

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7 «Буровичок»
(МБДОУ № 7 «Буровичок»)**

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета

Протокол от «28» 08 2024 г.

№ 1 _____

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ №7 «Буровичок»

В.А. Горбунова

Подписано электронной подписью

Сертификат:

008804407C06791C2FAF26B19ED4669785

Владелец: Горбунова Валерия Анатольевна

Действителен: 20.08.2024 с по 13.11.2025

Приказ от «28» 08 2024 г.

№ ДС7-11-273/4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
«Маленький скалолаз»
Физкультурно-спортивной направленности
стартового уровня**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 7 месяцев

Общее количество часов: 55 часов

Автор-составитель программы:

Гаврилова Андрей Олегович, учитель

Педагог, реализующий программу:

Гаврилов Андрей Олегович,

учитель, педагог дополнительного
образования

г. Сургут, 2024

АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

Дополнительная общеобразовательная программа «Маленький скалолаз» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе типовой программы с изменением и учётом особенности возраста и уровня подготовки детей.

Целью обучения является содействие физическому развитию детей 5-7 лет, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально - волевых качеств на основе элементов скалолазания.

Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость». Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении. Данная программа способствует формированию заявленных потребностей.

Программа предназначена для обучающихся 5-7 лет.

Срок обучения - 7 месяцев.

Количество часов по программе - 55 часов.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Маленький скалолаз»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. составителя программы	Гаврилов Андрей Олегович, учитель, педагог дополнительного образования
Год разработки программы	2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Принята педагогическим советом МБДОУ № 7 «Буровичок», протокол от 28.08.2024 г. №1 Утверждена приказом МБДОУ от 28.08.2024 №ДС7-11-273/4
Информация о наличии рецензии	Отсутствует
Цель	физическое развитие детей, формирование активной личности на основе обучение элементам скалолазанию
Задачи	<p><i>Образовательные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить со снаряжением скалолаза, техникой безопасности на занятиях. 2. Обучить приемам страховки и самостраховки. 3. Обучить приемам преодоления искусственных препятствий. 4. Обеспечить тактическую и психологическую подготовку юных скалолазов к соревнованиям. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договариваться. 2. Воспитывать желание добиваться поставленной цели. <p><i>Развивающие:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания: <ul style="list-style-type: none"> - восприятие (целостность и структурность образа), - внимание (концентрация и устойчивость), - память (зрительная и кинематическая), - мышление (пространственное и креативное). 2. Развить конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.
Планируемые результаты освоения программы	К концу обучения по программе дети должны знать: <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения и технику безопасности на занятиях;

	<ul style="list-style-type: none"> - терминологию скалолазного снаряжения; - разные виды зацепов. <p>К концу обучения по программе дети должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать приемы страховки и само страховки; - поддерживать личную гигиену; - применять основные виды лазания; - проводить разминку; - пролезать трассы до 15 перехватов.
Срок реализации программы	7 месяцев
Количество часов в неделю/год	2/55
Возраст обучающихся	5-7 лет
Формы занятий	Подгрупповая (от 5 до 9 человек) форма, практические занятия, комбинированные занятия
Методическое обеспечение	
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Спортивный зал. 2) Скалодром. 3) Снаряжение альпиниста (спортивная одежда, кроссовки). 4) Перекладина или шведская стенка. 5) Гимнастическая скамья. 6) Эспандеры. 7) Мяч резиновый легкий. 8) Кочки. 9) Батут. 10) Информационное обеспечение Цифровые носители информации (видео и фото альпинистов).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Маленький скалолаз» (далее - Программа) является Программой физкультурно-спортивной направленности.

Скалолазание по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки. Тренировки и соревнования на скалодроме делают этот вид спорта не только интересным, но и широкодоступным. Скалолазание имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, формирует у детей грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств.

На занятиях по скалолазанию дети под руководством педагога приобретают разносторонние умения и навыки, развивают как физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость), так и когнитивные качества (память, воображение, концентрация внимания, скорость мышления и др.). Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему.

Смысл занятий состоит в лазании по искусственной (скалодром) поверхности. И если природная поверхность изначально имеет определенные маршруты прохождения, то скалодром устроен немного иначе. Расположенные на вертикальной плоскости камни-зацепы можно переставлять в произвольном порядке. Поэтому пути преодоления могут меняться, что делает занятие еще интереснее.

