

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 6»

Принята на педсовете
Протокол № 3
от «29 » мая 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий «МБДОУ № 6»

 Для Генералова О.А.
Документов
Приказ от 29.05.2023



Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный скалолаз»

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Радковская Снежана Валентиновна,
инструктор по физической культуре.

г. Заполярный

Содержание

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цели, задачи.....	6
1.3	Содержание программы	7
1.4	Техника безопасности.....	11
1.5	Планируемые результаты.....	12

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1.	Условия реализации программы.....	13
2.2.	Формы контроля. Оценочные материалы.	16
2.3.	Список литературы.....	17

Приложение

Расписание занятий с детьми.....	19
Календарно-учебный график.....	20

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Форма организации – групповая.

Уровень образования – дошкольное образование.

Уровень освоения программы – стартовый.

Актуальность программы

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Юный скалолаз» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года N 28.;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
8. Устав «МБДОУ № 6»

В Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р) целью развития дополнительного образования являются создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

Физическое развитие – неотъемлемая часть всей жизни человека. Взрослые уделяют особое внимание физическому здоровью и активности детей дошкольного возраста, т.к. именно в дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, с другой - специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Скалолазание – уникальный и динамично развивающийся вид спорта и активного отдыха, пользующийся большой популярностью среди детей и взрослых. По мере развития ребенка совершенствуются двигательные навыки, в том числе лазание. Лазание, наряду с ходьбой, бегом и метанием – это базовый двигательный навык человека.

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. Для детей лазание - один из способов познания. Их желание видеть окружающий мир с высоты 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.

Спортивное скалолазание сочетает в себе физические нагрузки, развитие логического мышления, личностных качеств воспитанников, настойчивости и целеустремленности.

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

Помимо 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.

Таким образом, программа «Юный скалолаз» направлена на гармоничное физическое развитие детей старшего дошкольного возраста, формирование представлений о скалолазании как виде спорта и способе активного отдыха, приобщении к здоровому и безопасному образу жизни.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, включает средства и методы решения задач, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Адресат программы – Программа адресована обучающимся 6-7 лет.

Старший дошкольный возраст – это период быстрого роста и физического развития организма ребенка. У детей 6-7 лет интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса. В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо.

Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно детей 6-7 лет, так как необходимость активного двигательного режима у детей обусловлена анатомо-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями.

Двигательные навыки у 6-летних детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы. Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания.

Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем

организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

У старших дошкольников повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. По данным М.Ю. Кистяковской, З.С. Уваровой к 5-7-летнему возрасту у детей появляется цикличность в движениях лазания, уточняется направление и амплитуда движений рук и ног, что дает возможность ввести в образовательный процесс дошкольного учреждения непосредственно образовательную деятельность по обучению детей элементам скалолазания.

Количество обучающихся в группе – 10-12 человек.

Группа формируется на основе решения обучающихся заниматься скалолазанием, заявления родителей (законных представителей).

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия – 25-30 минут.

В соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» к организации образовательного процесса продолжительность занятий для детей 6-7 лет не более 30 минут.

Объем и срок освоения программы

Общий объём программы: 36 часов.

Срок реализации программы – 1 год

Уровень программы – стартовый. Данный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных форм организации учебного материала и его минимальную сложность для обучающихся.

Формы обучения

Наиболее эффективными формами организации деятельности обучающихся на занятиях по освоению программы являются: фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная.

Обучение по программе - очное.

Виды занятий: комбинированное занятие (состоящие из теоретической практической частей), открытое занятие.

Предлагаемые **формы проведения занятий**: игры и упражнения, объяснение и показ педагога, беседы – диалоги, обсуждение и наблюдение, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Формы подведения итогов реализации программы:

Спортивный праздник «Покорители вершин», выполнение тестовых заданий на выявление уровня общей физической подготовленности обучающихся.

1.2. Цель, задачи

Цель программы: Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста через освоение основ спортивного скалолазания на начальном этапе.

Для достижения цели программы поставлены следующие **задачи**:

Обучающие

- формировать базовые знания о влиянии упражнений на скалодроме на укрепление здоровья;
- изучать основные хваты, способы постановки ног и движений на скалодроме; приёмы самостраховки;
- изучать технику безопасности на скалодроме.

Развивающие

- развивать координацию движений, ловкость, гибкость, выносливость;
- развивать логическое и пространственное мышление.

