раздел 1. Знакомство со скалолазанием**

***Тема 1. Основы техники лазания***

*1.1. Правильная постановка ног*

**Теория**

Основы техники постановки ног.

**Практика**

Тренировка постановки ног при помощи игр на скалодроме: «Земля, вода, лава», «Выше ноги от земли». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (30 раз).

*1.2. Распределение веса при лазании*

**Практика**

Тренировка распределения веса центра тяжести на ноги при помощи игр на скалодроме: «Обруч», «Подарочек». Вис на зацепках (5 подходов). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

*1.3. Приоритет прямых рук*

**Практика**

Тренировка переноса веса на ноги. Смена зацепов для рук при неизменных ногах. Вис на зацепках (5 подходов). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

*1.4. Техника лазания траверса*

**Теория**

Основные правила прохождении траверса.

**Практика**

Прохождения траверса (2 раза). Игры на траверсе: «Рывок», «Кто шустрее?». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

*1.5. Снаряжение для скалолазания*

**Теория**

Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Специальное снаряжение.

**Практика** Тренировка надевания страховочной системы и использование специального снаряжения для лазания. Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

*1.6. Учебная страховка*

**Теория**

Правила безопасной страховики лазания.

**Практика**

Отрабатывание страховки и лазание по простым трассам (по 3 раза). Игра на траверсе «Кто быстрее?». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

**Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

**Практика** Изучение комплекса упражнений для разминки (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 3 мин). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

***Тема 2. Комплекс общеразвивающих упражнений***

**Практика** Изучение общеразвивающих упражнений (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 3 мин). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на зацепах, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

***Тема 3. Упражнения на развитие силовых качеств***

**Практика**

Изучение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 3 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

***Тема 4. Упражнения на координацию движений***

**Практика**

Изучение техники выполнения упражнений на развитие координации (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 4 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

***Тема 5. Упражнения на развитие скоростных способностей***

**Практика**

Изучение техники выполнения упражнений на развитие скоростных способностей (Приложение №1). Лазание легких трасс на скорость (по 5 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

***Тема 6. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей***

**Практика**

Изучение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей (Приложение №1). Лазание легких трасс по времени (по 3 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

***Тема 7. Упражнения на выносливость***

**Практика**

Изучение техники выполнения упражнений на развитие выносливости (Приложение №1). Лазание легких трасс вверх и вниз (по 3 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (30 раз).

***Тема 8. Упражнения на развитие гибкости***

**Практика**

Изучение техники выполнения упражнений на развитие гибкости (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 3 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

***Тема 9. Упражнения для улучшения осанки***

**Практика**

Изучение техники выполнения упражнений для улучшения осанки (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

***Тема 10. Упражнения на укрепление мышечного корсета спины***

**Практика**

Изучение техники выполнения упражнений для формирования и укрепления мышечного корсета спины (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

***Тема 11. Подвижные игры***

*11.1 Игры на внимание*

**Практика**

Игры на развитие внимания: «Повторюшки», «Земля, вода, лава». Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*11.2 Игры на быстроту реакции*

**Практика**

Игры на развитие быстроты реакции: «Выше ноги от земли», «Твистер». Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*11.3 Игры на ловкость*

**Практика**

Игры на развитие ловкости: «Мешочник», «Облезь меня». Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

***Тема 12. Восстановление и релаксация***

*12.1 Комплекс упражнений для восстановления*

**Практика**

Изучение упражнений для восстановления и расслабления мышц (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 5 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*12.2* Комплекс упражнений для релаксации

**Практика**

Изучение упражнений для релаксации (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

***Тема 13. Закрепление и совершенствование движений***

**Практика**

Зачет на знание и правильное выполнение упражнений из различных комплексов. Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

***Тема 14. Комплекс статических упражнений***

**Практика**

Изучение правильного выполнения статических упражнений (Приложение №1). Лазание легких трасс вверх-вниз (по 3 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике,

«складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

***Тема 15. Комплекс гимнастических упражнений с элементами йоги***

**Практика**

Изучение упражнений с элементами йоги (Приложение №1). Лазание легких трасс вверх-вниз (по 3 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

***Тема 1. Упражнения по скалолазанию в игровой форме***

**Практика**

Выполнение упражнения «Выполни задание» в игровой форме на скалодроме. Лазание на скорость по всем зацепкам (10 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

***Тема 2. Огибание препятствий на скалодроме***

**Практика**

Играна огибание препятствий на скалодроме. Огибание препятствий на траверсе. Лазание на количество хватов по легким трассам. Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

***Тема 3. Упражнения на развитие цепкости***

*3.1 Выполнение упражнений в висе*

**Практика**

Висы на зацепках, планках, турнике. Лазание вверх-вниз по трассам средней сложности (5раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*3.2 Упражнения на удержание отягощений*

**Практика**

Выполнение упражнений с грузом и удержание отягощений. Лазание вверх-вниз по трассам средней сложности (6 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2круга). Коллективные приседания (50 раз).

*3.3 Упражнения с лентой-эспандер*

**Практика**

Выполнение упражнений с эластичной лентой. Лазание на скорость по всем зацепкам (10 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*3.4 Развитие силы пальцев*

**Практика**

Упражнения на кампусборде. Лазание по полупассивным трассам (10 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

***Тема 4. Упражнение на перекладине***

*4.1 Упражнения на развитие подъемной силы*

**Практика**

Выполнение упражнений на шведской стенке. Подъем со скручиванием. Лазание по легким трассам с отработкой скручивания(4раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на

турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*4.2 Упражнения с элементами подтягивания*

**Практика**

Выполнение упражнений на перекладине с помощью эластичной ленты. Лазание по легким трассам на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*4.3 Упражнения на подъём и удержание ног*

**Практика**

Выполнение упражнений на перекладине с подъемом ног под прямым углом в прямом или согнутом положении. Лазание по трассам средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

***Тема 5. Упражнения на мышцы пресса***

**Практика**

Выполнение упражнений на развитие мышц пресса (Приложение №1). Лазание по трассам средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*Тема 6. Упражнение на развитие равновесия*

**Практика**

Выполнение упражнений на равновесие (Приложение №1). Лазание по трассам средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*Тема 6. Упражнение на развитие равновесия*

**Практика**

Выполнение упражнений на равновесие (Приложение №1). Лазание по трассам средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

**Раздел 4. Основы скалолазания**

***Тема 1. Основы технической подготовки***

*1.1 Основные технические приемы*

**Теория**

Основные технические приемы.

**Практика**

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка.

Лазание по трассам средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*1.2 Постановка ног и рук на зацепах*

**Теория** Правила постановки ног и рук на зацепах.

**Практика**

Отработка постановки ног и рук на трассах средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*1.3 Лазание в упор и распор*

**Практика** Изучение техники лазания в упор и распор. Лазание по трассам средней сложности на количество (5 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*1.4 Техника траверсирования*

**Практика** Изучение техники траверсирования. Лазание траверса по определенным зацепам (10 раз).

Игра «Обруч». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, подъем ног в висе, «складочки»,

*1.5 Техника лазания по активам*

**Теория**

Техника хватов на активных зацепах.

**Практика**

Лазание по трассам с активными зацепами. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*1.6 Техника лазания по пассивам*

**Теория**

Техника хватов на пассивных зацепах.

**Практика**

Лазание по трассам с пассивными зацепами. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*1.7 Техника лазания по подхватам*

**Теория**

Техника лазания с подхватами.

**Практика**

Лазание по трассам с подхватами. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*1.8 Техника отдыха на зацепах*

**Практика**

Отработка отдыха на зацепах различной формы. Лазание по трассам с пассивными зацепами. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*1.9 Лазание трасс на трудность*

**Практика**

Лазание трасс средней сложности (4трассы по 3раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*1.10. Боулдеринг*

**Теория**

Правила лазания боулдеринговых трасс.

**Практика**

Лазание боулдеринговых трасс. Игра «Повторюшки». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, подъем ног в висе, «складочки», «стульчик»

(2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

***Тема 2. Основы тактической подготовки***

*2.1 Тактическая подготовка*

**Теория**

Содержание и приемы тактической подготовки.

**Практика**

Применение тактических приемов при лазании сложных трасс.

Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*2.2 Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки*

**Практика**

Отработка тактических приемов. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*2.3 Тактика спортсмена в процессе соревнований*

**Теория**

Индивидуальная тактика и сильные стороны спортсмена.

**Практика**

Применение тактических приемов при лазании сложных трасс. Круговое ОФП: планка,

прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*2.4 Взаимосвязь техники и тактики* лазания

**Теория**

Выбор тактики прохождения трассы

**Практика**

Применение тактики при прохождении трудных трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

***Тема 3. Средства и приемы страховки***

*3.1 Виды и применение страховки*

**Теория**

Виды страховки и их особенности. Техника самостраховки.

**Практика**

Изучение техники самостраховки. Лазание трасс средней сложности на время (5 мин.) Круговое ОФП: планка, прыжки, подъем ног в висе, «складочки», стульчик (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*3.2 Гимнастическая страховка*

**Теория**

Осуществление гимнастической страховки

**Практика**

Отработка гимнастической страховки напарника. Круговое ОФП: планка, прыжки, подъем ног в висе, «складочки», стульчик (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*3.3 Верхняя страховка*

**Теория**

Правила страховки с верхней веревкой.

**Практика**

Отработка страховки напарника с верхней верёвкой. Лазание простых трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*3.4 Основные средства страховки*

**Теория**

Средства для организации страховки.

**Практика**

Зачет по страховки напарника с верхней верёвкой. Отработка страховки с помощью различных видов страховочных устройств. Лазание простых трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик»

(2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

***Тема 4. Организация страховки***

*4.1 Отработка взаимодействия* спортсмена и страховщика

**Практика**

Изучение голосовых команд и отработка взаимодействия спортсмена и страховщика. Лазание простых трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*4.2 Действия страховщика*

**Практика**

Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Лазание трасс средней сложности (5 раз). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*4.3 Последовательность приема и выдачи веревки*

**Практика**

Отработка техники страховки на месте. Лазание легких трасс (4 трассы по 4 мин). Круговое

ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», стульчик (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*4.4 Спуск. Приземление.*

**Практика**

Отработка техники спуска и приземления. Лазание трасс стрежней сложности (4 трассы по 4 мин). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

***Тема 5. Узлы в скалолазании***

*5.1 Виды узлов*

**Теория**

Виды и применение узлов.