Скалолазание — это безопасный вид спорта. Занятия проводятся со страховкой, специальный трос гасит рывок при случайном падении. Кроме того, здесь отлично развивается ловкость и координация движений, ребенок учится правильно оценивать и перераспределять силы. А это способствует его безопасности и в обычном мире.

Дополнительная общеобразовательная программа «Скалолазание» соответствует социальному заказу общества, т.к. ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга, а также потребностью детей в занятиях физкультурно-спортивной направленности.

Программа разрабатывалась в соответствии с:

1. [Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\).](#)
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».](#)

А также нормативными и уставными документами МБДОУ № 7 «Буровичок».

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам

Актуальность. Актуальность разработки данной программы обоснована следующими причинами:

- 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;

➤ 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;

➤ Необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно - оздоровительной ориентации. В 5 - 7 лет у детей начинают формироваться интересы 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 для детей 5-7 лет, которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – стартовый.

Отличительные особенности: в применении игровых методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребёнка посредством освоения простых скальных маршрутов.

Адресат программы/количество обучающихся в группе: программа предназначена для обучения детей 5-7 лет, количество обучающихся в группе – 5-9 человек.

Условия набора обучающихся: принимаются все желающие дети в возрасте от 5 до 7 лет.

Сроки реализации программы:

программа рассчитана на 7 месяцев обучения.

Объем программы – 56 часов.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утверждённому расписанию - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час - 30 мин.)

Форма обучения – очная.

Форма реализации образовательной программы: традиционная.

Организационные формы обучения: групповые занятия для детей 5-7 лет.

Цель: физическое развитие детей, формирование активной личности на основе обучения элементам скалолазания.

Задачи:

Образовательные:

1. Ознакомить со снаряжением скалолаза, техникой безопасности на занятиях.
2. Обучить приемам страховки и самостраховки.
3. Обучить приемам преодоления искусственных препятствий.
4. Обеспечить тактическую и психологическую подготовку юных скалолазов к соревнованиям.

Воспитательные:

1. Воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договариваться.
2. Воспитывать желание добиваться поставленной цели.

Развивающие:

1. Развивать познавательные способности 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).

2. Развить конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в танцзале. Постановка ног. Смена ног на зацепах.	2	1	1	входной
2	Краткий обзор развития скалолазания в России	2	1	1	текущий
3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	2	1	1	текущий
4	ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Постановка рук. Хваты руками.	3	1	2	текущий
5	Краткая характеристика техники лазания.	3	1	2	текущий
6	ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Постановка ног. Смена ног на зацепах. Постановка рук. Хваты руками.	6	1	5	текущий
7	ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Лазание с гимнастической страховкой. Техника безопасности.	9	2	7	текущий
8	ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Хваты микрорельефа. Техника безопасности.	8	1	7	текущий
9	ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Лазание коротких трасс. Техника безопасности.	6	0	6	текущий
10	Практическая подготовка: ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Игровые задания	12	0	12	текущий

11	Выполнение контрольных нормативов	2	0	2	ИТОГОВЫЙ
	Итого часов:	55	9	46	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводный – 2 часа.

Теория (1 час):

- Знакомство со скалодромом;
- Проведение инструктажа по соблюдению техники безопасности при проведении непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке).

Практика (1 час):

- Постановка ног. Смена ног на зацепах.

Раздел 2. Основные характеристики скалолазания – 24 часов.

Теория (5 часов):

- Теоретические навыки правильной постановки рук и захватов руками на скалодроме. Теоретические навыки правильной постановки ног на скалодроме. Инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении непрерывной образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке).

Практика (15 часов):

- Общая разминка, направленная на разогрев мышц тела ребенка;
- Упражнения на скалодроме.
- Ползание (по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками, на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости).
- Упражнения на скалодроме.
- Лазание по вертикали различными способами и изменением темпа (по гимнастической стенке, подвесной лестнице, подвесной сетке);
- Упражнения на скалодроме.
- Лазание произвольным способом.
- Лазание одноимённым способом (перемещая правую руку и правую ногу, левую руку и левую ногу).
- Передвижение левой и правой руками, затем правой и левой ногами.
- Перемещение по рейке приставным шагом влево, вправо лазание на высоту до 1,5 метров, обхватывая каждую рейку.
- Лазание вверх и вниз приставным шагом.
- Передвижение приставным шагом (по первой-второй рейке от пола), удерживая какой-либо предмет в руке (кубик, мяч).
- Лазание вверх и вниз чередующим шагом.
- Лазание разноимённым способом (двигаем правой ногой и левой рукой, чередуя с движениями левой ногой и правой рукой).
- Лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом;
- Лазание по диагонали снизу-вверх и сверху-вниз
- Лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом, касаясь вершины.
- Перемещение буквой «П» (вверх, вправо, вниз).
- Игра «Обруч». Для этого упражнения нужен обруч. 3-4 ребёнка залезают хаотично на скалодром и передают друг другу обруч, который выдает педагог. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепов и передает другому. Дети могут перемещаться по скалодрому.
- Игра «Облезь меня» Дети лезут по скалодрому, одни в одну сторону, другие

навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга со спины.

➤ Игра «Мешочек». На голове у ребенка лежит мешочек. Нужно пролезть по скалодрому, не уронив мешочек.

Раздел 3. Разработка навыков по хвату микро рельефа (31 час).

Теория (7 часов):

➤ Теоретические навыки правильной постановки рук и захватов руками на скалодроме. Теоретические навыки правильной постановки ног на скалодроме. Инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении непрерывной образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке).

Практика (26 часов):

➤ Перелезание (через предметы и снаряды разной высоты с различной опорой ног),

➤ Проползание (под шнуром, под матами различной формы),

➤ Хваты микро рельефа,

➤ Упражнения на скалодроме.

➤ Лазание по вертикали различными способами и изменением темпа (по гимнастической стенке, подвесной лестнице, подвесной сетке),

➤ Лазание по горизонтали (параллельно полу) (по гимнастической стенке, подвесной лестнице, подвесной сетке).

➤ Различные игровые задания для выполнения на скалодроме (развитие математических способностей, развитие логики, мышления и т.д.).

➤ Интерактивная игра «Собери урожай». На стене изображены деревья. За ограниченное количество времени нужно собрать как можно больше яблок с определенным числом. Например: «Собери яблоки с цифрой 3». Для этого нужно залезть на скалодром и касаться яблок ногой или рукой, где написана цифра 3.

➤ Игра «Повторюшка» Двое детей на скалодроме. Один берется правой рукой – другой повторяет, встает левой ногой – другой повторяет и т.д. Суть игры заключается в том, чтобы полностью повторять движения показывающего. Один ребенок преодолевает трассу (показывает), другой точно за ним повторяет.

➤ Игра «Кто быстрее» Наверху скалодрома в центре висит предмет, двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за предметом. Кто первый его возьмет – тот и победитель.

➤ Интерактивная игра «Птички». Слева и справа из-за края экрана появляются птички. Задача игрока нажать на птичку раньше, чем она доберется до противоположного края. За каждую пойманную птичку добавляются баллы, если птичка улетала, то баллы снимаются. В начале игры у игрока есть 10 баллов. Птички стараются увернуться от нажатий. От сложности увеличивается количество птичек и их скорость.

➤ Интерактивная игра «Прятки в джунглях». На экране изображена полянка и кусты с табличками. На табличках изображены разноцветные геометрические фигуры. Над полянкой пролетает облако с подсказкой, из какого куста с какой формой вылезет обезьянка. Когда облако улетит за край экрана, из указанного куста вылезет обезьянка на несколько секунд. Задача игрока нажать на обезьянку и забрать балл. Если обезьяна успеет спрятаться, то балл отнимается.

➤ Лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом;

➤ Игра «Облезь меня» Дети лезут по скалодрому, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга со спины.

➤ Игра «Повторюшка» Двое детей на скалодроме. Один берется правой рукой – другой повторяет, встает левой ногой – другой повторяет и т.д. Суть игры заключается в том, чтобы полностью повторять движения показывающего. Один ребенок преодолевает трассу (показывает), другой точно за ним повторяет.

➤ Передвижение приставным шагом (по первой-второй рейке от пола),

удерживая какой-либо предмет в руке (кубик, мяч);

➤ Лазание произвольным способом
➤ Лазание одноимённым способом (перемещая правую руку и правую ногу, левую руку и левую ногу)

➤ Игра «Облезь меня» Дети лезут по скалодрому, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга со спины.

➤ Лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом, касаясь вершины.