Воспитательные

- содействовать созданию сплочённого детского коллектива;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т. д.).

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

	Тема/ вид деятельности	Количество часов
1.	Физическая подготовка	4
1.1.	Общая физическая подготовка	2
1.2.	Общая специальная подготовка	1
1.3.	Подвижные игры	1

2.	Основы скалолазания	28
2.1.	Знакомство со скалолазанием	1
2.2.	Скалолазное снаряжение, одежда, обувь	1
2.3.	Знакомство с понятием «техники лазания»	2
2.4.	Основы технической подготовки	12
2.5.	Основы тактической подготовки	12
3.	Основы гигиены и здорового образа жизни	2
3.1.	Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.	1
3.2.	Влияние физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.	1
4.	Техника безопасности	2
	Итого	36

Содержание учебно-тематического плана

Тема: «Физическая подготовка»

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе физкультурной образовательной деятельности в детском саду, тем самым подготавливая опорно-двигательный аппарат детей к последующей образовательной деятельности на скалодроме.

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает изучение и выполнение:

- комплексов разминочных упражнений, включающих в себя различные виды ходьбы, лёгкий бег с выполнением упражнений;
- общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов,
- упражнений на координацию движений, развитие скоростных способностей, развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки);
- упражнений, направленных на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения;

- силовых упражнений (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).
- восстановительных и релаксационных упражнений;
- дыхательных упражнений.

Специальная физическая подготовка (СФП) включает в себя изучение и отработку:

- комплексов специальной физической разминки;
- упражнений в лазании по шведской стенке;
- упражнений на развитие цепкости: висы на зацепках, планках, турнике;
- пальчиковых игр;
- упражнений, включающих в себя элементы подтягивания, на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении;
- упражнений на мышцы пресса;
- упражнений с элементами скалолазания в игровой форме;
- упражнений на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

Подвижные игры являются незаменимым средством воспитания личности дошкольника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

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».

Тема: «Основы скалолазания».

Знакомство со скалолазанием. Беседа с использованием ИКТ о скалолазании его истории возникновения и развития, о том, где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Основные действия и команды при работе на тренажере.

Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза, применяемым на тренировках. Гигиенические требования к одежде и обуви обучающихся.

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

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. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

Основы тактической подготовки. Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе тренировки на скалодроме. Тактические игры с использованием карт скальных маршрутов, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажёре. Решение ситуационных тактико-технических задач (на скалодроме).

Тема: «Основы гигиены и здорового образа жизни».

Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности 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.

Влияние 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.

Тема: «Техника безопасности»

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

1.4. Техника безопасности

Требования техники безопасности перед началом занятия

- Перед началом проведения занятия помещение необходимо проветрить.
- Педагог обязан проверить состояние скалодрома на наличие дефектов, при обнаружении которых следует немедленно обратиться к рабочему по обслуживанию здания.
- Педагог обязан проверить помещение на отсутствие посторонних предметов и плотное прилегание матов.
- Перед началом занятия необходимо проконтролировать наличие у детей удобной спортивной формы и спортивной не скользящей обуви.

Правила техники безопасности при проведении деятельности на скалодроме.

- Проведение деятельности непосредственно на скалодроме разрешается только малыми подгруппами (2- 3 человека) в индивидуальном порядке. Недопустимо нахождение посторонних лиц, кроме педагога и занимающихся около скалодрома.
- Скалодром должен быть расположен таким образом, чтобы при срыве исключить падение ребенка на примыкающие к скалодрому конструктивные элементы зала. Под скалодромом не должны находиться посторонние предметы (скамейки, стулья и т.п.) во избежание травматизма.
- Педагогу запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.
- Запрещается лазанье по скалодрому на любой высоте в отсутствии матов. Маты должны плотно примыкать друг к другу и иметь общую покрывку. В случае отсутствия общей покрывки щели между матами должны быть перекрыты во избежание возможного травматизма.
- Запрещается спрыгивание со скалодрома с любой высоты.

- Страхующий педагог обязан внимательно следить за действиями страхуемого ребенка и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации.
- Обучающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих детей.
- Запрещается одновременное нахождение двух и более детей на скалодроме.
- Педагог несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся с момента начала и до момента окончания занятия.
- Педагог обязан обеспечивать соблюдение детьми всех вышеперечисленных правил и требований данной Инструкции.

