

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ Г. ВОЛГОДОНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ  
«ПИЛИГРИМ» Г. ВОЛГОДОНСКА**

СОГЛАСОВАНО:  
на заседании  
методического совета  
Протокол от «10» апреля 2023 г.  
№ 8

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО  
«Пилигрим» г. Волгодонска  
В.Б.Платонов  
«10» апреля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СКАЛОЛАЗИКИ»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

Уровень программы: *ознакомительный*  
Вид программы: *адаптированная*  
Уровень программы: *разноуровневая*  
Возраст обучающихся: *от 5 до 7 лет*  
Срок реализации программы: *1 год*  
Всего часов: *144 часа*

Условия реализации программы:  
*социальный сертификат*  
Разработчик: *педагог дополнительного  
образования Д.П. Халяпова*

Волгодонск  
2023

**Паспорт дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы**

<b>Название программы</b>	«Скалолазики»
<b>Разработчик</b>	Халяпова Диана Петровна
<b>Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>Направление образовательной деятельности</b>	скалолазание
<b>Вид программы</b>	Модифицированная
<b>Когда и кем утверждена</b>	Рассмотрено методическим Советом 27 августа 2023 года, протокол №1 Рекомендовано педагогическим Советом 28 августа 2023 года, протокол №1.
<b>Уровень программы</b>	ознакомительный
<b>Продолжительность обучения</b>	1 года Программа реализуется в течение календарного года: 36 недель – спортивные занятия по расписанию (сентябрь - май).
<b>Цель программы</b>	содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств.
<b>Задачи</b>	<b>Обучающие:</b> Формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, качества личности, позволяющие вести здоровый образ жизни (волевые, морально-этические и эстетические качества, дисциплинированность, активность, доброжелательность, ответственность, коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, ценностное отношение и мотивационные установки для систематических занятий физической культурой). <b>Воспитательные:</b> Формировать умения вести здоровый и безопасный образ жизни (соблюдать режим дня, правила гигиены, закаливания организма, развивать психофизические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию)

	<p><b><u>Развивающие</u></b></p> <p>Формировать знания и умения, определяемые спецификой скалолазания (знание и владение основами скалолазания: дисциплины (трудность, боулдеринг, скорость), техническими и тактическими приемами, средствами и приемами страховки, соблюдение мер личной и общественной безопасности во время занятий).</p>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Применять полученные знания на практике.</li> <li>–Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.</li> <li>–Требование техники безопасности по скалолазанию.</li> <li>–Общий подход к организации и упражнениям по скалолазанию</li> <li>–Правила поведения на скалодроме, меры безопасности.</li> <li>–Способы профилактики типичных заболеваний и средства оказания первой доврачебной помощи.</li> <li>–Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за гигиены ним.</li> </ul>
<b>Возраст учащихся</b>	5-7 лет
<b>Условия приема на обучение по программе</b>	Дети от 5 до 7 лет желающие пройти по программе «Скалолазики», на 1 год обучения, по заявлению родителей (представителей) и медицинской справки, разрешающей заниматься дополнительными занятиями.
<b>Методическое обеспечение</b>	<p>Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи.</p> <p>В программе первого года обучения выделяется несколько крупных направлений: физическая подготовка, скалолазная подготовка, подвижные игры. По каждому направлению выделены знания, умения и навыки, которые дошкольники должны уметь использовать в практической деятельности и повседневной жизни.</p> <p>О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке. Задачи, определенные программой решаются</p>