➤ Перемещение по рейке приставным шагом влево, вправо лазание на высоту до 1,5 метров, обхватывая каждую рейку;

➤ Интерактивная игра «Собери урожай». На стене изображены деревья. За ограниченное количество времени нужно собрать как можно больше яблок с определенным числом. Например: «Собери яблоки с цифрой 3». Для этого нужно залезть на скалодром и касаться яблок ногой или рукой, где написана цифра 3.

➤ Игра «Кто быстрее» Наверху скалодрома в центре висит предмет, двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за предметом. Кто первый его возьмет – тот и победитель.

➤ Лазание вверх и вниз чередующим шагом;

➤ Интерактивная игра «Спаси город». На стене изображены одна или несколько башен. За максимально короткое время ребёнку нужно подняться на вершину скалодрома «вершину башни» и позвонить в колокол (нажать на колокол на экране), чтобы предупредить жителей города об опасности. Игра может быть как индивидуальная, так и групповая.

Планируемые результаты

Метапредметные:

- умеет работать индивидуально и в группе.

Предметные:

- знает разные виды скалолазания.

Личностные:

- умеет общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 28 недель

Количество учебных дней:

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 8 недель

2 полугодие – 20 недель

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Кабинет дополнительного образования	Практическое задание
Раздел 1. Вводный (2часа)								
1.	11	11	15.40 – 16.10	Комбинированное занятие	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в танцзале.	Спортивный зал	
2.	11	13	15.40 – 16.10	Практическое занятие	1	Постановка ног. Смена ног на зацепах.	Спортивный зал	Практическое задание
Раздел 2. Основные характеристики скалолазания – 20 часов.								
3.	11	18	15.40 – 16.10	Комбинированное занятие	1	Краткий обзор развития скалолазания в России	Спортивный зал	Практическое задание
4.	11	20	15.40 – 16.10	Практическое занятие	2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	Спортивный зал	Практическое задание
5.	11	25	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
6.	11	27	15.40 – 16.10	Комбинированное занятие	3	ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Постановка рук. Хваты руками.	Спортивный зал	Практическое задание
7.	12	02	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
8.	12	04	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
9.	12	09	15.40 – 16.10	Комбинированное занятие	3	Краткая характеристика техники лазания.	Спортивный зал	Практическое задание
10.	12	11	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание

11.	12	16	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
12.	12	18	15.40 – 16.10	Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Постановка ног. Смена ног на зацепах. Постановка рук. Хваты руками.	Спортивный зал	Практическое задание
13.	12	23	15.40 – 16.10	Практическое занятие	5		Спортивный зал	Практическое задание
14.	12	25	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
15.	12	28	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
16.	01	13	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
17.	01	15	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
18.	01	20	15.40 – 16.10	Комбинированное занятие	2	Спортивный зал	Практическое задание	
19.	01	22	15.40 – 16.10	Практическое занятие		Спортивный зал	Практическое задание	
20.	01	27	15.40 – 16.10	Практическое занятие	7	ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Лазание с гимнастической страховкой. Техника безопасности.	Спортивный зал	Практическое задание
21.	01	29	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
22.	02	03	15.40 – 16.10	Практическое занятие е			Спортивный зал	Практическое задание
23.	02	05	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
24.	02	10	15.40 – 16.10	Практическое занятие е			Спортивный зал	Практическое задание
25.	02	12	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
26.	02	17	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание

Раздел 3. Разработка навыков по хвату микрорельефа (31 час).								
27.	02	19	15.40 – 16.10	Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Хваты микрорельефа. Техника безопасности.	Спортивный зал	Практическое задание
28.	02	24	15.40 – 16.10	Практическое занятие	7		Спортивный зал	Практическое задание
29.	02	26	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
30.	03	03	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
31.	03	05	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
32.	03	10	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
33.	03	12	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
34.	03	17	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
35.	03	19	15.40 – 16.10	Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Лазание коротких трасс. Техника безопасности.	Спортивный зал	Практическое задание
36.	03	24	15.40 – 16.10	Практическое занятие	5		Спортивный зал	Практическое задание
37.	03	26	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
38.	03	31	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
39.	04	02	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
40.	04	07	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание

41.	04	09	15.40 – 16.10	Практическое занятие	12	Практическая подготовка: ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Игровые задания	Спортивный зал	Практическое задание
42.	04	14	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
43.	04	16	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
44.	04	21	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
45.	04	23	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
46.	04	28	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
47.	04	30	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
48.	05	05	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
49.	05	07	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
50.	05	12	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
51.	05	14	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
52.	05	19	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
53.	05	21	15.40 – 16.10	Практическое занятие			Спортивный зал	Практическое задание
54.	05	26	15.40 – 16.10	Практическое занятие			2	Итоговое занятие
55.	05	28	15.40 – 16.10	Практическое занятие				