Требования техники безопасности при возникновении аварийных ситуаций в процессе занятий.

- В случае возникновения аварийной ситуаций, угрожающей жизни и здоровью детей, принять меры к их срочной эвакуации, согласно плана.
- Сообщить о происшедшем администрации и приступить к их ликвидации.
- В случае травматизма немедленно оказать первую медицинскую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования техники безопасности после проведения занятия.

- После окончания непосредственно-образовательной деятельности в группах педагог обязан вывести детей из зала, где расположен скалодром.
- Обеспечить проведение влажной уборки и проветривания помещения.
- Проверить техническое состояние скалодрома и закрыть его страховочными матами.

1.5. Планируемые результаты

В конце обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Юный скалолаз» обучающиеся достигнут следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Предметные

- обучающиеся будут знать основные сведения о скалолазании;
- обучающиеся будут уметь правильно ставить ноги, менять ноги на зацепах, проходить простые короткие трассы;

- обучающиеся будут знать правила техники безопасности при проведении занятий.

Метапредметные

- обучающиеся станут проявлять самостоятельность, саморегуляцию в двигательной деятельности;
- обучающиеся будут свободно общаться и объединяться для совместной игры; координировать свои поступки с действиями других членов группы во время занятий;

Личностные

- обучающиеся будут проявлять устойчивый интерес к скалолазанию;
- обучающиеся станут проявлять дружелюбие в отношениях с другими обучающимися.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Помещение: физкультурный зал.
- Стена для скалолазания, страховочные маты.
- Приборы и оборудование: ноутбук, колонки, медиапроектор.
- Информационное обеспечение: флеш-носители с музыкой и видео.
- Реквизит: обручи, гимнастические палки, мячи разного размера, кегли разного размера, мягкие игрушки.

Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре первой или высшей квалификационной категории. Образование среднее профессиональное или высшее; профессиональная переподготовка «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Методические материалы

Дидактические материалы, применяемые педагогом на занятиях, разрабатываются самим педагогом или через интернет-источники:

- картотека считалок, подвижных игр, эстафет, дыхательных упражнений, игровых заданий;
- картотека заданий на расслабления;

- картотека упражнений, используемых при общей разминке, для обучения лазанию траверсом;
- картотека упражнений для укрепления свода стопы и тренировки равновесия, упражнений, позволяющих развивать мелкую моторику рук и правильный захват зацепок руками;
- инструкции по технике безопасности при проведении образовательной деятельности на скалодроме.

Методическая литература

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. -М., ФиС, 1978
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983
3. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002
4. Кенеман А.В. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985
5. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, Л.И. Пензулаева М., ВЛАДОС, 2005
6. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В. Мельник Саранск: МРИПКРО, 1993
7. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000
8. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
9. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019
10. Федерация скалолазания России: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://c-f-r.ru>

Методическая литература используется педагогом для подготовки к занятию, построению его структуры и проведению.

Особенности образовательного процесса

На занятиях по программе используются такие *методы обучения*, как:

- словесный: объяснение, беседа по теме;
- наглядный: рассматривание иллюстраций, фотографий;
- игровой: использование различных игр или игровых заданий;

– практический: показ упражнений, основных движений.

Наиболее эффективными формами организации деятельности обучающихся на занятиях по освоению программы являются: *фронтальная, в парах, групповая, индивидуальная.*

Применяемые на занятиях *педагогические технологии*: технология группового обучения, здоровьесберегающие технологии, технология игровой деятельности.

Технология группового обучения на занятиях предполагает взаимодействие между обучающимися при работе в малых группах или парах, направлена на развитие коммуникативных навыков.

Здоровьесберегающие технологии предполагают разностороннее и гармоничное развитие ребенка, укрепление его здоровья. На занятиях проводятся дыхательная гимнастика, пальчиковые игры со словами, что обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья обучающихся.

Технология игровой деятельности позволяет включать на занятиях подвижные игры, игры с предметами, игровые упражнения. Игры помогают обучающимся лучше общаться и находить пути решения в совместной игровой ситуации.

Содержание занятий строится с учётом физической подготовленности, индивидуальных способностей обучающихся к определённому виду движений и их желаний.

Структура занятия:

Любое занятие состоит из трёх взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

Во вводной части (2–3 минуты) занятия проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности, делается разминка с целью подготовить организм ребёнка к более интенсивной работе в основной части. В эту часть занятия включаются упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия.