**Практика**

Отработка вязания контрольного узла. Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*5.2 Прямой узел*

**Практика**

Отработка завязывания прямого узла. Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*5.3 Узел «Фламандская петля»*

**Практика**

Отработка завязывания узла «Фламандская восьмерка». Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*5.4 Узел «Встречная восьмерка»*

**Практика**

Отработка завязывания узла «Встречная восьмерка». Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*5.5 Узел «Восьмерка одним концом»*

**Практика**

Отработка завязывания узла «Восьмерка одним концом». Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

**Раздел 5. Спорт и здоровый образ жизни**

***Тема 1. Основы ЗОЖ***

*1.1 Понятие здорового образа жизни*

**Теория**

Составляющие здорового образа жизни.

**Практика**

Игра на скалодроме **«**Нарисуй-ка**»**. Рисунок на тему ЗОЖ. Лазание трасс средней сложности (4 трассы по 3 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*1.2 Вредные и пагубные привычки*

**Теория**

Влияние курения на организм и выносливость.

**Практика**

Тренировка на выносливость. Лазание на время (5 трасс по 5мин).

***Тема 2. Формирование здорового образа жизни***

*2.1. Дневник тренировок*

**Практика**

Составление и ведение дневника тренировок. Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

*2.2. Режим дня и режим сна*

**Теория**

Составляющие правильного режима дня и режима сна.

**Практика**

Составление собственного распорядка дня. Лазание на время (4 трассы по 5 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

***Тема 3. Здоровое питание***

*3.1. Вода –основа жизни*

**Практика**

Игра-викторина «Вода». Лазание на время (4 трассы по 5 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

*3.2. Вредная и полезная еда*

**Практика**

Игра «Полезные и вредные продукты». Лазание на время (4 трассы по 5 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

**Итоговый контроль**

**Практика**

Тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

**Итоговое занятие**

**Практика**

Подведение итогов учебного года. Перспективы дальнейшего обучения. Планирование

 **3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

*Входная диагностика* (сентябрь) – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей, обучающихся при поступлении в объединение. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 2).

*Текущий контроль* (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания, зачет.

*Промежуточная аттестация* – проводится в середине учебного года (декабрь) по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма проведения: письменный тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 3).

*Итоговый контроль* – проводится в конце обучения (май) и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения. Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 4).

 **4. Комплекс организационно - педагогических условий**

**реализации программы:**

 **4.1. Материально-техническое обеспечение для успешного выполнения программы**

* Скалодром.
* Зацепы: различных размеров и сложности.
* Страховка верхняя: наборы, в каждые из которых включены статическая веревка, шлямбуры, карабины, системы, восьмерка.
* Столы.
* Стулья.

Дидактический материал в электронном виде, раздаточный материал

1. Учебные материалы (тесты)

2. Карты

3. Учебно-наглядные пособия:

- тематический материал наглядные пособия, альбомы, карты-схемы, книги, газеты,

Использование интернет-технологий и мультимедийного оборудования при проведении занятий:

1. Интерактивная панель.
2. Принтер лазерный цветной.
3. Ноутбук.
4. Флипчарт.

**4.2. Кадровое обеспечение программы.**

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

**Педагогические методики и технологии**

При реализации программы общими принципами педагогической деятельности являются:

- постепенный переход от обучения простым приемам скалолазания к усложненным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;

- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся;

- формирования личного опыта.

При реализации программы используется обучение в сотрудничестве, личностно-ориентированное обучение, технология дифференцированного обучения. При организации деятельности детей на занятии используются индивидуальные и групповые формы работы.

Практические занятия построены педагогом основе:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;

- доступности и наглядности;

- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;

- сознательности и активности;

- взаимопомощи.

 **4.3. Учебно-методическое обеспечение.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Раздел или тема** **программы**  | **Дидактические средства**  |
| 1  | **Вводное занятие** | Инструкция «Правила поведения и техника безопасности на занятиях» |
| **Основы скалолазания** |
| 2 | Скалолазание, как вид спорта | Видеоматериал «История скалолазания» Видеоматериал «История развития скалолазания в России»Презентация «Специальное снаряжение для занятий скалолазанием» Видеоурок «Техники лазания траверса» Презентация «Виды и стили скалолазания» |
| **Общая физическая подготовка** |
| 3  | Сила как физическое качество человека | Презентация «Возникновение силы» |
| 4  | Быстрота как физическое качество человека  | Презентация «Физическое качество – быстрота»  |
| 5  | Выносливость как физическое качество человека | Презентация «Что такое выносливость?»  |
| 6  | Гибкость как физическое качество человека | Видеоурок «Развитие гибкости»  |
| 7  | Координационные способности | Презентация «Что такое координация?»  |
| 8  | Скоростно-силовые способности | Видеопрезентация «Скоростно-силовые способности»  |
| **Специальная физическая подготовка** |
| 9  | Скорость | Видеопрезентация «Лазание на скорость»  |
| 10  | Трудность | Видеопрезентация «Лазание трудности»  |
| 11  | Боулдеринг | Видеопрезентация «Что такое боулдеринг?»  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12  | Траверс | Видеоурок «Правильная постановка ног при траверсе»  |
| **Техника страховки** |
| 13  | Виды страховки | Инструкция «Техника безопасности при свободном лазании» Видеоурок «Техника верхней страховки «Инструкция «Правила соревнований в дисциплине «скорость» |
| **Техническая подготовка** |
| 14  | Виды зацепов | Видеоурок «Техника хватов на активных зацепах» Видеоурок «Техника хватов на пассивных зацепах»  |
| 15  | Техника лазания | Видеоурок «Постановка рук» Видеоурок «Постановка ног»  |
| 16  | Узлы в скалолазании | Схема «Фламандская петля»  |
| **Спорт и здоровый образ жизни** |
| 17  | Основы ЗОЖ  | Презентация |
| 19  | **Итоговый контроль** | Сдача нормативов по общефизической  |

**Список литературы:**

**для педагога**

1. Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений.

2. Пиратский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2006. –84 с.

3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ

Москва, 2014;

4. Скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / под общей редакцией Пиратинского А.Е.: федерация скалолазания России 2006 -44 с.

5. Скалолазание. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, **2016. - 720 c.**

**для обучающихся.**

1. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания. -Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2006.

2. Хаттинг Г. «Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению» –Гранд-Фаир, 2006.

3. Большая книга игр : более 1500 веселых, полезных и интересных игр / ред. Н. Дубенюк. — М: Эксмо, 2007. — 512 с. : ил.

**Интернет-ресурсы:**

1. http://www.c-f-r.ru–Федерация скалолазания России;

2. http://www.rusclimbing.ru–интернет-страница о скалолазании;

3. http://www.rockclimbing.ru–журнал о скалолазании.

Приложение1

К дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе «Основы скалолазания»