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение Программы

Структура тренировки – занятия:

1. Сначала идет общая разминка и специальная скалолазная разминка, в которую обязательно входит: бег спокойный, бег с препятствиями, быстрый бег, шпагаты, ОРУ.
2. Затем основная часть тренировки, отрабатывается техника лазания на скалодроме в которой следует выделить:
 - разминочное лазание;
 - развивающие упражнения;
 - основное лазание или упражнения в зависимости от поставленных целей.
3. В конце тренировки-занятия заминка, которая может включать в себя:
 - заминочное лазание или упражнения (на уменьшение нагрузки);
 - растяжку нагрузившихся мышц или общую растяжку;
 - разные подвижные игры.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесные методы обучения (устное изложение педагогом нового материала, беседа, анализ и структура выполнение упражнений);
- наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, слайдов и схем трасс, показ и выполнение упражнений, наблюдение, работа по готовому образцу схем трасс);
- практические методы обучения (тренинг, индивидуально-тренировочные задания, карты трасс на трудность).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстрированный метод обучения;
- репродуктивный метод обучения;
- частично-поисковый метод обучения;
- исследовательский метод обучения.

Применяемые формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- командная.

Правила для детей:

1. Без страховки педагога дети не должны залезать на скалодром и не заходить на страховочных матах.
2. Перед выполнением упражнения или задания на скалодроме детям необходимо прослушать инструкцию педагога, «пройти маршрут глазами», задать интересующие их вопросы.
3. На скалодроме может находиться только один ребенок.
4. Захваты рукой должны выполняться так, чтобы он был выполнен крепко и держаться ребенку было удобно. Зацеп не перехватывать.
5. Место для ног должно выбираться внимательно, ногой «нажимать» на выступ как можно сильнее.

Этапы работы:

1. *Предварительная работа:*
 - Общая физическая подготовка – начинается с младшего дошкольного возраста и осуществляется в процессе физкультурной непосредственно-образовательной деятельности в детском саду, тем самым подготавливая опорно-двигательный аппарат детей к последующей непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме;
2. *Ознакомительный этап:*
 - Знакомство со скалодромом;
 - Проведение инструктажа по соблюдению техники безопасности при проведении непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке);
3. Практическая непрерывная образовательная деятельность (использование скалодрома как элемента подгрупповой непрерывной образовательной деятельности):
 - Инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении непрерывной образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке);
 - Общая разминка, направленная на разогрев мышц тела ребенка;
 - Упражнения на скалодроме.

Материально-техническое обеспечение Программы

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

- 1) Спортивный зал.
- 2) Скалодром.
- 3) Снаряжение альпиниста (спортивная одежда, кроссовки).
- 4) Перекладина или шведская стенка.
- 5) Гимнастическая скамья.
- 6) Эспандеры.
- 7) Мяч резиновый легкий.
- 8) Кочки.
- 9) Батут.
- 10) Информационное обеспечение Цифровые носители информации (видео и фото альпинистов).

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Реализация Программы предполагает входной, текущий и итоговый контроль. Входной и текущий контроль осуществляется в форме наблюдения за выполнением общих физических упражнений.

Итоговый контроль осуществляется по следующим показателям:

1. Лазанье по скалодрому «буква п»
«выполнил» - 3 балла / «не выполнил» - 0 баллов;
2. Лазание по диагонали снизу-вверх и сверху-вниз»
 - 3 балла – упражнение выполнено без ошибок,
 - 2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками,
 - 1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками,
 - 0 баллов - упражнение не выполнено;
3. Лазание одноимённым способом (перемещая правую руку и правую ногу, левую руку и левую ногу)

- 3 балла – 3 попадания
- 2 балла – 2 попадания
- 1 балл – 1 попадание,
- 0 баллов – нет попаданий.

Итоговая оценка по результатам выполнения упражнений:

- 15-21 баллов - высокий уровень
- 8-14 баллов – средний уровень
- 0-7 баллов - низкий уровень.

Список литературы

Для педагогов:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., 2019.-134 с.
2. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 2018.-214 с.
3. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2021 –84 с.
4. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2020.- 165 с.

Для родителей и обучающихся:

1. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2018. — 48 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>