В основной части (20–25 минут) занятия происходит ознакомление детей с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже имеющихся двигательных навыков. Содержание основной части достаточно разнообразно: упражнения, игры, эстафеты. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребёнка.

Целью заключительной части (2–3 минуты) занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют спокойное, размеренное лазание, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра, сбор инвентаря, подведение итогов.

2.2. Формы контроля. Оценочные материалы

Оценка качества реализации программы включает в себя итоговую аттестацию обучающихся. Критерии оценивания представлены в таблице.

Форма итоговой аттестации: тестовые задания на выявление уровня общей физической подготовленности обучающихся.

При этом учитывается участие детей в спортивных мероприятиях: праздниках, квест-играх, спартакиаде.

Формами контроля являются наблюдение, беседа, анализ деятельности, участие в спортивных мероприятиях.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	мальчики	девочки
скоростные качества	Бег 30 м	Бег 30 м
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 99 см) Прыжок в высоту с места (не менее 14 см)	Прыжок в длину с места (не менее 85 см) Прыжок в высоту с места (не менее 14 см)
выносливость	Бег 120 м	Бег 90 м
силовые качества	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (7-10 раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (4-6 раз)
силовая выносливость	Вис на перекладине	Вис на перекладине
координация	Челночный бег (3 по 5м)	Челночный бег (3 по 5м)
гибкость	Наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке (колени не сгибать)	Наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке (колени не сгибать)

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;
- 1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов – отказ от выполнения движения.

2.3. Список литературы

Для педагогов

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. -М., ФиС, 1978
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983
3. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002
4. Кенеман А.В. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985
5. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, Л.И. Пензулаева М., ВЛАДОС, 2005
6. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В. Мельник Саранск: МРИПКРО, 1993
7. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000
8. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
9. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019
10. Федерация скалолазания России: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://c-f-r.ru>

Для родителей:

1. Азбука досуга. – Смоленск: Русич, 1997
2. Большая книга игр: более 1500 веселых, полезных и интересных игр / ред. Н. Дубенюк. — М.: Эксмо, 2007.
3. Образцова, Т. Н. 100 лучших игр летом на отдыхе и дома / Т. Н. Образцова. – М.: Эксмо, 2008

Приложение 1

Расписание занятий
на 2023 -2024 учебный год

День недели	Четверг
время	16:30

Календарно-учебный график

тема	занятие	содержание	часы
Теоретические занятия			2
«Юные скалолазы»	1 занятие	<p><i>Вводное занятие.</i></p> <p>Беседа по ТБ: <u>Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>Познакомить ребят с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и скалолазанию.</p> <p><i>Знакомство со скалолазанием.</i></p> <p>Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России: Беседа с использованием ИКТ о скалолазании: его истории возникновения и развития, о том, где и как тренируются скалолазы.</p> <p>Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Основные действия и команды при работе на тренажере.</p> <p>Игра «Подарочек»</p>	1

	2 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><i>Основы гигиены и здорового образа жизни.</i></p> <p>Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека: Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, профилактика различных заболеваний. Первая помощь при ссадинах, ранах.</p> <p>Игра «Обруч»</p> <p>Самомассаж и дыхательная гимнастика.</p>	1
«Снаряжение альпиниста»	3 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>Скалолазное снаряжение, одежда и обувь:</u></p> <p>Знакомство со специальным снаряжением скалолаза, применяемым на тренировках. Гигиенические требования к одежде и обуви обучающихся.</p> <p>Игра «Подарочек»</p> <p>Самомассаж и дыхательная гимнастика</p>	1
	4 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>Влияние физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие:</u></p> <p>Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха.</p>	1

		Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течение дня. Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома. Игра «Достань до флажка»	
Практические занятия			
ОФП			29
«Мы собираемся в поход»	5 занятие	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>Краткая характеристика техники лазания.</u> <u>ОФП</u> Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов «Альпинист» 2 часть: -упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений. Игра «Рывок» Самомассаж и дыхательная гимнастика.	1
	6 занятие	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>Выполнение нормативов и тестов.</u> -прыжок в высоту с места; -отжимание от пола -опускание и поднимание туловища. Игра «Подарочек» М\и «Замри»	1
«Ловкие ребята»	7 занятие	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>Основы гигиены и здорового образа жизни.</u>	1