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Кол.****часов** | **Содержание** | **Оснащение** |
|  | **планированная** | **фактическая** |  |  |
| 1. |  |  | Цели и задачи программы «Основы скалолазания» | 1/1 | **Теория**Цели и задачи программы «Основы скалолазания». Вводный инструктаж. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме.**Практика**Входная диагностика: сдача нормативов по общей физической подготовке. Коллективные приседания (30 раз). | Шведская стенка,скакалка, турник |
| **Раздел 1. Знакомство со скалолазанием** |
| 2. |  |  | Правильная постановка ног | 1/1 | **Теория**Основы техники постановки ног.**Практика**Тренировка постановки ног при помощи игр на скалодроме: «Земля, вода, лава», «Выше ноги от земли». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (30раз) | Шведская стенка, скакалка, турник, скалодром |
| 3.  |  |  | Распределение веса при лазании | 2  | **Практика** Тренировка распределения веса центра тяжести на ноги при помощи игр на скалодроме «Обруч», «Подарочек». Вис на зацепках (5 подходов). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз). | Шведская стенка, скакалка, турник, скалодром  |
| 4.  |  |  | Приоритет прямых рук | 2  | **Практика** Тренировка переноса веса на ноги. Смена зацепов для рук при неизменных ногах. Вис на зацепках (5 подходов). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).  | Шведская стенка, скакалка, турник, скалодром  |
| 5.  |  |  | Техника лазания траверса | 1/1  | **Теория**Основные правила прохождении траверса.**Практика**Прохождения траверса (2 раза). Игры на траверсе: «Рывок», «Кто шустрее?». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз). | Шведская стенка, скакалка, турник, скалодром  |
| 6.  |  |  | Снаряжение для скалолазания | 1/1  | **Теория**Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Специальное снаряжение.**Практика** Тренировка надевания страховочной системы и использование специального снаряжения для лазания. Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», « стульчик ( 2 круга) | Шведская стенка, скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 7.  |  |  | Учебная страховка  | 1/1  | **Теория**Правила безопасной страховки и лазания.**Практика**Отрабатывание страховкии лазание по простым трассам (по 3 раза). Игра на траверсе «Кто быстрее?». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).  | Шведская стенка, скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| **Раздел 2. Общая физическая подготовка** |
| 8.  |  |  | Комплекс упражнений для разминки | 2  | **Практика** Изучение комплекса упражнений для разминки. Лазание легких трасс (по 3 мин). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 9.  |  |  | Комплекс общеразвивающих упражнений | 2  | **Практика** Изучение общеразвивающих упражнений (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 3 мин). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на зацепах, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 10.  |  |  | Упражнения на развитие силовых качеств | 2  | **Практика**Изучение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 3 раза). Круговое ОФП: планка,  | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 11.  |  |  | Упражнения на координацию движений | 2  | **Практика**Изучение техники выполнения упражнений на развитие координации (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 4 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (40 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 12.  |  |  | Упражнения на развитие скоростных способностей | 2  | **Практика**Изучение техники выполнения упражнений на развитие скоростных способностей (Приложение №1). Лазание легких трасс на скорость (по 5 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).  | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 13.  |  |  | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 2  | **Практика**Изучение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей (Приложение №1). Лазание легких трасс по времени (по 3 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (40 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 14.  |  |  | Упражнения на выносливость | 2  | **Практика**Изучение техники выполнения упражнений на развитие выносливости (Приложение №1). Лазание легких трасс вверх и вниз (по 3 раза).  | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное  |
| 15.  |  |  | Упражнения на развитие гибкости | 2  | **Практика**Изучение техники выполнения упражнений на развитие гибкости (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 3 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).  | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 16.  |  |  | Упражнения для улучшения осанки | 2  | **Практика**Изучение техники выполнения упражнений для улучшения осанки (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).  | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 17.  |  |  | Упражнения на укрепление мышечного корсета спины | 2  | **Практика**Изучение техники выполнения упражнений для формирования и укрепления мышечного корсета спины (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).  | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 18.  |  |  | Игры на внимание | 2  | **Практика**Игры на развитие внимания: «Повторюшки», «Земля, вода, лава». Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).  | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 19.  |  |  | Игры на быстроту реакции | 2  | **Практика**Игры на развитие быстроты реакции: «Выше ноги от земли», «Твистер». Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).  | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 20.  |  |  | Игры на ловкость | 2  | **Практика**Игры на развитие ловкости: «Мешочник», «Облезь меня». Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).  | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 21 |  |  | Комплекс упражнений для релаксации | 2 | **Практика**Изучение упражнений для релаксации (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки |
| 22.  |  |  | Комплекс упражнений для релаксации | 2  | **Практика**Изучение упражнений для релаксации (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 4 мин.). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 23.  |  |  | Закрепление и совершенствование движений | 2  | **Практика**Зачет на знание и правильное выполнение упражнений из различных комплексовЛазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 24.  |  |  | Комплекс статических упражнений | 2  | **Практика**Изучение правильного выполнения статических упражнений (Приложение №1). Лазание легких трасс вверх-вниз (по 3 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 25.  |  |  | Комплекс гимнастических упражнений с элементами йоги | 2  | **Практика**Изучение упражнений с элементами йоги(Приложение №1). Лазание легких трасс вверх-вниз (по 3 мин.). Круговое  | Скакалка, турник, скалодром,  |
|  |  |  |  |  | ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки |
| **Раздел 3. Специальная физическая подготовка** |
| 26.  |  |  | Упражнения по скалолазанию в игровой форме | 2  | **Практика**Выполнение упражнения «Выполни задание» в игровой форме на скалодроме. Лазание на скорость по всем зацепкам (10 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 27.  |  |  | **Промежуточная аттестация** | 2  | **Практика**Тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке. | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 28.  |  |  | Огибание препятствий на скалодроме | 2  | **Практика**Играна огибание препятствий на скалодроме «Облезь меня». Огибание препятствий на траверсе. Лазание на количество хватов по легким трассам. Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 29.  |  |  | Выполнение упражнений в висе | 2  | **Практика**Висы на зацепках, планках, турнике. Лазание вверх-вниз по трассам средней сложности (5 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 30.  |  |  | Упражнения на удержание отягощений  | 2  | **Практика**Выполнение упражнений с грузом и удержание отягощений. Лазание вверх-вниз по трассам средней сложности (6 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 31.  |  |  | Упражнения с лентой-эспандер | 2  | **Практика** Выполнение упражнений с эластичной лентой. Лазание на скорость по всем зацепкам (10 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 32.  |  |  | Развитие силы пальцев | 2  | **Практика**Упражнения на кампусборде. Лазание по полупассивным трассам (10 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 33.  |  |  | Упражнения на развитие подъемной силы | 2  | **Практика**Выполнение упражнений на шведской стенке. Подъем со скручиванием. Лазание по легким трассам с отработкой скручивания (4 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 34.  |  |  | Упражнения с элементами подтягивания | 2  | **Практика**Выполнение упражнений на перекладине с помощью эластичной ленты. Лазание по легким трассам на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 35.  |  |  | Упражнения на подъём и удержание ног  | 2  | **Практика**Выполнение упражнений на перекладине с подъемом ног под прямым углом в прямом или согнутом положении. Лазание по трассам средней сложности на время (4 мин.).Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 36.  |  |  | Упражнения на мышцы пресса. | 2  | **Практика**Выполнение упражнений на развитие мышц пресса (Приложение № 1).Лазание по трассам средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 37.  |  |  | Упражнение на развитие равновесия | 2  | **Практика**Выполнение упражнений на равновесие (Приложение № 1). Лазание по трассам средней сложности на время (4 мин.).Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| **Раздел 4. Основы скалолазания** |  |  |
| 38.  |  |  | Основные технические приемы | 1/1  | **Теория**Основные технические приемы.**Практика**Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Лазание по трассам средней сложности на время (4 мин.).Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 39.  |  |  | Постановка ног и рук на зацепах  | 1/1  | **Теория** Правила постановки ног и рук на зацепах. **Практика**Отработка постановки ног и рук на трассах средней сложности на время (4 мин.).Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 40.  |  |  | Лазание в упор и распор | 2  | **Практика** Изучение техники лазания в упор и распор. Лазание по трассам средней сложности на количество (5 раз).Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 41.  |  |  | Техника траверсирования | 2  | **Практика** Изучение техники траверсирования. Лазание траверса по определенным зацепам (10 раз).Игра «Обруч». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, подъем ног в висе, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 42.  |  |  | Техника лазания по активам  | 1/1  | **Теория**Техника хватов на активных зацепах. **Практика**Лазание по трассам с активными зацепами. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 43.  |  |  | Техника лазания по пассивам | 1/1  | **Теория** Техника хватов на пассивных зацепах.**Практика**Лазание по трассам с пассивными зацепами. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 44.  |  |  | Техника лазания по подхватам | 1/1  | **Теория** Техника лазания с подхватами.**Практика**Лазание по трассам с подхватами. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 45.  |  |  | Техника отдыха на зацепах | 2  | **Практика**Отработка отдыха на зацепах различной формы. Лазание по трассам с пассивными зацепами. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 46.  |  |  | Лазание трасс на трудность | 2  | **Практика**Лазание трасс средней сложности (4 трассы по 3 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 47.  |  |  | Боулдеринг | 1/1  | **Теория**Правила лазания боулдеринговых трасс. **Практика**Лазание боулдеринговых трасс. Игра «Повторюшки». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, подъем ног в висе, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 48.  |  |  | Тактическая подготовка  | 2  | **Теория** Содержание и приемы тактической подготовки.**Практика**Применение тактических приемов при лазании сложных трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 49.  |  |  | Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки  | 2  | **Практика**Отработка тактических приемов. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 50.  |  |  | Тактика спортсмена в процессе соревнований | 1/1  | **Теория** Индивидуальная тактика и сильные стороны спортсмена. **Практика**Применение тактических приемов при лазании сложных трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 51.  |  |  | Взаимосвязь техники и тактики лазания | 1/1  | **Теория** Выбор тактики прохождения трассы.**Практика**Применение тактики при прохождении трудных трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 52.  |  |  | Виды и применение страховки | 1/1  | **Теория**Виды страховки и их особенности. Техника самостраховки.**Практика**Изучение техники самостраховки. Лазание трасс средней сложности на время (5 мин.) Круговое ОФП: планка, прыжки, подъем ног в висе, «складочки», стульчик (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 53.  |  |  | Гимнастическая страховка | 1/1  | **Теория**Осуществление гимнастической страховки.**Практика**Отработка гимнастической страховки напарника. Круговое ОФП: планка, прыжки, подъем ног в висе, «складочки», стульчик (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 54.  |  |  | Верхняя страховка | 1/1  | **Теория**Правила страховки с верхней веревкой.**Практика**Отработка страховки напарника с верхней верёвкой. Лазание простых трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 55.  |  |  | Основные средства страховки | 1/1  | ТеорияСредства для организации страховки.ПрактикаЗачет по страховки напарника с верхней верёвкой. Отработка страховки с помощью различных видов страховочных устройств.  | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
|  |  |  |  |  | Лазание простых трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). |  |
| 56.  |  |  | Отработка взаимодействия спортсмена и страховщика | 2  | **Практика**Изучение голосовых команд и отработка взаимодействия спортсмена и страховщика.Лазание простых трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 57.  |  |  | Действия страховщика  | 2  | **Практика**Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Лазание трасс средней сложности (5 раз). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 58.  |  |  | Последовательность приема и выдачи веревки | 2  | **Практика**Отработка техники страховки на месте. Лазание легких трасс (4 трассы по 4 мин). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», стульчик (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 59.  |  |  | Спуск. Приземление | 2  | **Практика**Отработка техники спуска и приземления. Лазание трасс стрежней сложности (4 трассы по 4 мин). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 60.  |  |  | Виды узлов | 1/1  | **Теория**Виды и применение узлов. **Практика**Отработка вязания контрольного узла. Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 61.  |  |  | Прямой узел | 2  | **Практика**Отработка завязывания прямого узла. Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 62.  |  |  | Узел «Фламандская петля» | 2  | **Практика**Отработка завязывания узла «Фламандская восьмерка». Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 63.  |  |  | Узел «Встречная восьмерка» | 2  | **Практика**Отработка завязывания узла «Встречная восьмерка». Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга)Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 64.  |  |  | Узел «Восьмерка одним концом» | 2  | **Практика**Отработка завязывания узла «Восьмерка одним концом». Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| **Раздел 5. Спорт и здоровый образ жизни** |
| 65.  |  |  | Понятие здорового образа жизни | 1/1  | **Теория** Составляющие здорового образа жизни. **Практика**Игра на скалодроме **«**Нарисуй-ка**»**. Рисунок на тему ЗОЖ. Лазание трасс средней сложности ( 4 трассы по 3 раза) | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное  |
| 66.  |  |  | Вредные и пагубные привычки | 1/1  | **Теория**Влияние курения на организм и выносливость.**Практика**Тренировка на выносливость. Лазание на время (5 трасс по 5 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 67.  |  |  | Дневник тренировок | 2  | **Практика**Составление и ведение дневника тренировок. Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга).Коллективные приседания (50 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 68.  |  |  | Режим дня и режим сна | 1/1  | **Теория**Составляющие правильного режима дня и режима сна.**Практика**Составление собственного распорядка дня. Лазание на время (4 трассы по 5 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (40 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 69.  |  |  | Вода –основа жизни  | 2  | **Практика**Игра-викторина «Вода». Лазание на время (4 трассы по 5 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (40 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 70.  |  |  | Вредная и полезная еда | 2  | **Практика**Игра «Полезные и вредные продукты». Лазание на время (4 трассы по 5 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (40 раз). | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 71.  |  |  | **Итоговый контроль** | 2  | **Практика**Тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке. | Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки  |
| 72.  |  |  | **Итоговое занятие** | 2  | **Практика**Подведение итогов учебного года. Планирование тренировки на лето. |  |

 Приложение №2

**Комплекс упражнений для разминки**

1. Легкий бег (10 мин).

