

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА «ПРОГИМНАЗИЯ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЮНЫЙ СКАЛОЛАЗ»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Автор-составитель программы:  
Пястолова И.А, педагог  
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный скалолаз», физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе методических разработок Архиповой С.М. «Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов», Новиковой Н.Т. «Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)» с изменением и учётом особенности возраста и уровня подготовки детей.

Программа рассчитана на обучающихся 5-7 лет, срок реализации 2 года, объем программы 76 часов.

В процессе реализации программы «Юный скалолаз» дети познакомятся с историей и видами скалолазания, приобретут необходимые умения и навыки скалолазания. Формы проведения занятий: групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые, командные.

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Юный скалолаз»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
ФИО автора (составителя) программы	Пястолова И.А.
Год разработки или модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Рассмотрено: на заседании методического совета №6 «15» апреля 2024 г.; Утверждено: директором МБОУ НШ «Прогимназия» Горячевой В.В.
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	Отсутствует
Цель	Содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств.
Задачи	<p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать координацию движений, выносливость, силу, логическое и тактическое мышление, ориентировку в пространстве;</li> <li>-развивать личностные качества воспитанников;</li> <li>-развивать инициативность и самостоятельность.</li> </ul> <p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-познакомить детей с историей становления спорта скалолазание;</li> <li>-познакомить детей с разными видами скалолазания;</li> <li>-учить правила и технику безопасности нахождения на занятии по скалолазанию.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;</li> <li>-воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;</li> <li>-формировать морально-этические нормы спортивного поведения.</li> </ul>

<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>По окончании изучения программы обучающийся должен:</p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основные сведения о скалолазании;</li> <li>-правила поведения и техника безопасности на занятиях;</li> <li>-средства и приемы страховки и само страховки;</li> <li>-основные сведения о технике и тактике скалолазания (постановка ног, смена ног на зацепах, хваты руками);</li> <li>-виды лазанья.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подбирать снаряжение, необходимое для скалолазания;</li> <li>-применять приёмы страховки и само страховки;</li> <li>-владеть приёмами преодоления искусственных препятствий;</li> <li>-владеть техникой скалолазания по инструкции педагога;</li> <li>-добиваться поставленной цели;</li> <li>-уметь договариваться со сверстниками;</li> <li>-использовать различные виды лазания;</li> <li>-ухаживать за телом, одеждой, обувью;</li> <li>-самостоятельно выполнять физические упражнения, комплекса утренней гимнастики, закаливающих процедур.</li> </ul>
<p>Срок реализации программы</p>	<p>2 года</p>
<p>Количество часов в неделю/год</p>	<p>5-6 лет - 2 раза в неделю/38 часов в год 6-7 лет - 2 раза в неделю/76 часов в год</p>
<p>Возраст обучающихся</p>	<p>5-7 лет</p>
<p>Формы занятий</p>	<p>Групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, командная</p>
<p>Методическое обеспечение</p>	<p>Новикова Н.Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Материально-техническая база образовательной организации должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. -в физкультурном зале оборудован скалодром. Скалодром в закрытом помещении - хорошее,</p>

	<p>безопасное место, для знакомства детей с элементами скалолазания.</p> <p>-в основе конструкции скалодрома – металлический каркас, облицованный фанерными щитами, поверхность которых обработана противопожарными составами и износостойкой окраской.</p> <p>-на полу находятся маты с поролоном, предназначенные для обеспечения защиты при падении.</p> <p>-для организации трасс (условных маршрутов определенной сложности) на поверхности скалодрома крепятся зацепки (искусственные разноцветные камни) разнообразных форм и размеров, которые прикручиваются при помощи болтов на поверхность скалодрома с целью имитации рельефа различной сложности.</p> <p>-организация страховки и обеспечение безопасности во время занятий, обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме;</p> <p>-организация и требования, предъявляемые к страховке;</p> <p>-виды и приемы страховки;</p> <p>-меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей;</p> <p>-ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.</p>
--	---

### **Пояснительная записка**

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

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 другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими

нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ НШ «Прогимназия».

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

**Актуальность** разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки детей в соответствии с современными требованиями. Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу и является одной из техник альпинизма.

**Новизна 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 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.

При разработке данной Программы, прежде всего, была учтена преемственность с общеобразовательной программой для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) по направлению «Физическое развитие».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Отличительная особенность программы:** образовательная программа является модифицированной и адаптированной под условия МБОУ НШ «Прогимназия» и возрастные особенности детей; скорректированной и построенной на использовании оригинальных авторских методик, связанных с включением в каждую тему разнообразных игровых приемов, способствующих формированию и поддержке у ребят интереса к занятиям скалолазанием.

**Адресат программы:** предназначена для обучения детей в возрасте 5-7 лет. Набор в секцию осуществляется посредством медицинского допуска врача.