	<p>при помощи методического обеспечения. За время реализации программы у детей формируется устойчивая потребность в движении, закладывается культура здорового образа жизни, развивается интерес к занятиям спортом, в частности скалолазанием.</p> <p>Ознакомление с основами скалолазания, практическими навыками и техническими приемами, проводится с использованием словаря-справочника «В помощь юному скалолазу», учебного стенда «Узлы», домино «Все для скалолазания», настольная игра-экспедиция «Восхождение», карта-мозаика «Маршруты путешественника», учебных видеофильмов «Основные приемы лазания», «Поднебесный поход». Ознакомление и изучение практических навыков и технических приемов по скалолазанию происходит на специальном скальном тренажере.</p> <p>Немаловажную роль в реализации программы играет оценка индивидуального развития детей.</p> <p><b>Контрольно-диагностический раздел.</b></p> <p>Оценка индивидуального развития детей по освоению физических и специальных качеств проводится с целью выявления результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования. Определяет наличие условий для развития воспитанника в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями, в форме педагогической диагностики с использованием контрольных упражнений.</p>
<b>Форма обучения</b>	Очная, может реализоваться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
<b>Форма организации деятельности детей на занятии</b>	групповая, индивидуальная
<b>Форма проведения занятий</b>	–теоретическое занятие; –практикумы
<b>Режим занятий по годам</b>	обучение 4 раза в неделю, 144 часов

<b>обучения</b>	в год
<b>Форма организации итоговой аттестации</b>	Контрольные зачеты, соревнования,
<b>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</b>	<p>Помещение, в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– кабинет для проведения занятий;</li> <li>– материально-техническое оснащение: <ul style="list-style-type: none"> <li>- мебель: рабочие столы, стулья для обучающихся, шкафы для хранения пособий, литературы, дидактического материала; интерактивная доска; лазерный тир.</li> <li>- технические средства обучения: компьютер – 1 шт., экран стационарный – 1 шт., мультимедийный проектор – 1 шт.;</li> </ul> </li> </ul> <p>Перечень материалов для занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– туристское снаряжение,</li> <li>– скалодром</li> </ul>
<b>Форма детского объединения</b>	Объединение «Затейники»

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Раздел	№ страницы
	Паспорт программы	2
<b><i>Комплекс основных характеристик программы</i></b>		
I	Пояснительная записка	7
II	УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.	10
2.1	Учебный план	10
2.2	Календарный учебный график	11
III	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	14
3.1	Условия реализации программы	14
3.2	Формы контроля и аттестации	18
3.3	Планируемые результаты	18
<b><i>Комплекс организационно-педагогических условий</i></b>		
IV	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	20
V	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	22
VI	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	24
VII	ПРИЛОЖЕНИЯ	26

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Скалолазание – динамично развивающийся вид спорта и активного отдыха, пользующийся большой популярностью среди детей и взрослых, способный удовлетворить потребность в движении и закалить характер. Спортивное скалолазание сочетает в себе физические нагрузки, развитие логического мышления, личностных качеств воспитанников, настойчивости и целеустремленности.

Скалолазание – это естественно. Хватательный рефлекс появляется у детей очень рано, а страсть малышни лазить по деревьям, детским площадкам и прочим, не всегда подходящим для этого объектам, хорошо знакома всем родителям. Поэтому стоит направить энергию в нужное русло под чутким руководством инструктора.

Скалолазание – это безопасно. В данном виде спорта занятия обязательно проводятся со страховкой, страховочный трос достаточно эластичен, поэтому гасит рывок при падении.

**Скалолазание – всегда разное.** Скалолазание активно влияет на все группы мышц и не требует монотонных упражнений. Одновременная работа рук, ног и корпуса гармонично развивает все тело. При этом развивается ловкость, выносливость и координация движений. Лазание, наряду с ходьбой, бегом и метанием, – это базовый двигательный навык человека. Проводя анализ трассы, маленький скалолаз развивает не только тело, но и ум.

**Скалолазание развивает социальные навыки.** Скалолазание в основном подразумевает работу в команде: дети рано учатся нести ответственность за себя и другого человека, соблюдать строгие правила и работать плечом к плечу.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – оздоровительной направленности «Маленький скалолаз» призвана содействовать гармоничному физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формировать представления о скалолазании как виде спорта и активного отдыха, а также закладывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

**Актуальность** разработки данной программы обоснована следующими причинами:

*Во-первых*, потребностью детей старшего дошкольного возраста в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию, с одной стороны, и отсутствием программ с такой спецификой для данного возраста, с другой;

*Во-вторых*, развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности. Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой;

*В-третьих*, необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно-оздоровительной ориентации. В 5-6 лет у детей начинают формироваться интересы и склонности

к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Все это послужило веским основанием для разработки Программы «Маленький скалолаз» для ребят старшего дошкольного школьного возраста (5-6 лет), которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания.