2. Наклоны головой вперед-назад ивправо-влево (по 8 повторений).

3. Вращение плечами вперед-назад (по 10 повторений).

4. Махи рукамивперед-назад (по 10 повторений в каждую сторону).

5. Вращение локтевыми суставами (по 10 повторений в каждую сторону.

6. Вращение запястьями (по 10 повторений в каждую сторону).

7. Наклоны влево-вправо (по 10 повторений в каждую сторону).

8. Наклоны вперед-назад (по10 повторений в каждую сторону).

9. Вращение корпусом (по 5 повторений в каждую сторону).

10. Мельница (10 повторений).

11. Вращение тазом ((по 10 повторений в каждую сторону).

12. Круговые вращения бедер (по 10 повторений в каждую сторону для каждой ноги).

13. Круговые вращения коленками (по 10 повторений в каждую сторону).

14. Круговые вращения коленками в разные стороны (по 10 повторений в каждую сторону).

15. Круговые вращения голеностопного сустава (по 10 повторений в каждую сторону).

16. Наклон вниз с прямыми ногами (10 повторений).

17. Выпады влево-вправо (по10 повторений на каждую ногу).

18. Выпады вперед-назад (по10 повторений на каждую ногу).

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

***1. Упражнения для разогрева***

1) Бег в медленном темпе с высоким подниманием бедер.

2) Бег с захлестом голени назад.

3) Олений бег.

4) Бег в медленном или среднем темпе.

***2. Упражнения для шеи***

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1) Наклоны головы в стороны.

2) Вращательные движения головой.

3) Повороты головы вправо и влево.

***3. Упражнения для рук***

Исходное положение: ноги на ширине плеч.

1) Вращение руками в плечевых суставах.

2) Вращение руками в локтевых суставах.

3) Вращение кистями рук.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с поднятыми локтями перед собой.

1) Симметричные движения руками в разные стороны, с разведением и сведением лопаток.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед собой.

1) Рывки руками вниз и вверх поочередно.

***4. Упражнения для туловища***

Исходное положение: руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1) Наклоны туловища в стороны.

2) Наклоны туловища назад и вперед, с касанием кистями ступней.

3) Вращательные движения туловищем.

Исходное положение: руки в стороны, ноги на ширине плеч.

1) Наклоны туловища, с поочередным касанием правой и левой ступни руками.

***5. Упражнения для ног***

1) Исходное положение: руки на коленях, ноги на ширине плеч.

Вращения коленными суставами в разные стороны.

2) Исходное положение: стоя на одной ноге.

Поднести колено не опорной ноги к плечу, задержаться на несколько секунд, затем сменить опорную ногу.

3) Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки за голову.

Приседания с нагрузкой на всю стопу.

4) Исходное положение: стоя на одной ноге, рука на опоре.

Поочередные махи ногами со сменой опорной руки и ноги.

5) Исходное положение: руки на поясе.

Выпады ногами поочередно вперед с пружинистыми покачиваниями.

6) Прыжки на двух ногах.

7) Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Присед, затем подъем, далее резкое принятие положения упора лежа на руках, затем выход из него с прыжком и хлопком руками в высшей точке.

Прыжок с одновременным поднятием рук вверх, затем принятие исходного положения.

8) Исходное положение: положение упор лежа, стоя на руках.

9) Отжимания от пола.

10) Исходное положение: лежа на спине, поясница плотно прижата к полу, ноги согнуты в коленях. Скручивания туловища, с нагрузкой на мышцы брюшного пресса.

11) Исходное положение: в висе на перекладине, расстояние между руками равно ширине плеч.

***Подтягивания к перекладине, с сведением и разведением лопаток.***

**Комплекс упражнения на развитие силы**

1. Приседания (ноги на ширине плеч, ноги шире плеч).

2. Отжимания (в широкой стойке, на ширине плеч, в узкой стойке).

3. Планка (на локтях, боковая планка, со сменой рук, с попеременным вытягиванием прямой руки).

4. Отжимания на трицепс.

5. Подтягивания на турнике (щирокий хват, средний хват, узкий хват, обратный хват).

6. Вис в блоке.

7. Пресс (складочки, поднимание корпуса, поднимание корпуса со скручиванием).

**Комплекс упражнений на координацию движений**

***1. Цапляили Золотой петух стоит на одной ноге.***

Выполняется стоя, с закрытыми глазами. Согнуть одну ногу в колене и оторвать ее от пола. Удерживая вертикальное положение 10-20 секунд. Смените ногу.

***2. На цыпочках***

Встаньте ровно. Стопы вместе. Руки на поясе. Закрыть глаза. Постоять так 20 секунд и подняться на носки. Стоять на носочках с закрытыми глазами 15 секунд.

***3. Друг перед другом***

Встать прямо. Руки на поясе. Стопы поставьте в одну линию «пятка к носку». Закрыть глаза. Стоять 20 секунд. Поменяйте ноги.Голову назад. Встать прямо. Стопы вместе. Руки на поясе. Подняться на носки и запрокинуть голову назад максимально. Постоять так на носочках 15 секунд. Глаза открыты. Закрыть глаза и п постоять 10 секунд на носочках с запрокинутой головой.

***4. Ласточка***

Встать на одну ногу, рукина поясе. Наклониться вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу. Вторая ногавытянута по возможности тоже горизонтально полу. Обе ноги должны быть прямыми! Глазаоткрыты. Стоять 20 секунд. Закрыть глаза. Стоять 10 секунд

***5. Поза дерева***

Встать прямо, поднять одну ногу и поставить ее стопой на внутреннюю часть бедра опорной

ноги. Колено согнутой ноги должно смотреть в сторону. На опорной ноге колено обязательно прямое и подтянутое вверх. Старайтесь вытягивать тело вверх. Рукиперед собой или сложены над головой. Рекомендуется стоять в позе Дерева 30 секунд. Глаза закрыты.

**Комплекс упражнений на развитие скоростных способностей**

***1.*** Старт по сигналу из положения стоя: а) на одном колене; б) на обеих коленях (руки опущены вниз).

***2.*** Старт по сигналу из положения упор стоя на коленях (руки опираются о пол).

***3.*** Старт по сигналу из положения упор присев: а) лицом по направлению движения; б) спиной по направлению движения.

***4.*** Старт по сигналу из положения упор лежа.

***5.*** Старт по сигналу из положения упор лежа боком на одной руке, другая на поясе.

***6.*** Старт по сигналу из положения упор лежа сзади.

***7.*** Старт но сигналу из положения: а) сидя лицом; б) сидя спиной по направлению движения.

***8.*** Бег с высоким подниманием бедра: а) на месте; б) в движении. По сигналу -ускорение.

***9.*** Бег парами. Лидер (направляющий) задает скорость и направление бега, ведомый повторяет его действия.

***10.*** Бег спиной вперед. По сигналу выполнить поворот на 180° и ускорение.

***11.*** Бег по кругу в равномерном темпе. По сигналу -ускорение 5-6 м в обратном направлении.

***12.*** Прыжки на месте и с продвижением вперед с подтягиванием коленей к груди. По сигналу -ускорение.

***13.*** Прыжки из стороны в сторону на месте и с продвижением вперед. По сигналу -ускорение.

***14.*** Прыжки с поворотами на 180° и 360° на месте и с продвижениемвперед. По сигналу -

***15.*** Прыжки с поворотами по сигналу в беге. По свистку игроки подпрыгивают вверх (как можно выше) с поворотом на 360° и продолжают бег.

***16.*** Прыжки вверх с поднятыми вверх руками; а) на месте; б) с продвижением вперед. По сигналу -быстрый стартовый рывок.

***17.*** Выпрыгивания вверх с касанием одной или двумя руками баскетбольного щита.По сигналу ускорение:а) лицом вперед; б) спиной вперед.

***18.*** Прыжки через скамейку боком: а) на месте; б) с продвижением вперед. По сигналу -ускорение.

***19.*** Спрыгивание и напрыгивание на скамейку двумя ногами. По сигналу ускорение: а) лицом вперед; б) спиной вперед.

***20.*** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. По сигналуускорение.

**Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей**

***Разновидности бега с максимальной скоростью:***

Бег на месте, бег у опоры, бег с высоким подниманием берда у опоры, бег в сторону и спиной вперед, бег через набивные мячи, бег по обручам, бег по решетке, бег по номерам, бег через резиновые шнуры, бег по матам.

***Разновидности упражнений для туловища и рук:***

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, на опоре разной высоты с последующим отталкиванием туловища и хлопками рук друг о друга.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с последующим отталкиванием и продвижением по кругу, сначала в одну сторону, затем в другую.

3. Движение из упора присев, согнув руки и отталкивание с продвижением правую и левую сторону поочередно.

4. Передвижение по канату.

***Разновидности упражнений прыжков:***

1. Прыжки через скакалку с максимально возможной скоростью.

2. Прыжки через скакалку с одновременным продвижением вперед.

3. Прыжки через скакалку с максимально возможной скоростью и двойным вращением скакалки.

4. Прыжки ноги врозь, ноги вместе.

5. Прыжки с ноги на ногу и одновременное продвижение вперед с максимально возможной скоростью.

6. Прыжки по ступенькам вверх – вниз.

7. Прыжки на месте.

8. Прыжки с подниманием коленей и продвижением вперед.

9. Прыжки боков и спиной вперед с продвижением.

**Комплекс упражнений на выносливость**

***1. Приседания с диагональным касанием***

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, носки слегка расставлены в стороны. Согнуть руки перед собой. Сделать одно приседание, встать и сразу поднять правую ногу, согнутую в колене. Тянуть правую коленку к левому локтю. Снова сделать приседание и проделать то же самое с левым коленом и правым локтем.