*Возрастная характеристика физического развития дошкольников 5-7 лет.  
Опорно-двигательный аппарат.*

В 5-7 лет опорно-двигательный аппарат ребёнка находится на стадии развития, поэтому процесс нельзя назвать завершённым. В этом возрасте у дошкольников самыми сильными являются мышцы-сгибатели.

Обычно у таких малышей сильно выпячен живот, голова склонена вперёд, а ноги в коленях не до конца выпрямлены. Важно обеспечить дошкольникам на этом этапе физического развития необходимые им физические нагрузки, способствующие гармоничному развитию в дальнейшем.

Мышцы кисти развиваются в умеренном темпе. Более-менее уверенно владеть пальцами и кистями дошкольники научатся только к концу шестого года. Родители могут ускорить этот процесс, если будут заниматься с малышом играми и упражнениями, развивающими мелкую моторику рук, в которых используются: пластилин или глина; пальчиковые краски; мозаика; кинетический песок; пуговицы и бусины; шнурки и пр.

Игрушки для развития мелкой моторики могут быть покупными, а могут быть изготовлены своими руками из подручных материалов.

*Сердечно-сосудистая система.*

В 5-7 лет активно развивается сердечно-сосудистая система дошкольника. В этом возрасте объём его лёгких составляет от 1500 до 2200 мл. Увеличить его можно путём умеренных физических нагрузок, отвечающих уровню подготовки малыша.

Артериальное давление у детей на этом этапе жизни по показателям отличается от давления взрослого человека — оно существенно ниже. Увеличиваться давление может под влиянием опять же умеренных физических нагрузок.

Важно, чтобы дошкольник в 5-7 лет занимался физическими упражнениями, таким образом, тренируя сердечно-сосудистую систему.

У детей этого возраста активный обмен веществ, и энергозатраты прямо пропорциональны физическим нагрузкам. Чтобы развитие малыша протекало нормально, помимо физического воспитания, адекватного возрасту, он должен получать правильное, сбалансированное питание.

Именно поэтому так необходимо заниматься с малышами, обучая их самоконтролю и практикуя выполнение всевозможных заданий для развития основных психологических процессов.

У шестилеток активно развиваются волевые качества, поэтому не стоит удивляться, если в этом возрасте у малыша появятся собственные новые интересы.

### *Двигательная активность старших дошкольников.*

Двигательный аппарат у детей в возрасте 5-7 лет достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций.

Крупная моторика детей на этом этапе развития становится более совершенной и разнообразной за счёт расширившихся возможностей. Малыши заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание.

В 5-7 лет старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения, разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. Многие из них с удовольствием соревнуются в умениях со сверстниками, развивая дух соперничества.

Стоит отметить, что между уровнем физической подготовки и психическим развитием малыша существует тесная связь. От двигательной активности будет зависеть развитие пирамидной и экстрапирамидной систем, а также интеллекта и ритмики.

Дети, получающие достаточное количество физических нагрузок, отличаются высоким уровнем физического развития, демонстрируют нормальные показатели состояния центральной нервной системы и работы внутренних органов.

### *Быстрота и мышечная сила.*

В 5-7 лет мышечная система детей достигает определенного уровня зрелости, что позволяет показывать высокие показатели быстроты и активности в целом. Постепенно скрытый период двигательной реакции сокращается, при этом отмечается, что реакция руки остается медленнее реакции ноги.

Вместе с быстротой в этом возрасте изменяются показатели мышечной силы. У старших дошкольников могут возникать проблемы с мобилизацией мышечных усилий при необходимости, что в свою очередь влияет на качество силы во время выполнения тех или иных движений.

Дети этого возраста хорошо справляются с теми заданиями, которые подразумевают комплексное задействование мышечных групп, например, игры с набивным мячом. Оптимальными для детей 5-7 лет станут упражнения, тренирующие проявление быстроты и силы одновременно. На седьмом году жизни скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей

отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

#### *Выносливость.*

У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает.

В 6 полных лет при условии нормального гармоничного развития физические возможности ребенка проявляются следующим образом:

- дошкольник способен пробежать 200-300 метров с ускорением, демонстрируя высокие показатели ловкости, маневренности и выносливости, оббегая препятствия в виде холмов, ямок или небольших канав;
- движения ребёнка становятся уверенными и чёткими, практически такими же, как и у взрослого. Он с лёгкостью касается частей лица с закрытыми глазами по требованию, ловит, останавливает мяч, посылает его в цель с максимальной точностью;
- малыш становится более уверенным в отношении соблюдения равновесия, демонстрирует устойчивую ходьбу по узким поверхностям;
- старшие дошкольники отлично прыгают как вверх, так и в длину, способны перепрыгивать через несколько ступеней одновременно, прыгают на одной ноге, на скакалке, играют в прыжковые игры типа «классиков» и «резинок» (преимущественно девочки).