**Новизна** данной Программы состоит в её направленности на дошкольный возраст, в применении игровых методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребёнка посредством освоения простых скальных маршрутов.

Программа, направлена на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания. Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье, полноценно развиваться физически.

**Цель программы** – содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств.

Реализация основной цели осуществляется через решение ряда **задач**:

–Формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, качества личности, позволяющие вести здоровый образ жизни (волевые, морально-этические и эстетические качества, дисциплинированность, активность, доброжелательность, ответственность, коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, ценностное отношение и мотивационные установки для систематических занятий физической культурой).

–Формировать умение вести здоровый и безопасный образ жизни (соблюдать режим дня, правила гигиены, закаливания организма, развивать психофизические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию).

–Формировать знания и умения, определяемые спецификой скалолазания (знание и владение основами скалолазания: дисциплины (трудность, боулдеринг, скорость), техническими и тактическими приемами, средствами и приемами страховки, соблюдение мер личной и общественной безопасности во время занятий).

**Педагогические принципы построения Программы:**

**1. Личностно-ориентированный подход**- обращение к субъектному опыту воспитанников, признание самобытности и уникальности каждого ребёнка.

**2. Природосообразность** – учёт возрастных и физиологических особенностей воспитанников.

**3. Рациональное сочетание коллективных и индивидуальных форм и способов деятельности** (целенаправленный, осознанный выбор упражнений, соответствующий целям и задачам каждого занятия).

**4. Доступность, посильность и преемственность** (чередование уровней сложности заданий в зависимости от эмоционально-психологического состояния детей, целей и задач конкретного занятия).

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

### 2.1 Учебный план 1 год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>103</b>	<b>0</b>	<b>103</b>	
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	65	0	65	разминочные упражнения
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	0	10	тренировки
1.3	Подвижные игры	26	0	26	игры
1.4	Выполнение контрольных нормативов и тестов	2	0	2	тестирование
<b>2.</b>	<b>Основы скалолазания</b>	<b>23</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	
2.1	Знакомство со скалолазанием	2	2	0	инструктаж
2.2	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	3	2	1	тренировки
2.3	Знакомство с понятием «техники лазания»	2	2	0	тестирование
2.4	Основы технической подготовки	8	0	8	тренировки
2.5	Основы тактической подготовки	8	2	6	тренировки
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и здорового образа жизни</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	
3.1	Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.	1	1	0	беседа
3.2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	3	2	1	беседа
3.4	Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.	3	2	1	беседа
<b>4.</b>	<b>Техника безопасности</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>инструктаж, правила поведения</b>
<b>5.</b>	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>120</b>	

На первый год обучения зачисляются воспитанники, желающие заниматься по Программе «Скалолазики» и имеющие письменное разрешение врача. С детьми проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами скалолазания. В конце года воспитанники выполняют контрольные нормативы для зачисления на следующий учебный год.

Практические занятия составляют большую часть программы. Выбор того или иного графика занятий осуществляется на усмотрение педагога в зависимости от возможностей конкретной учебной группы, ее характера, степени утомляемости, а также временных возможностей обучающихся, самого педагога, учебного помещения.

## 2.2 Календарный учебный график.

### Календарный учебный график Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазики»

№ п/п	Дата	Тип занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1</b>		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>103</b>				
1.1		Общая физическая подготовка (ОФП) 2	65		тренировка		разминочные упражнения
1.2		Специальная физическая подготовка (СФП)	10		тренировка		упражнения на различные группы мышц
1.3		Подвижные игры	26		тренировка		подвижные игры
1.4		Выполнение контрольных нормативов и тестов	2		тренировка		Сдача нормативов по ОФП
<b>2</b>		<b>Основы скалолазания</b>	<b>23</b>				
2.1		Знакомство со скалолазанием	2		тренировка		основные действия и