***2. Наклоны назад со скручиваниями***

Исходное положение: встать на колени. Напрячь мышцы живота. Наклониться назад. Сделать скручивания: поворачивать корпус в одну сторону, потом в другую. Не переставать напрягать мышцы на протяжении всего упражнения.

***3. Волнообразные отжимания***

Исходное положение: упор лёжа. Ладони расположены под плечами и вплотную прижаты к полу, ноги прямые, глаза смотрят вниз, живот втянут. Не прижимать подбородок к груди. Сначала опустить переднюю поверхность бедра. Потом опустить грудь. Затем в обратном порядке поднять грудь и переднюю поверхность бедра. Таким образом, будет получаться «волна».

***4. Бёрпи с приседом***

Принять упор лёжа, ладони под плечами и вплотную прижаты к полу, ноги прямые, глаза смотрят вниз, живот втянут. Из упора лёжа, оставить ладони на полу, принять положение приседа. Поднять руки, соединив их в замке перед собой. Выпрыгнуть из приседа. Сделать присед. А затем снова принять упор лёжа и повторить упражнение. Выполнять упражнение в быстром темпе.

***5. Скалолаз***

Исходное положение –упор лёжа. Руки расположены на полу на уровне плеч и выпрямлены. Напрячь мышцы пресса. Оторвать правую ногу от пола и тянуть колено вперёд. При этом стараться удержать тело в прямом положении. Вернуть ногу в исходное положение. Затем оторвать левую ногу от пола и тянуть колено вперёд. Выполнять упражнение в довольно быстром темпе.

***6. Выпад назад***

Исходное положение –ноги на ширине таза. Сделать выпад левой ногой назад. Присесть, чтобы правое бедро было параллельно полу, а колено располагалось над лодыжкой. Оба колена должны образовать прямой угол во время выпада. Вернуть ногу в исходное положение. Теперь отвести правую ногу назад

***7. Отжимания с попеременным подниманием рук***

Встать на колени и поставить ладони на пол под плечами. Втянуть живот, напрячь мышцы. Сцепить ноги крест-накрест. Согнуть руки в локтях и опустить тело до параллели с полом. Продолжать напрягать тело, разогнуть руки. Вернуться в исходное положение и поднять левую руку. Поставить руку на пол и снова опустите тело. Вернуть тело в исходное положение.

***8. Складка с диагональным касанием***

Лечь на спину, руки выпрямить, ступни расставить, ноги немного согнуть. Начать соединять левую ногу и правую руку. В итоге пальцы правой руки должны коснуться левой стопы. Принять исходное положение. Теперь соединить левую руку и правую ногу. Когда отрывается спина от пола, не держать её прямой, а округлить. Напрячь мышцы живота. Руки должны быть прямыми.

***9. Динамическая планка***

Принять положение обычной планки на прямых руках. Спина не должна прогибаться. Следить за тазом: не опускать его слишком низко. Сначала согнуть правую руку и опустить на локоть. Затем согнуть левую руку. Поднять последовательно правую и левую руку. Вернуться в исходное положение. Стараться выполнять это упражнение в быстром темпе.

**Комплекс упражнений на развитие гибкости**

1. Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться, вверх не отрывая пяток от пола.

2. Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

3. Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

4. Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

5. Вытянуть перед грудью левую руку, обхватить ее снизу правой рукой и предплечьем правой руки тянуть левую руку к себе.

6. Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

7. Стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону.

8. Встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать пятку к области ягодиц.

9. Выпад.

10. Из выпада. Положить ладони на пол с двух сторон от согнутой ноги, выпрямить колени, не отрывая ладоней от пола. Стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в

11. Ноги расставлены широко, колени согнуты и разведены в стороны, руки упираются в колени. Согнуть колени и упереться локтями в пол.

12. Сесть на правую ногу, пятка на полу. Левая нога выпрямлена в сторону, носок натянуть на себя. Руки лежат ладонями на полу.

13. Сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу.

14. Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой прижата к паху. Наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги.

15. Сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть и прижать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклониться боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу.

Положить правую голень на пол и вытянуть левую ногу назад. Левое колено и подъем стопы прижаты к полу. Левой рукой надавить на правую лодыжку, правую руку положить на поясницу за спиной. Прогнуться и скрутиться вправо.

17. Из предыдущего исходного положения наклониться вперед и лечь грудью на пол, вытягивая руки вперед.

18. Лечь на пол на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Поднять корпус и прогнуться.

19. Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенеся ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

20. Исходное положение тоже. Завести левую руку за левое колено и скрутиться вправо.

21. Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.

Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

23. Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой и медленно поднимать ее не сгибая колена.

24. Лечь на живот, взяться руками за лодыжки, прогнуться.

25. Лечь на спину, развести руки в стороны, ладони к полу. Поднять ноги и завести их за голову до касания носками пола.

26. Исходное положение тоже. Поднять правую ногу вертикально вверх и опустить ее влево до касания пола стопой. Нога перпендикулярна корпусу. Руки не отрываются от пола.

27. Сесть на пятки, поднять руки вверх и откинуться назад, лечь на пол.

**Комплекс упражнений для улучшения осанки**

***1. Низкий выпад***

Примите позу глубокого выпада, выпрямите спину и поднимите руки вверх. Тянитесь руками вверх, почувствуйте вытяжение в позвоночнике. Задержитесь в этом положении на 60 секунд и поменяйте сторону.

***2. Опора на стену***

Встаньте к стене, наклонитесь и упритесь в нее ладонями так, чтобы тело образовывало прямой угол. Старайтесь наклоняться как можно ниже, при этом сохраняя спину прямой. Это упражнение для осанки также полезно для раскрытия плечевых суставов. Задержитесь в этом положении на 40-60 секунд.

***3. Кошка***

Опуститесь на четвереньки, ладонями упритесь в пол. На вдохе прогнитесь в спине, задержитесь на 5-10 секунд и на выдохе округлите спину. Движение должно осуществляться за счет прогиба в позвоночном отделе. Повторите упражнение 15-20 раз.

***4. Подъем рук и ног в положении стола***

Оставаясь в том же положении на четвереньках, поднимите вверх противоположную руку и ногу так, чтобы вместе с корпусом они образовывали прямую линию. Тянитесь ладонями вперед, а стопой назад, при этом поднимая их максимально вверх. Задержитесь в этом положении на 30-40 секунд и поменяйте стороны. Повторите это упражнение для осанки и укрепления мышечного корсета 3-4 раза на каждую сторону.

***5. Захват ноги в положении стола***

Из положения с поднятой рукой и ногой, которое описано в предыдущем упражнении, захватите ладонями стопу и задержитесь в этом положении на 30-40 секунд. Поменяйте стороны и затем повторите еще по 2 раза на каждую сторону. Не разворачивайте корпус, тазовые косточки смотрят вперед. Захват должен осуществляться за счет отведенной руки, прогиба в позвоночник и подъема ноги.

***6. Сфинкс***

Сфинкс –это одно из лучших упражнений для исправления осанки. Лягте животом на пол, затем приподнимите корпус и упритесь в пол предплечьями. Движение осуществляется за счет прогиба в позвоночнике, почувствуйте приятное напряжение в спине. Задержитесь в позе сфинкса на 40-60 секунд, повторите в 2-3 подхода.

***7. Пловец***

Это упражнение не только улучшит вашу осанку, но и укрепит мышечный корсет. Лежа на спине поднимите противоположную руку и ногу максимально вверх и задержитесь на 5-10 секунд. Затем поменяйте сторону. Повторите упражнение 10-15 раз на каждую сторону. Следите за тем, чтобы грудь, живот и таз оставались на полу. Не напрягайте шею во время подъема рук, она должна оставаться расслабленной и свободной. Отрывайте колени от пола, ноги остаются прямыми.

***8. Подъем корпуса***

Лягте на животе и разведите руки в стороны, согнув их в локте. Оторвите грудь от пола, руки оставьте разведенными, живот лежит на полу. Не запрокидывайте голову и не напрягайте шею. Это упражнение для осанки невероятно полезно и эффективно. Выполните его 15-20 раз и по возможности практикуйте как можно чаще.

***9. Подъем корпуса с руками за головой***

Это еще одно полезное упражнения для улучшения осанки, которое тоже выполняется, лежа на животе. Скрестите пальцы за головой и поднимите верхнюю часть туловища вверх. Не давите руками на голову и не напрягайте шею. Выполните упражнение 15-20 раз.

***10. Лодочка***

Лежа на животе, поднимите грудную клетку и ноги вверх. Руки сцеплены сзади в замке, лопатки сведены между собой, ноги скрещены. Корпус и бедра тянутся вверх, но живот и таз остаются на полу. Задержитесь в этом положении на 20-40 секунд, повторите 3-4 раза. Лодочка –более сложное упражнение для осанки. Вы можете упростить его, если не будете поднимать ноги вверх, а ограничитесь подъемом верхней части тела.

***11. Поза лука***

И еще одно непростое, но очень полезное упражнение для осанки. Поднимите верхнюю часть туловища и отведите руки назад, захватив ладонями стопы. Колени, грудь, живот оторваны от пола, лопатки сведены вместе, руки прямые, таз остается на полу(рис.2). Задержитесь в этом положении на 20-40 секунд, повторите 2-3 раза. Если вам пока тяжело удерживать позу лука, то примите положение как на первой картинке.

***12. Планка на локтях***

Планка на локтях является одним из самых эффективных упражнений для укрепления мышечного корсета. И оно также очень полезно для улучшения осанки. Примите статическую позу с опорой на предплечья и носочки так, чтобы тело образовывало прямую линию. Следите, чтобы спина была ровной, живот и колени подтянуты, таз не уходит вверх или вниз. Задержитесь в планке 30-60 секунд.

***13. Планка***

И еще один вариант статического упражнения для осанки и мышечного корсета –это планка на руках. Принцип выполнения похож с предыдущим упражнением, только в этом упражнении вы упираетесь в пол ладонями. Тело остается прямым и подтянутым. Задержитесь в планке 30-60 секунд, можете повторить в 2-3 подхода.

