

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
по обучению скалолазанию
«Юный скалолаз»**



**Руководитель кружка:
Инструктор по физическому развитию
Крецу Зоя Алексеевна**

Цель: Формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств скалолазания для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Задачи :

Обучающие:

- Познакомить детей с историей становления спорта скалолазание.
- Познакомить детей с разными видами скалолазания.
- Познакомить с правилами и техникой безопасности нахождения на занятии по скалолазанию.

Оздоровительные:

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

Развивающие:

- Развивать память детей;
- Развивать пространственное, тактическое и стратегическое мышление.

Воспитательные:

- Формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни.
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Формировать морально-этические нормы спортивного поведения

Условия реализации программы.

Группы формируются по желанию, без отборочных мероприятий. Дети набираются одной возрастной группы. На вакантные места дети могут добавляться в группу в течение учебного года. Количество детей в группе не более 15 человек.

Сроки реализации программы.

С 1 сентября по 31 мая – 1 год.

Уровень освоения программы – стартовый, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материал, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Направленность программы предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к систематическим занятиям физической культурой, развитие физических качеств, воспитание умений соревноваться.

Вводная часть.

Разминка (5-7 мин).

Упражнения на разогрев и растяжку. Также включен комплекс упражнений на разминку всех суставов. Большое внимание уделяется разминке суставов рук, кистей и пальцев. После разминки и разогрева - повторение изученных упражнений на скалодроме.



Основная часть (10 мин).

Изучение нового материала.

Заключительная часть (10-13 мин).

Игры на скалодроме с инвентарем, интерактивные игры.