							команды
2.2		Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	3		тренировка		знакомство со спец. снаряжением
2.3		Знакомство с понятием «техники лазания»	2		тренировка		определение понятия техники
2.4		Основы технической подготовки	8		тренировка		отработка основных технических приемов
2.5		Основы тактической подготовки	8		тренировка		тактико-технические задачи
<b>3</b>		<b>Основы гигиены и здорового образа жизни</b>	<b>7</b>				
3.1		Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.	1		Беседа, тренировка		Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировок
3.2		Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	3		Беседа, рассказ		Комплекс утренней гимнастики
3.3		Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его	3				беседа «Влияние гимнастики на человека»

		работоспособность и самочувствие.					
<b>4</b>		Техника безопасности	<b>11</b>				правила поведения в зале
<b>5</b>		<b>Всего</b>	<b>144</b>				

## III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3.1 Условия реализации программы.

Для успешного проведения занятий необходимо:

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
2. Музыкальное сопровождение во время занятий.
3. Создание эмоциональной положительной обстановки.
4. Учет нагрузки и дозировки упражнений.
5. Необходимо учитывать интересы, потребности ребенка.
6. Соблюдение времени и длительности проведения занятия.
7. Занятия носят игровой характер.

#### 1. Физическая подготовка

##### 1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

###### *Подготовительный этап занятия*

Изучение комплексов *разминочных упражнений*, включающих в себя:

- ✓ Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).
- ✓ Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).
- ✓ Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).
- ✓ Подвижные игры.
- ✓ Гимнастические и танцевальные упражнения.
- ✓ Упражнения на растяжку.
- ✓ Дыхательные упражнения.

###### *Основной этап занятия*

- ✓ Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).
- ✓ Упражнения на координацию движений,
- ✓ Упражнения на развитие скоростных способностей.
- ✓ Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).
- ✓ Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения. Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).
- ✓ Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).
- ✓ Восстановительные и релаксационные упражнения.
- ✓ Подвижные игры.

- ✓ Упражнения на формирование двигательных навыков.
- ✓ Дыхательные упражнения.

*Заключительный этап занятия*

- ✓ Упражнения с низкой интенсивностью.
  - ✓ Гимнастические упражнения с элементами йоги.
  - ✓ Дыхательная гимнастика.
  - ✓ Упражнения на растяжку.
  - ✓ Восстановительные и релаксационные упражнения.
- 1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)
- ✓ Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.
  - ✓ Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня» на шведской стенке.
  - ✓ Упражнения в лазании и перелазании на шведской стенке;
  - ✓ Упражнения на развитие цепкости: на шведской стенке, планках, турнике;
  - ✓ упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений; упражнения с эспандером;
  - ✓ пальчиковые игры.
  - ✓ упражнение на перекладине; упражнения на развитие подъемной силы; упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;
  - ✓ на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении.
  - ✓ Упражнение на мышцы пресса.
  - ✓ Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.
  - ✓ Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

### 1.3. Подвижные игры

Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

### 1.4. Выполнение контрольных нормативов

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

## 2. Основы скалолазания

### 2.1. Знакомство со скалолазанием.

Скалолазание как вид спорта, его история возникновения и развития. Где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Основные действия и команды при работе на тренажере. Виды скалолазания.

### 2.2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страхочные системы, страхочные веревки. Страхочные карабины. Страхочная

«восьмерка», другие страховочные тестируемые устройства. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

Самостоятельный подбор снаряжения для занятия на скальном тренажере, самостоятельное надевание страховочной системы (контроль педагога за правильностью действий).

### 2.3. Знакомство с понятием «техники лазания»

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании.

### 2.4. Основы технической подготовки

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам на шведской стенке. Техника отдыха на шведской стенке.

### 2.5. Основы тактической подготовки

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе тренировки на шведской стенке. Тактика в процессе соревнований. Тактические игры с использованием карт скальных маршрутов, обсуждение тактики движения по трассе на шведской стенке. Решение ситуационных тактико-технических задач на шведской стенке

### 2.6. Средства и приемы страховки

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок. Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страховочная система, самостраховка.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, для применения в верхней страховке. Приемы страховки и самостраховки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций.