***14. Собака мордой вниз***

Примите положение собаки мордой вниз. Для этого из положения планки поднимите ягодицы вверх так, чтобы спина и ноги образовали горку. На что обратить внимание в этом положении? Позвоночник остается прямым, руки, шея и спина образуют прямую линию. Старайтесь тянуться копчиком вверх и делать угол между корпусом и ногами более острым. Если вам не хватает гибкости, то согните ноги в коленях, пятки можно оторвать от пола. Задержитесь в этом положении на 50-60 секунд. ***15. Поза верблюда***

Встаньте на колени и положите руки на ягодицы. Прогнитесь в спине, отводя плечи назад. Движение должно осуществляться за счет прогиба в спине, а не за счет запрокидывания головы. Если позволяет гибкость, то углубите прогиб и положите руки на стопы(рис.2). Задержитесь в позе верблюда около минуты.

***16. Поза перевернутого стола***

Это упражнение полезно и для осанки, и для упругого пресса. Сядьте на коврик, ноги вытянуты перед собой, ладони расположены на полу рядом с ягодицами, руки прямые. Запрокиньте голову назад и поднимите туловище параллельно полу. Опирайтесь на руки и согнутые в коленях ноги. Следите за тем, чтобы стопы не отрывались от пола, а голова удерживалась на одной линии с позвоночником. Задержитесь в данной позе 30-60секунд, повторите 2-3 раза.

***17. Мостик***

Сначала делаем позу полумоста(рис.1). Лягте на спину, ноги согните в коленях и поднимите таз максимально вверх. Упирайтесь стопами, шеей и головой в пол, а также руками, которые соединены вместе в замок. Задержитесь в этом положении 60-90 секунд. Затем, если есть возможность, примите положение моста. Упритесь ладонями в пол и поднимите таз выше. Руки полностью выпрямлены, при этом ладони и стопы находятся достаточно близко между собой.

***18. Скручивание для спины набок***

Лягте на спину, левая нога согнута, правая нога выпрямлена, левая рука откинута в сторону. Перекиньте левую ногу через правую, скручиваясь в спине так, чтобы лопатки оставались на полу. Почувствуйте растяжение в позвоночнике. Задержитесь в таком положении1-2 минуты и повторить на другую сторону.

***19. Скручивание для спины в сторону***

Лягте на живот, левая рука раскинута в сторону, левая нога выпрямлена. Заведите правую ногу за левую, поворачивая корпус и переместившись на бок. Правой рукой удерживайте положение. Плечо левой руки полностью лежит на полу. Задержитесь в таком положении 1-2 минуты и повторите на другую сторону.

***20. Скручивание для спины назад***

Из предыдущей позы в положении на боку схватите рукой стопу одноименной ноги. Сводите лопатки вместе, растягивая позвоночник. Задержитесь в таком положении 1-2 минуты и повторите на другую сторону.

***21. Поза ребенка***

Как мы уже сказали вначале, после каждого упражнения (планки, прогибы, скручивания) можно возвращаться к позе ребенка, чтобы расслабить спину и сбросить напряжение. Для выполнения позы ребенка встаньте на колени, вытяните руки и лягте животом на ноги. Для пользы спины можно повернуться сначала в одну сторону, потом в другую и затем в центр. Сохраняйте позу ребенка 45-60 секунд. **Комплекс упражнений на укрепление мышечного корсета спины**

***Подтягивание корпуса («Змейка»)***

Из положения лежа на животе приподнимите верхнюю часть туловища, опираясь на согнутые локти и предплечья и сжав кулаки, а затем подтяните весь корпус вперед. Переставьте локти чуть дальше и вновь подтяните за ними корпус. Следите за тем, чтобы таз не отрывался от пола. Преодолев 2–3 метра, завершите упражнение небольшим отдыхом, а затем повторите еще 2 цикла.

***Разведение рук в подъеме («Полет»)***

Лягте на живот и вытяните руки вперед. Приподнимите ноги, грудь, плечи и руки и, смотря перед собой, задержитесь в этой позе на 15–20 секунд. Разведите руки в стороны, не опуская их на пол, и сохраняйте положение еще 15–20 секунд. Затем плавно опустите ноги и руки и расслабьте мышцы. Выполняйте по 10–15 повторений в 3 подхода с перерывом в 30 секунд.

***Планка***

В положении лежа на животе поставьте локти и предплечья на пол. Следите за тем, чтобы локти располагались строго под плечами, а локтевой сустав был согнут под прямым углом. Далее, опираясь на предплечья, кулаки и пальцы стоп, приподнимите тело параллельно полу.

Ступни сведены, ноги и ягодицы находились в напряжении, живот был втянут, а поясница сохраняла ровное положение, не прогибаясь ни вниз, ни вверх (представьте, что вы опираетесь ей о стену). Удерживайте положение планки в течение 1–3 минут, пока не почувствуете, что больше не можете держать прямую линию тела. После 30-секундного отдыха повторите еще 2 раза.

***Планка с подниманием ноги***

В позе планки поднимите одну ногу чуть выше уровня плеч и сохраняйте положение до конца подхода, при этом натягивая носок на себя. В следующем подходе поменяйте поднимаемую ногу.

Еще одна вариация упражнения для укрепления мышц спины –отведение ноги в сторону. Встав в положение в планки, оторвите ногу на несколько сантиметров от пола и отведите её в

сторону, не сгибая в колене. При этом носок стопы направлен к полу.

***Опускания ног поочередно***

Лягте на спину, поднимите сомкнутые ноги перпендикулярно туловищу и убедитесь, что поясница плотно прижата к полу. Начинайте медленно опускать одну ногу максимально низко. Не коснувшись пола, вернитесь в исходное положение и повторите то же самое другой ногой. В процессе опускания ног тяните носок на себя и инициируйте движение пяткой.

***«Ходьба» на ягодицах***

Сядьте на пол и выпрямите спину, напрягите пресс и согните руки в локтях. Затем плавно переместите вперед правую ногу вместе с ягодицей и выполните «шаг», слегка приподнимая туловище. То же самое повторите левой ногой. «Прошагав» таким способом 2–3 метра, отдохните и выполните еще 2 подхода. Спина прямая, руки за головой.

**Комплекс статических упражнений**

***Для мышц груди***

Складываем ладони у груди. Локти отведены горизонтально, плечи опущены. Сжимаем ладони до дрожи в руках.

***Статические отжимания***

Пробуем отжаться от поверхности не полностью, а в половину амплитуды. Надолго замерев в верхней точке.

***Для спины***

Опускаемся на колени, упираемся запястьями в пол. Поднимаем левую ногу, симметрично полу вытягиваем правую конечность. *После 50 секунд меняем позицию.*

***Для пресса***

Ложимся на спину с вытянутыми внизу руками. Поднимаем конечности вверх под углом в 90. *Замираем на 1 мин.* ***Для бедер***

Опираемся на спинку стула. Максимально высоко отводим ногу назад *на 50 секунд*. Дублируем для другой стороны.

***Для ягодиц, бедер, живота, поясницы***

С согнутыми коленями лежим на полу. Ноги поднимаем вертикально с помощью ягодичных, брюшных мышц, отводим в сторону.

***Для трицепса***

Руки перед собой, в ладонях зажата лента-эспандер. Растягиваем его в противоположные стороны до ощущения сильнейшего напряжения в трехглавом пучке.

***На бицепс***

Конец эспандера или скакалки фиксируем стопой к полу, другой держим рукой перед грудью под ровным углом, натягиваем. Начинаем сбрасывать нагрузку после 25 секунд, меняем конечности.

***Двигаем стену***

Становимся в полуметре от стены. Стопы шире плеч, локти согнуты как для отжимания. Упираемся в стенку, пытаясь сдвинуть с места. *Предпринимаем до 10 попыток.*

***«Ласточка»***

Опираемся на левую ногу. Колено правой согнуто, правый мысок стоит за левой пяткой, руки на груди. Наклоняемся вперед, вытягиваем правую конечность до формирования прямой линии от макушки до стопы. Стоим 20 секунд. Копируем движения для противоположной стороны.

***Присед***

В позиции стоя сгибаем колени, одновременно вытягиваем руки вперед, таз отводим назад. Бедра параллельны полу, колени не выглядывают за линию носков, голову тянем вверх. Имитируем попытку сесть на стул. Задерживаемся в нижней позиции.

***Планка***

Ложимся на живот, становимся на предплечья, располагая локтевые суставы под плечевыми костями. Опираясь на ладони и мыски пальцев, поднимаем корпус над полом. Держим 2 минуты

***Боковой мост***

Опускаемся на левую сторону, левый локоть ставим под плечом. Отрываем корпус от пола, вытягиваемся в струну, руку вытягиваем вверх. Вес тела распределяем между макушкой и боковой поверхностью стопы. Выдерживаем время (до 2 минут), переворачиваемся. Паузу наращиваем.

***Ситап***

Ложимся на коврик спиною, стопами упираемся в пол. Руки вытягиваем горизонтально, отрываем голову и лопатки от пола, тянемся вперед до касания груди с коленями. Чувствуем напряжение брюшных мышц. С приподнятым корпусом держим паузу —*2 минуты.*

***Статическая гиперэкстензия***

Ложимся лицом вниз, руки вдоль корпуса, взгляд направлен вперед. На выдохе от плоскости отрываем ноги, грудную клетку. Фокусируем внимание на животе. *Держимся в дуге 30 секунд.*

***Стойка в сумо***

Ставим стопы носками наружу шире плеч на 20 см. Запястья скрещиваем на затылке. Присаживаемся на согнутых ногах до параллели бедер с полом *(2 минуты)*.

***«Стульчик» у стенки***

Встаем спиной к стенке на дистанции 40 см. Опираясь о поверхность, в воздухе присаживаемся на воображаемый стул. Руки опущены, таз и колени под прямым углом. *Уже через 20 секунд*в мышцах появится сильное жжение.

***Отводим ногу назад***

Становимся боком к стене на дистанции в 60 см, упираемся рукой. Поднимаем ногу как можно выше. Ступню держим вертикально. Стоит полминуты, чувствуя, как сокращаются ягодицы, пресс, напрягается голень.

**«Кошка»**

Становимся на четвереньки с упором на ладони. На вдохе поднимаем голову вверх, выгибаем спину, задерживаемся в паузе.