Особенно желанной в этом возрасте для физически активного малыша становится шведская стенка, которую он готов покорять часами, укрепляя руки, ноги и мышечный корсет.

В 7 лет особенности физического развития позволяют ребёнку:

- выполнять различные варианты бега и ходьбы;
- проявлять выносливость во время бега с ускорением и небольшими паузами;
- выполнять упражнения на проявление ловкости и меткости с использованием мяча и других предметов;

- принимать участие в активных играх, требующих соблюдения правил (теннис, баскетбол, футбол, хоккей и пр.).

В 7 лет дети способны преодолевать внушительные расстояния на лыжах, спускаться с небольших холмов.

В целом физическое развитие дошкольников в этом возрасте совершенствуется, хотя внешне это может быть и не так заметно. В организмах детей происходят колоссальные изменения, отражающиеся на показателях таких важных качеств, как сила, выносливость и ловкость.

**Адресат программы:** предназначена для обучения детей в возрасте 5-7 лет.

**Количество обучающихся в группе:** 5-6 лет – 14; 6-7 лет – 14.

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Объем программы:** 5-6 лет - 2 раза в неделю/38 часов в год; 6-7 лет - 2 раза в неделю/76 часов в год.

**Режим занятий:** 5-6 лет - 2 раза в неделю по 30 минут; 6-7 лет - 2 раза в неделю по 1 академическому часу, перерыв между занятиями 10 минут.

**Форма обучения:** очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

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

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

-познакомить детей с историей становления спорта и с разными видами скалолазания;

-научить детей соблюдать правила и технику безопасности на занятиях по скалолазанию.

-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).

**Развивающие:**

- 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);

- развивать координацию движений, выносливость, силу, логическое и тактическое мышление, ориентировки в пространстве;
- развивать личностные качества воспитанников;
- развивать инициативность и самостоятельность.

**Воспитательные:**

- формировать общую культуру детей, в том числе систему знаний о ценности здорового образа жизни;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- формировать систему морально-этических норм спортивного поведения;
- формировать умения вести здоровый и безопасный образ жизни (соблюдать режим дня, правила гигиены, закаливания организма, развивать психофизические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию).

**Содержание программы  
Учебный план**

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	
1.	<b>Основы скалолазания</b>				
1.1.	Знакомство со скалолазанием	2	2	0	
1.2.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	3	2	1	
1.3.	Знакомство с понятием «техника лазания»	10	2	2	
1.4.	Основы технической подготовки	11	1	10	
1.5.	Средства и приемы страховки	10	2	8	
1.6.	Техника безопасности	6	3	3	
2.	<b>Физическая подготовка</b>				
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	0	12	
2.2.	Подвижные игры	13	1	12	
2.3.	Выполнение контрольных нормативов в начале года (сентябрь)	2	0	2	
3.	<b>Оценка общей физической подготовки</b>				
3.1.	Оценка координационных способностей	3	0	3	тестирование, сдача контрольных нормативов и мониторинг
3.2.	Оценка навыков скалолазания	2	1	1	тестирование,

					сдача контрольных нормативов и мониторинг.
3.3.	Оценка контрольных нормативов в конце года (май)	2	0	2	тестирование, сдача контрольных нормативов и мониторинг
<b>Итого:</b>		76	14	56	

## Содержание учебного плана

### 1. Основы скалолазания

#### 1.1. 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.

#### 1.2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные 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).

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

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

#### 1.4. 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. Особенности техники при лазании по рельефу. Техника отдыха на зацепах.

#### 1.5. Средства и приемы страховки

Организация страховки и обеспечение безопасности во время занятий. Основные средства страховки: веревки, карабины, страховочная система. Приемы страховки и самостраховки. Сохранение равновесия. Предупреждение опасных ситуаций.

#### 1.6. Техника безопасности

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

## **Физическая подготовка**

### **2.1. 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 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;

-упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

### **2.2. Подвижные игры**

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

### **2.3. Выполнение контрольных нормативов**

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

## **3. Оценка общефизической подготовки (ОФП).**

### **3.1.1.1 Координационные способности:**

Скоростно – силовые качества: прыжки в длину с места, различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

Силовые качества: метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

Скоростно – координационные способности: легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).

Ловкость и координация движений - (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту).

Гибкость - выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).

Определение развития силовой выносливости - упражнения на пресс.

## **3.2 Оценка навыков скалолазания**

Теоретические знания:

- основные сведения о скалолазании;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях;
- средства и приемы страховки и само страховки;
- основные сведения о технике и тактике скалолазания (постановка ног, смена ног на зацепах, хваты руками);
- виды лазанья.