## 3. Основы гигиены и здорового образа жизни

### 3.1. Понятие здоровья и его ценность в жизни человека

Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание).

Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание Солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Первая помощь при ссадинах, ранах.

3.2. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.

Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха. Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течение дня.

Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома.

#### 4. Техника безопасности

Познакомить ребят с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и скалолазанию.

#### **Оборудование и оснащение для занятий.**

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий функциональность.

**Детский спортивно-игровой комплекс** состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).

**Спортивное оборудование:** общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров.

Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

**Требования к оборудованию:** Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишены острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

### **3.2 Формы контроля.**

Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей, обучающихся по Программе «ОФП», целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем).

Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

### **3.3 Планируемые результаты.**

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Целевые ориентиры детей старшего дошкольного возраста, 5-7 лет

-Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;

-Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;

- Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;

- Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

-Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации;

-Ребёнок проявляет инициативность и самостоятельность в физкультурных видах деятельности;

-Ребёнок способен выбирать разные способы выполнения упражнений; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности "Скалолазика" для детей 5-7 лет .

Умеет подчиняться правилам подвижных игр, правилам поведения, занимаясь физкультурной деятельностью; обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах спортивной деятельности;

Проявляет любознательность, пытается самостоятельно придумывать упражнения и способы их выполнения;

Обладает начальными знаниями о себе, о строении своего тела, пользе движения для развития тех или иных групп мышц;

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика, он может контролировать свои движения и управлять ими; обладает развитой потребностью бегать, прыгать, лазать.

## IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи.

В программе первого года обучения выделяется несколько крупных направлений: физическая подготовка, скалолазная подготовка, подвижные игры. По каждому направлению выделены знания, умения и навыки, которые дошкольники должны уметь использовать в практической деятельности и повседневной жизни.

О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке. Задачи, определенные программой решаются при помощи методического обеспечения. За время реализации программы у детей формируется устойчивая потребность в движении, закладывается культура здорового образа жизни, развивается интерес к занятиям спортом, в частности скалолазанием.

Ознакомление с основами скалолазания, практическими навыками и техническими приемами, проводится с использованием словаря-справочника «В помощь юному скалолазу», учебного стенда «Узлы», домино «Все для скалолазания», настольная игра-экспедиция «Восхождение», карта-мозаика «Маршруты путешественника», учебных видеофильмов «Основные приемы лазания», «Поднебесный поход». Ознакомление и изучение практических навыков и технических приемов по скалолазанию происходит на специальном скальном тренажере.

Немаловажную роль в реализации программы играет оценка индивидуального развития детей.

### ***Контрольно-диагностический раздел.***

Оценка индивидуального развития детей по освоению физических и специальных качеств проводится с целью выявления результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования. Определяет наличие условий для развития воспитанника в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями, в форме педагогической диагностики с использованием контрольных упражнений.

### ***Контрольные упражнения должны быть:***

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и инструктор по физическому развитию по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в спортивном зале или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3-5 детей. Перед обследованием инструктор по физическому развитию сам показывает, как выполнить задание. Результаты контрольных упражнений заносятся в протокол. Проведенная оценка индивидуального развития позволяют увидеть актуальную картину развития как группы ребят в целом, так и отдельно взятого ребенка.

Сдача контрольных нормативов осуществляется *2 раза в год*: в начале учебного года (сентябрь) и в конце каждого учебного года.

***Для детей:***

*Средства обучения:*

Скалолазное снаряжение; утяжелители; гимнастические скамейки; гимнастические палки; обручи; маты; валики; модули разного размера; дуги для подлезания; ориентиры; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; скакалки; лабиринты; балансиры; детские тренажеры, мелкие предметы для игровых заданий (платочки, палочки, цветочки).

*Электронные ресурсы:*

Музыкальный центр, фонотека, тематические презентации и видеоматериалы.