**Комплекс упражнений для восстановления и релаксации**

**  **

По 10 круговых вращений кистями 10 секунд в каждом положении 5 секунд 3раза

вобоихнаправлениях

****

15-30секунд

15 секунд 10 секунд для

 каждой стороны

 ** **

** **

****

** **

** **

**Комплекс упражнений для релаксации**

1. Потряхивание расслабленными кистями рук, всей рукой, обеими руками.

2. Поочередное потряхивание правой (левой) расслабленной ногой.

3. Повороты вправо (влево) всего корпуса и расслабленных рук

4. Семенящий бег на месте, носки не отрывать от пола, руки вдоль туловища. Движения конечностей, туловища расслаблены.

5. Семенящий бег с продвижением вперед. Вначале дети медленно продвигаются в центр круга, затем поворачиваются и двигаются в обратном направлении, расширяя круг.

6. Дыхательное упражнение стоя на месте и в движении с подниманием расслабленных рук в стороны-вверх (вдох) и опусканием их (бросить) вниз (выдох).

7. И. п.: лежа на животе, руки свободно лежат на полу в стороны-вверх, голова повернута в удобную для ребенка сторону. 1-2 – руки скользят по полу вниз до бедер, 3-4 – ноги врозь, 5-6 – ноги вместе, 7-8 вернуться в и, п.

8. И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, локти в стороны. 1-2 - согнуть правую (левую) ногу, отведя колено в сторону, 3-4 – вернуться в и. п. То же, без отведения колена в сторону, а сгибая ногу назад.

9. И. п.: лежа на животе, кисти рук под подбородком, локти в стороны.1-2 – согнуть обе ноги в коленях и отвести их назад. 3-4 – вернуться в и. п.

10. И. п.: лежа на спине, руки свободно лежат на полу в стороны-вверх, ноги полусогнуты и разведены в коленях, ступни на полу. 1-2 – поднять руки вперед-вверх, кисти расслаблены, 3-4 – опустить руки вниз, на пол, 5-6 – поднять снова вперед-вверх, 7-8 – вернуться в и. п.

11. И. п.: лежа на спине, руки в стороны-вниз. 1-2 – согнуть ноги в коленях и подтянуть их к себе без напряжения, 3-4 вернуться в и. п.

12. И. п.: лежа на спине, руки в стороны-вниз. 1-2 – производить пронацию и супинацию расслабленных стоп.

13. И. п.: лежа на спине, руки в стороны-вниз. 1-2 – положить руки на грудную клетку (выдох), 3-4 – вернуться в и. п. (вдох).

14. Ребенок ложится на спину, голову поворачивает в удобную для него сторону, руки в стороны-вниз, ноги полусогнуты, колени разведены в стороны, стопы ног сближены, носки развернуты.

15. Вначале сильно, до дрожи напрячься; сильно вытянуть ноги, оттянув носки; руки, сжав кулаки, подбородок прижать к груди и смотреть на носки. Затем, после 3-4 секунд напряжения непроизвольно наступает расслабление в позе, описанной выше. Оно удерживается вначале 10 секунд; постепенно продолжительность расслабления увеличивается до 1-1,5 минуты.

16. Ноги скрестно (калачиком, по-турецки), предплечья рук опираются на колени, кисти расслабленно повисают вниз, спина несколько круглая, голова опущена.

Расслабление сидя и лежа в неподвижном состоянии проводится с закрытыми глазами. Это дает еще больший эффект, так как исключает воздействие зрительных раздражителей.

**Комплекс гимнастических упражнений с элементами йоги**

***1. Поза «верблюда» (Уштрасана)***

Для выполнения позы верблюда опуститесь на колени, поставив ноги на ширине таза. Руки свободно опустите назад. Сделайте выдох и прогнитесь назад с опорой на одну руку, вторую при этом вытяните вверх. Напрягите мышцы ягодиц и следите за тем, чтобы они оставались перпендикулярны полу –не заваливайтесь назад и не оседайте на пятки. Задержитесь на 10-15 секунд. Выполните в другую сторону, поменяв руки. Встаньте на колени и упритесь кулаками в поясницу. На выдохе прогнитесь назад. Задержитесь в этом положении н

***2. Поза «стула»(Уткатасана***)

Встаньте ровно и поставьте стопы на ширине плеч. Вытяните прямые руки вверх, развернув ладони друг к другу. Медленно согните ноги в коленях, отклоняя прямой корпус вперед, будто вы садитесь ягодицами на стул. Руки при этом остаются вытянутыми в одну линию с корпусом. Задержитесь в этой позе на несколько десятков секунд, затем снова выпрямитесь, вернувшись в исходное положение.

***3. Поза наклона к стопам (Уттанасана)***

Встаньте прямо и поставьте стопы параллельно друг другу. Проворачиваясь в бедрах, наклоните прямой корпус к ногам и постарайтесь достать пола руками. Спину расслабьте, пусть ваше тело свисает вниз под собственным весом. Шею не напрягайте. Старайтесь направлять нос к коленям, и не сгибайте ноги –они должны быть прямыми. Оставайтесь в этой позе не менее 10-15 секунд.

***4. Поза «треугольника»(Триконасана)***

Поставьте ноги шире плеч, левая стопа направлена наружу, правая внутрь –к средней линии тела. Прямые руки разведите в стороны на уровне плеч, ладони направьте вниз. Плавно опускайтесь корпусом влево, пытаясь достать левой рукой мизинца левой стопы. Вторая рука при этом направлена вертикально вверх. Задержитесь в этой позе на несколько секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Разверните стопы вправо и повторите наклон в правую сторону. Эта поза также очень полезна для позвоночника, массажирует кишечник, укрепляет мышцы корпуса.

***5. Поза «плуга»(Халь-асана)***

Лягте на коврик на спину, руки вытяните вдоль тела, ладони направлены в пол. Поднимите прямые ноги вверх и заведите за голову, стараясь поставить носки на пол. Колени при этом старайтесь держать прямыми. Если с прямыми ногами достать до пола не получается –пусть стопы висят в воздухе. Медленно развернитесь в исходное положение позвонок за позвонком.

***6. Поза «свечи»(Сарвангасана)***

Исходное положение –как в предыдущем упражнении. Поднимите прямые ноги вертикально вверх, далее за ногами поднимите таз, поддерживая себя ладонями. Старайтесь продвинуть ладони ближе к лопаткам. Сначала задерживайтесь в этой позе 10 секунд, далее от занятия к занятию постепенно увеличивайте время, пока не дойдете до трех минут. Выходите из позы медленно раскатывая позвоночник по полу.

***7. Поза «голубя»(Эка пада раджкапотасана)***

Встаньте на четвереньки. Подтяните правое колено вперёд между рук и разверните правую стопу влево. Пятка правой ноги должна быть под левым бедром или же под животом. Вытяните левую ногу назад и постарайтесь максимально опустить таз вниз. Согните локти и обопритесь на предплечья. Наклонитесь ещё ниже, вытягивая левую ногу назад. Для усиления растяжки медленно выпрямите руки. Смотрите прямо перед собой, вытягивая, но не напрягая мышцы шеи. Осуществляйте выход из позы медленно и осторожно. Повторите с другой стороны.

***8. Половинная «поза царя рыб»(Арлхам атсиенлрасана)***

Сядьте, выпрямите спину и ноги. Заведите правую ногу за левую. Стопу поставьте рядом с левым коленом. При этом левая нога должна быть прямой. Возьмитесь левой рукой за правое колено. На выдохе медленно скрутите позвоночник в правую сторону. Для удобства поставьте правую ладонь на пол, а локоть левой руки заведите за колено. Смотрите назад за себя. При каждом выдохе пытайтесь скрутить позвоночник ещё сильнее. Выполняйте в течение 3-5 вдохов-выдохов. Повторите в другую сторону.

***9. Поза «ребенка»(Баласана)***

Опуститесь на колени и сядьте на пятки. Сделав глубокий вдох, наклонитесь вперёд и прижмитесь животом к бёдрам. Не забывайте держать спину ровно. Опустите лоб на кровать и вытяните руки вдоль туловища. Ладони должны быть повёрнуты наверх. Сконцентрируйтесь и почувствуйте плавные движения груди при каждом вдохе и выдохе. Для выхода из позы сначала поднимите голову, а затем медленно выпрямите спину.

***10. «Мертвая»поза (Шавасана)***

Лягте на спину, вытяните руки вдоль корпуса и закройте глаза. Максимально напрягите все мышцы тела и продержитесь так несколько секунд. Полностью расслабьтесь, пройдитесь мысленно все мышцы тела и продержитесь так несколько секунд. Полностью расслабьтесь, пройдитесь мысленно по всему телу от головы до пальцев ног и сосредоточьтесь только на своем дыхании.

**Комплекс упражнений на равновесие**

***1. Поза «дерева»***

Встаньте прямо, поднимите одну ногу и поставьте стопу на внутреннюю часть бедра другой ноги.Колено опорной ноги выпрямлено и подтянуто, другое колено смотрит в сторону.Не заваливайтесь на бедро, старайтесь вытянуть тело вверх.Сложите руки над головой или перед собой.Удерживайте позу в течение 30секунд.

***2. Поза «воина III»***

Встаньте прямо, поднимите над головой прямые руки.Сделайте наклон вперёд с прямой спиной, пока корпус и руки не будут параллельны полу.Поднимите одну ногу до параллели с полом.Нога, спина и руки должны представлять собой прямую линию.Взгляд направлен вниз, не заламывайте шею.Удерживайте позу в течение 30секунд и повторите с другой ноги.

***3. Приседания на одной ноге***

Встаньте прямо, левую руку поставьте на пояс, согните левое колено и оторвите стопу отпола–это исходное положение.Сделайте приседание на правой ноге, одновременно наклоните корпус и правой рукой дотроньтесь допола рядом справой стопой.Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.Выполните 10приседанийи повторите сдругой ноги.

***4. Перепрыгивания из стороны в сторону***

Сделайте приседание на правой ноге, коснувшись пола правой рукой, как описано выше.

Выпрямитесь и сделайте прыжок в сторону на левой ноге, поменяв руки. После приземления вы стоите на левой ноге, правая нога оторвана от земли, правая рука напоясе, левая опущена вдоль тела.Сделайте приседание на левой ноге, коснувшись пола левой рукой, выпрямитесь и прыгните всторону направой ноге.Выполните три подхода по 10раз.