Практические знания и умения:

- использовать страховки;
- использовать различные виды лазания;
- ухаживать за телом, одеждой, обувью;
- самостоятельно выполнять физические упражнения, комплекса утренней гимнастики закаливающих процедур.

### **3.2.1 Выполнение контрольных нормативов**

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Проведенная оценка индивидуального развития позволяет увидеть актуальную картину развития как группы ребят в целом, так и отдельно взятого ребенка.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юный скалолаз»							
Первый год обучения (стартовый уровень)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	

### **Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

-наличие физкультурного зала, который оборудован скалодромом и отвечающего правилам СанПин;

-наличие матов;

-наличие зацепок (искусственные разноцветные камни) разнообразных форм и размеров, которые прикручиваются при помощи болтов на поверхность скалодрома с целью имитации рельефа различной сложности для организации трасс (условных маршрутов определённой сложности);

-наличие страховки, обеспечивающее безопасности во время занятий, на скалодроме, шлемов, креплений.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Формы и методы.**

Формы и методы проведения занятия в спортивном скалолазании зависят от возраста воспитанников. В старшем возрасте активно развивается ловкость, гибкость и координация, поэтому работу с детьми надо строить в этом направлении.

Воспитанники занимаются на специально подготовленных для их возраста и роста тренажерах, с учетом медицинских рекомендаций. Преимущество отдается общей физической подготовке и развивающим упражнениям.

Одновременно осваиваются основы страховки и безопасного лазанья. Методические рекомендации предусматривают лазание невысоко в режиме боулдеринга.

#### **Методы и формы 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 задания 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.

**Формы занятий:**

- групповые учебно-теоретические занятия;
- тестирования;
- медицинский контроль;
- конкурсы;
- соревнования;
- спортивные игры и эстафеты.

**Методы воспитания:**

- убеждение;
- поощрение;
- упражнение;
- стимулирование;
- мотивация и др.

**Педагогические технологии:**

- индивидуального обучения;
- группового обучения;
- дифференцированного обучения;
- разноуровневого обучения;
- проблемного обучения;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающие технологии.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- физкультурный зал, оборудованный скалодромом;
- маты (2 шт);
- страховка;
- крепления;
- шлемы;
- проектор для показа видеоматериалов, схем, трасс;
- компьютер.

**Воспитательная работа** соответствует физическому воспитанию обучающихся к собственному здоровью, сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья, формирование основ

безопасности, воспитание способности осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием, организация деятельности по формированию здорового образа жизни, воспитание гармонично развитой личности.

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

**Задачи:**

-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.

**Формы воспитательной работы:**

• мероприятия (беседы, обучающие занятия);

• игры (спортивные, познавательные, подвижные, малоподвижные и т.д.);

• коллективные творческие дела (КТД) - командные соревнования, спортивные соревнования.

**Методы воспитательной работы:**

• методы формирования сознания: рассказ, беседа, метод примера;

• методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;

• методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;

• методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анализ результатов деятельности.

### **Планируемые результаты освоения программы**

По окончании изучения программы обучающийся должен:

**Знать:**

-основные сведения о скалолазании;

-правила поведения и техника безопасности на занятиях;

-средства и приемы страховки и само страховки;

-основные сведения о технике и тактике скалолазания (постановка ног, смена ног на зацепах, хваты руками);

**Уметь:**

-подбирать снаряжение, необходимое для скалолазания;

-применять приёмы страховки и само страховки;

-владеть приёмами преодоления искусственных препятствий;

-владеть техникой скалолазания по инструкции педагога;

-добиваться поставленной цели;

-уметь договариваться со сверстниками;

-использовать различные виды лазания;  
-ухаживать за телом, одеждой, обувью;  
-самостоятельно выполнять физические упражнения, комплекса утренней гимнастики закаливающих процедур.

**Формы контроля:**

В процессе обучения, учащихся отслеживается три вида результатов:

-**текущие** (выявление успехов и ошибок в работе);  
-**промежуточные** (проверяется уровень освоения программы за учебный год);  
-**итоговые** (определяется уровень ЗУН по окончании всего курса обучения).

Для этого проводятся тестирование, сдача контрольных нормативов и мониторинга.

### Список литературы

**Для педагога:**

1. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекций. Ростов-на-Дону, 2004 г.
2. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. Тверь, 2007 г.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, 2004 г.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2005 г.
5. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 2005 г.
6. Кенеман А.В. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста; – М.: Просвещение, 1985 г.
7. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988 г.

**Для родителей (законных представителей) и обучающихся:**

1. Никитин С.Т. Управление стрессом. С.-Петербург, 2003 г.
2. Карино П. С йогой по жизни. Москва, 2005 г.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 г.

**Интернет-источники:**

- 1.История скалолазания - старт молодого спорта: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://pro-extrim.com>.
2. [www.mountain.ru](http://www.mountain.ru) Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983 г.