## У. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

### Мониторинг образовательных результатов

Для определения эффективности программы и успешной ее реализации предполагается систематическое и непрерывное отслеживание результатов деятельности ребенка – педагогический мониторинг. Он включает в себя - отслеживание образовательных и социально- педагогических результатов, эффективность воспитательных воздействий. Педагогический мониторинг позволяет выявить пробелы и недочеты в обучении, дает толчок к поиску новых, более эффективных форм и методов работы с детьми. Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики: педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений, анкетирование детей и родителей.

Критериями оценки уровней освоения программы являются требования, предъявляемые к обучающимся каждого года обучения, и в соответствии с эти проводится диагностика обученности и воспитанности:

**-входная диагностика (сентябрь):** определяет первоначальные знания, умения обучающихся на начало обучения, а также уровень нравственного развития. Позволяет педагогу выбрать наиболее эффективные методы и формы работы с обучающимися.

**-текущий контроль** осуществляется по ходу обучения (*на каждом занятии*) и дает возможность определить степень сформированности предметных знаний и умений, а также их глубину и прочность. Он проводится с помощью систематического наблюдения педагога за работой обучающихся на всех этапах обучения. На занятиях с детьми младшего и среднего школьного возраста нужно помнить об их физических возможностях и учитывать тот факт, что они быстро устают и внимательность их рассеивается, поэтому необходимо чередовать отдых и нагрузку. Наблюдаемые факты фиксируются педагогом визуально, запоминаются, анализируются и служат для принятия решений о дальнейших действиях (повторить объяснение, движения, прокомментировать, обратить внимание, игровые ситуации, организовать отдых).

**-промежуточная диагностика** подводит итоги работы за определенный период времени (*полугодие, декабрь*). Отслеживается качество и уровень развития общих и специальных способностей. Наблюдаемые факты так же фиксируются педагогом, результаты выводятся в виде протокола и диаграмм.

**-итоговая диагностика** проводится по окончании каждого года обучения. Она охватывает всю систему знаний, умений, навыков, усвоенных за учебный год. Контроль всех видов речевой деятельности в виде тестов по чтению, аудированию, контроль устной речи, диктанты или творческие задания по письму, метапредметных результатов, личностные результаты, уровень нравственного развития. Данные вносятся в диагностическую карту и протоколы.

**Итоговая аттестация** призвана определить конечные результаты обучения. Она охватывает всю систему знаний, умений, навыков по виду деятельности. Контроль всех видов речевой деятельности в виде тестов по

чтению, аудированию, контроль устной речи, диктанты или письменные работы.

*Развитие.* В данном разделе оценивается уровень развития универсальных компетенций обучающихся (мышление, мотивация, самообразование и саморазвитие) и ключевых компетенций: креативных - поэтапный уровень развития творческой личности), социальных (особенности организации социального взаимодействия обучающегося), здоровьесберегающих(соблюдение норм безопасности на занятии), коммуникативных (стремление обучающегося к эффективной коммуникации).

Определяется уровень освоения программы (низкий, средний, высокий).

***Воспитанность.*** Уровень воспитанности определяется на основании сформированности у обучающихся качеств и ценностей человека культуры и отслеживается в течение каждого года обучения в соответствии с критериями эффективности воспитательного процесса. Используется внешнее педагогическое наблюдение, беседы с ребенком, родителями, педагогические диагностики.

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагогов:

Основная методическая литература:

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Дополнительная методическая литература:

1. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В.Мельник Саранск: МРИПКРО, 1993г.

2. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М.М.Безруких М ВЛАДОС» 2001г.

3. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В.Мельник, Саранск: МРИПКРО, 1993г. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

4. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

5. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.

6. Занимательная физкультура для дошкольников 5-6 лет, К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

7. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

8. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия, Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.

9. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.

10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014;

11. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, Л.И. Пензулаева М., ВЛАДОС, 2005г.

12. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет, О.Н.Козак изд. «Союз» г. Санкт-Петербург, 1999г.

13. Федерация скалолазания России: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://c-f-r.ru>

### Для родителей и детей.

1. Азбука досуга. – Смоленск: Русич, 1997. – 464 с.: ил.

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

3. Гуреев, Н. В. Активный отдых / Н. В. Гуреев. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.: ил.

4. Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры : пособие для воспитателя дет.сада / М.Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.: ил.

5. Образцова, Т. Н. 100 лучших игр летом на отдыхе и дома / Т. Н. Образцова. – М.: Эксмо, 2008. – 288 с.: ил.
6. Павлов Н. Г. 300 + 1 игра для детей / Н. Г. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2003. — 314 с.
7. Розанова, Е. Г. Книга игр / Е. Г. Розанова. – М.: РОСМЭН, 2000. –166 с.: ил.
8. Федин, С. Н. Игры нашего детства / С. Н. Федин, Ю. А. Болотина. – М.: Айрис Пресс, 2005. – 138 с.: ил

## VII. ПРИЛОЖЕНИЕ

### Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук сцеплены в замок. Выполнить 10 вращений в запястьях по часовой стрелке.

### Упражнение 2

И.п. – о.с. Выпрямить пальцы и развести их в стороны. Подержать 10 секунд и расслабить. Затем согнуть пальцы в суставах и держать 10 секунд. Расслабить кисти пальцев рук.

### Упражнение 3

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

1. поднять плечи по направлению к ушам.
2. расслабить плечи и опустите их вниз. 15

### Упражнение 4

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

1. отвести руки слегка назад, прогнуть спину.
2. И.п.

### Упражнение 5

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

1. согнуть правую руку в локте и завести ее за голову, взяться за правый локоть левой рукой, отклонить голову назад к правому предплечью.
2. И.п.
3. согнуть левую руку в локте и завести ее за голову, взяться за левый локоть правой рукой, отклонить голову назад к левому предплечью.
4. И.п.

### Упражнение 6

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

1. присесть на корточки немного разведя колени.
2. И.п.

### Упражнение 7

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

1. сделать выпад правой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре чуть выше колена.
2. И.п.
3. сделать выпад левой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре чуть выше колена.

### Упражнение 8

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

1. наклон к правой ноге, руками дотронуться до пальцев правой ноги,
2. И.п.
3. наклон к левой ноге, руками дотронуться до пальцев левой ноги,
4. И.п.

### Упражнение 9

И.п. – сидя, ноги выпрямлены.

1. согнуть левую ногу и перекинуть ступню через правое колено.
2. согнуть правую руку в локте и опереться ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена, опереться левой ладонью в пол за собой,
3. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону левой ладони,
4. И.п.
5. согнуть правую ногу и перекинуть ступню через левое колено.
6. согнуть левую руку в локте и опереться ею во внешнюю поверхность правого бедра немного выше колена, опереться правой ладонью в пол за собой,
7. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через правое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону правой ладони,

#### Упражнение 10

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

1. правой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно подтягивать правую пятку к правой ягодице
2. И.п.
3. лечь на правый бок, голову положить на согнутую в локте правую руку,
4. левой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно подтягивать левую пятку к левой ягодице.

#### Упражнение 11

И.п. – лежа на спине.

1. поднять правую ногу вверх
2. И.п.
3. поднять левую ногу вверх
4. И.п.

#### Упражнение 12

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

1. потянуть голову вверх.
2. И.п.

#### Упражнение 13

И.п. – сед ноги врозь, руки вверх.

1. прогнуться к правой ноге.
2. И.п.
3. прогнуться к левой ноге,
4. И.п.

#### Упражнение 14

И.п. – стоя на коленях, руки вверх.

1. нагнуться, прижать ладони к полу,
2. И.п.

#### Упражнение 15

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

1. прижимая ладони к полу, отклониться назад,

## 2. И.п.

Упражнения для укрепления свода стопы и тренировки равновесия

Упражнение «Покатай мяч»

Инвентарь: твердый мяч (d – 7-10 см)

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

Ребенок катает мяч попеременно правой и левой ногой.

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

Упражнение «Лифт»

Оборудование: гимнастическая стенка.

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

Подняться на пальцы и опуститься на пятки.

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

Упражнение «Танец на канате»

Инвентарь: канат

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

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

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

Упражнение «По кочкам»

Инвентарь: пирамиды для тренировки равновесию

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

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