***5. Подъём руки и ноги на четвереньках***

Встаньте на четвереньки. Вытяните правую руку и правую ногу. Удерживайте позу в течение 30секунд и повторите сдругой стороны.Планка с ногами намяче. Поставьте ноги на мяч. Удерживайте положение от 30секунд доминуты.

***6. Поза «воина с мячом в руках»***

Наклоните корпус до параллели с полом и вытяните руки смячомнадголовой. Когда обретёте равновесие, поднимите одну ногу и доведите её допараллели сполом. Поднятая нога, корпус и овы до пальцев ног и сосредоточьтесь только на своем дыхании.

**Упражнения по скалолазанию в игровой форме**

Упражнения предназначены для начинающих лазать детей. Они направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на тренажёре, на привыкание к зацепкам, и, главное, на заинтересованность детей в занятиях скалолазанием. Упражнения рекомендуются для проведения в болдеринговом зале, где есть возможность безопасного спрыгивания на маты.

***1. «Нарисуй-ка»***

Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залезают 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 лазят по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на 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 лазят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.

***4. «Облезь меня»***

Дети лазят 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 конфетку»***

В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер даёт команду «старт», участники, подбежав к тренажёру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут её и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

***6. «Потанцуем»***

Лазание под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

***7. «Мешочник»***

С одного бока у ребёнка привязан мешочек с чем-то крупным, но лёгким. 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»;
* лазание «ноги в крест»;
* лазание «руки и ноги в крест»;
* лазание «руки согнуты, ноги выпрямлены»;
* ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги;
* руки менять на зацепке, ноги свободно;
* ноги менять на зацепке, руки свободно;
* и руки, и ноги менять на зацепке;
* лазание -руки и ноги согнуты;
* лазание -руки и ноги только выпрямлены;
* лазание -глаза завязаны.

***10. «Повторюшки»***

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

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

***11. «Кто быстрее»***

Посередине тренажёра (траверса) висит шапка (платок) двое участников становятся по разные стороны тренажёра. По команде они лезут за шапкой. Кто первый её 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 даётся 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 тренажёра 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 спиной 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 тренажёре, развитие координации.

1. Верёвка вешается вертикально вниз на тренажёре как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от верёвки, а ноги с другой. Затем –наоборот.

2. Верёвка вешается таким образом: Тренажер Верхний и нижний концы верёвки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина –посередине противоположной части траверса-тренажёра. Сначала надо пролезть внутрь верёвки, затем снаружи в разные стороны.

3. Верёвка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от верёвки.

4. Верёвкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные линии».

Нужно пролезть, не заступая за ограничения. В упражнениях с верёвкой возможны различные варианты. Лезть следует как внутри, так и снаружи, выходя за ограничения.

***17. Игры с завязанными глазами***

Упражнения предназначены для развития у детей чувства трассы, тренажёра, зацепов, умения запомнить трассу.

1. Одному ребёнку завязывают глаза, другой идёт рядом и даёт 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. Педагог командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, так как глаза у детей завязаны и им нужно ещё найти удобную зацепку.

3. Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет педагог. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до неё.

4. Запомнить трассу, которую указал педагог. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами.

Затем с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать

нельзя.

***18. Игра «полезные и вредные продукты»***

Дети стоят на зацепках на скалодроме. Когда ведущий называет полезный продукт, дети встают ногами и берутся руками за зацепы: зеленого и синего цветов (допускается белый и серый цвет) Когда ведущий называет вредный продукт, дети встают и держаться за зацепы красного и оранжевого цвета. Когда продукт не является вредным при умеренном или ограниченном потреблении, тогда дети используют желтые зацепы.

***19.Твистер***

Скалолазы начинают на похожих участках стены рядом друг с другом. Лучше всего выбрать стены с большим количеством разных зацепов. Ведущий крутит стрелку и называет конечность и цвет. А скалолаз пытается выполнить задание.

***20.Зземля, вода, лава***

Дети стоят на зацепках на скалодроме. Когда ведущий говорит: «Земля», дети встают ногами на мат и могут поменять место около скалодрома. Когда ведущий говорит: «Лава», дети встают и держаться за зацепы. Когда ведущий говорит: «Вода», дети должны стоять одной ногой на зацепке и держаться руками.

***21.* Выше ноги от земли**

Дети стоят на зацепках на скалодроме. Один или двое водящих бегают вдоль скалодрома и пятнают тех, кто встал ногой на мат или упал с зацепок. Усложнение: ведущий говорит, какой ногой можно стоять на зацепке и какой рукой держаться за зацеп. После команды: «Смена!», задание меняется.

Приложение № 3

**ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Основы скалолазания»**

**Форма проведения:** сдача нормативов по общей физической подготовке.

**Задание:** выполнить упражнения по общей физической подготовке.

*Максимальное количество баллов – 20.*

**Критерии оценки:**

* выполнение норматива более 80% –5 баллов;
* выполнение норматива на 50 % -80 % –4 балла;
* выполнение норматива менее 50 % –0 баллов;
* за невыполнение норматива –0 баллов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Общая физическая подготовка** |
| **Подтягивание** | **Подъем ног в висе** | **Прыжки через скакалку** | **Сгибание/разгибание рук в упоре лежа** | **Приседание на одной ноге** |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| **10** | 8 | 10 | 60 | 70 | 14 | 10 | 5 | 4 |
| **11** | 9 | 12 | 70 | 80 | 16 | 12 | 6 | 5 |
| **12** | 10 | 14 | 75 | 90 | 18 | 14 | 7 | 6 |

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Основы скалолазания»**

**Форма проведения:**

тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

**Задание № 1**

Выбрать один правильный вариант ответа из предложенных.

За каждый правильный ответ –1 балл.

За неправильный ответ –0 баллов.

**Максимальное количество баллов –8.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вопрос** | **Варианты ответов** | **Правильный****ответ** |
| 1.  | Еще одно название страховочной системы? | 1. Обвязка2. Завязка3. Обхватка | 1  |
| 2.  | Как называется страховочное устройство с автоматической блокировкой? | 1. Гри-гри2. Страховка3. Блокатор | 1  |
| 3.  | Название скалолазного снаряда, в виде искусственно созданного камня различной величины и формы? | 1. Стенд2. Зацеп3. Крюк | 2  |
| 4.  | Как называется часть карабина с помощью которой он блокируется? | 1. Помпа2. Петля3. Муфта | 3  |
| 5.  | При надевании обвязки необходимо… | 1. Завязать узел на конце поясного ремня2. Сделать обратный ход в пряжке на поясном ремне3. Привязать конец поясного ремня к обвязке | 2  |
| 6.  | Что должен спросить скалолаз перед началом подъема наверх? | 1. Ты готов?2. Подъем наверх начать!3. Страховка готова? | 3  |
| 7.  | Одним из основных физических качеств является? | 1. Сила2. Здоровье3. Работоспособность | 1  |
| 8.  | Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе? | 1. Выносливость2. Сила3. Быстрота | 1  |

**Задание №2:** выполнить упражнения по общей физической подготовке.

**Максимальное количество баллов – 20**

**Критерии оценки:**

* выполнение норматива более 80 % –5 баллов;
* выполнение норматива на 50 % -80 % –4 балла;
* выполнение норматива менее 50 % –0 баллов;
* за не выполнение норматива –0 баллов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Общая физическая подготовка** |
| **Подтягивание** | **Подъем ног в висе** | **Прыжки через скакалку** | **Сгибание/разгибание рук в упоре лежа** | **Приседание на одной ноге** |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| **10** | 8 | 8 | 50 | 60 | 11 | 7 | 4 | 3 |
| **11** | 10 | 10 | 60 | 75 | 12 | 8 | 5 | 3 |
| **12** | 12 | 12 | 65 | 85 | 13 | 9 | 6 | 4 |

**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Основы скалолазания»**

**Форма проведения:** тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

**Задание 1:** ответить на вопрос, выбрав правильный вариант.

За каждый правильный ответ –1 балл.

За неправильный ответ –0 баллов.

**Максимальное количество баллов –8.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильныйответ |
| 1 | Сколько попыток дается на соревнования в дисциплине «трудность»? | 1. Три2. Две3. Одна | 3 |
| 2 | Из какого количества перехватов состоит боулдеринговая трасса? | 1. 10-122. 5-83. 8-10 | 2 |
| 3 | С какой страховкой осуществляется прохождение трассы на соревнованиях в дисциплине «трудность»? | 1. Нижняя2. Верхняя3. Без страховки | 1 |
| 4 | Как называются скалолазные трассы на которых регистрируются мировые рекорды в скорости? | 1. Беговые2. Эталонные3. Скоростные | 2 |
| 5  | Второе название узла «восьмерка»? | 1. Фламандская петля2. Булинь3. Заячьи уши | 1 |
| 6 | Сколько часов должен длиться здоровый сон? | 1. 10 ч.2. 6 ч.3. 7-8 ч. | 3 |
| 7 | На сколько процентов человек состоит из воды? | 1. 70-80 %2. 30-40 %3. 50% | 1 |
| 8 | Основная составляющая здоровья человека? | 1. Окружающая среда2. Образ жизни3. Генетическая предрасположенность | 2 |

**Задание №2:** выполнить упражнения по общей физической подготовке.

**Максимальное количество баллов – 20**

**Критерии оценки:**

* выполнение норматива более 80 % –5 баллов;
* выполнение норматива на 50 % -80 % –4 балла;
* выполнение норматива менее 50 % –0 баллов;
* за не выполнение норматива –0 баллов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Общая физическая подготовка** |
| **Подтягивание** | **Подъем ног в висе** | **Прыжки через скакалку** | **Сгибание/разгибание рук в упоре лежа** | **Приседание на одной ноге** |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| **10** | 8 | 8 | 50 | 60 | 11 | 7 | 4 | 3 |
| **11** | 10 | 10 | 60 | 75 | 12 | 8 | 5 | 3 |
| **12** | 12 | 12 | 65 | 85 | 13 | 9 | 6 | 4 |

Баллы, получение за 2 задания суммируются.

**Максимальное количество баллов –28**

Критерии уровня обученности по сумме баллов: *высокий уровень* – 23-28 баллов

*средний уровень* – 15-22 баллов

*низкий уровень* – 14 баллов