		<p>Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний.</p> <p><u>ОФП</u> Общая физическая подготовка.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>2 часть:</p> <p>-упражнения на равновесие, маховые упражнения, приседания, опускание и поднятие ног, упражнения на тренажерах.</p> <p>Игра «Потанцуем».</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	
	8 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП</u> Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>2 часть:</p> <p><u>Основы скалолазания. Знакомство со скалолазанием:</u></p> <p>-перепрыгивание через шнуры (расстояние 40-50 см);</p> <p>-силовые упражнения, растяжки, приседания;</p> <p>-спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги.</p> <p>Постановка рук на зацепы, захват зацепов.</p> <p>Техника отдыха на зацепах различной формы.</p> <p>Игра «Рывок»</p> <p>Дыхательная гимнастика, релаксация.</p>	1
«Все выше и выше»	9 занятие 10 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p>	2

		<p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>2 часть: -упражнения на растяжку, махи ногами, наклоны, приседания.</p> <p><u>Основы скалолазания. Знакомство с понятием «техники лазания»:</u></p> <p>Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании.</p> <p>Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка.</p> <p>Игра «Кто быстрее»</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>	
«Мы сильные и смелые»»	11 занятие 12 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>2 часть: пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжка, упражнения на укрепление мышц живота; упражнения на тренажерах.</p> <p><u>Основы скалолазания. Основы технической подготовки.</u></p> <p>Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка.</p> <p>Игра «Самый быстрый»</p> <p>Игра «Оденься»</p>	2

		Дыхательная гимнастика.	
«Спортивное скалолазание»	13 занятие 14 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с веревкой.</p> <p>2 часть: упражнения на шведской стенке; маховые упражнения, различные выпады; растяжка.</p> <p><u>Основы скалолазания. Основы технической подготовки.</u></p> <p>Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка.</p> <p>Техника отдыха на зацепах различной формы.</p> <p>Игра «Самый шустрый»</p> <p>Релаксация.</p>	2
«Альпинисты»	15 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>2 часть: маховые упражнения, эстафеты с подлезанием.</p> <p><u>Основы гигиены и здорового образа жизни. Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний.</u></p> <p>«Игры с верёвкой»</p> <p>Релаксация под музыку.</p>	1
	16 занятие	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u>	1

		<p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой</p> <p>2 часть: ползание разными способами; подлезание под препятствия разной высоты, подтягивание на скамейке руками из положения, лежа на животе, стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке разными способами.</p> <p><u>Основы скалолазания. Основы технической подготовки. Основы тактической подготовки.</u></p> <p>Игра с завязанными глазами:</p> <p>Релаксация.</p>	
«Гимнастка для альпиниста»	17 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ со скакалкой</p> <p>2 часть: упражнения на растяжку, махи ногами, наклоны, приседания.</p> <p>Игра «Кто быстрее»</p> <p>Релаксация под музыку.</p>	1
	18 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой.</p> <p>2 часть: ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями. Ходьба и бег по наклонной поверхности. Упражнения на равновесие.</p>	1

		Игра с завязанными глазами: Дыхательная гимнастика.	
«Гимнастка для альпиниста»	19 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой.</p> <p>2 часть: прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, разными способами. Прыжки на месте на одной ноге, прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед; с разным положением рук.</p> <p><u>Основы скалолазания. Основы технической подготовки.</u></p> <p>Игра с завязанными глазами: Релаксация.</p>	1
	20 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой.</p> <p>2 часть: прыжки в высоту с места на одной, двух ногах; через предметы; из обруча в обруч; запрыгивание на высоту с места; с высоты в обозначенное место. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку.</p> <p><u>Основы скалолазания. Основы технической подготовки.</u></p> <p>Игра с завязанными глазами: Релаксация.</p>	1

<p>«Готовимся к восхождению»</p>	<p>21 занятие</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой.</p> <p>2 часть: различные наклоны, растяжки; - прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку; прыжки в высоту с места.</p> <p><u>Основы гигиены и здорового образа жизни. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.</u></p> <p>Игра «Нарисуй-ка»</p> <p>Релаксация.</p>	<p>1</p>
	<p>22 занятие</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой.</p> <p>2 часть: упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднятие и опускание ног.</p> <p>Эстафеты со скакалками и мячом.</p> <p><u>Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки.</u></p> <p>Лазание в упор и распор.</p> <p>Игра «Подарочек»</p> <p>Релаксация.</p>	<p>1</p>

«Маршрут скалолаза»	23 занятие 24 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой.</p> <p>2 часть: лазание по гимнастической лестнице; упражнения на равновесие; растяжки и выпады.</p> <p><u>Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки.</u></p> <p>Особенности техники при лазании по микрорельефу.</p> <p>Лазание с утяжелителями.</p> <p>Игра «Найди конфетку»</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	2
«В любом месте веселее вместе»	25 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой.</p> <p>2 часть: упражнения на равновесие, маховые упражнения, приседания, опускание и поднимание ног.</p> <p><u>Основы скалолазания. Основы технической подготовки. Основы тактической подготовки.</u></p> <p>Особенности техники при лазании по микрорельефу.</p> <p>Лазание в упор и распор.</p> <p>Игра «Рывок»</p> <p>Релаксация.</p>	1
	26 занятие	<u>ТБ Правила техники безопасности при</u>	1

		<p><u>проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой.</p> <p>2 часть: прыжок в высоту с места; отжимание от пола, опускание и поднимание туловища.</p> <p><u>Основы гигиены и здорового образа жизни. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.</u></p> <p>Игра «Выполни задание»</p> <p>Упражнение на дыхание.</p>	
«Спортивные ребята»	27 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой.</p> <p>2 часть: перепрыгивание через шнуры (расстояние 40-50 см); силовые упражнения, растяжки, приседания; спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги.</p> <p><u>Основы скалолазания. Основы технической подготовки. Основы тактической подготовки.</u></p> <p>Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам.</p> <p>Игра «Повторюшки»</p> <p>Упражнение на дыхание.</p>	1
	28 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p>	1

		<p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой.</p> <p>2 часть: пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания; упражнения на равновесие.</p> <p><u>Основы скалолазания. Основы технической подготовки. Средства и приемы страховки.</u></p> <p>Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам.</p> <p>Игра «Повторюшки»</p> <p>Упражнение на дыхание.</p>	
«Опасности в горах»	29 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой.</p> <p>2 часть: упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднятие и опускание ног.</p> <p>Эстафеты со скакалками и мячом.</p> <p>Игра «Догонялки»</p> <p>Упражнение на дыхание.</p>	1
	30 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой.</p>	1

		<p>2 часть: выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; упражнения на тренажерах.</p> <p><u>Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки.</u></p> <p>Игра «Оденься»</p> <p>Упражнение на дыхание.</p>	
	31 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой.</p> <p>2 часть: упражнения на равновесие, маховые упражнения, приседания, опускание и поднятие ног, упражнения на тренажерах.</p> <p><u>Основы скалолазания. Основы технической подготовки. Средства и приемы страховки.</u></p> <p>Игра «Нарисуй-ка»</p> <p>Упражнение на дыхание.</p>	1
	32 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>2 часть: <i>Координационные способности: лазание.</i></p> <p>Скоростно – силовые качества: прыжки в длину с места, различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в</p>	1

		<p>полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).</p> <p>Силовые качества: метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.</p> <p>Игра по желанию детей.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p>	
Диагностика	33 занятие 34 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой.</p> <p>2 часть: Скоростно – координационные способности:</p> <p>Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).</p> <p>Ловкость и координация движений (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту).</p> <p>Гибкость: выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).</p> <p>Определение развития силовой выносливости: упражнения на пресс.</p> <p>Игра «Догонялки»</p> <p>Упражнение на дыхание.</p>	2
«Ловкие ребята»	35 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная</u></p>	1

		<p><u>физическая подготовка.</u></p> <p><u>ОРУ с кубиками.</u></p> <p>2 часть: выпады, растяжки, махи, приседания; преодоление препятствий различной сложности. Упражнения на тренажерах.</p> <p><u>Основы скалолазания. Основы технической подготовки. Основы тактической подготовки.</u></p> <p><u>Лазанье с утяжелителями.</u></p> <p>Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы.</p> <p>Релаксация под музыку.</p>	
	36 занятие	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u></p> <p>ОРУ с палкой.</p> <p>2 часть: выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; упражнения на тренажерах.</p> <p>Эстафеты.</p> <p><u>Основы скалолазания. Основы технической подготовки. Средства и приемы страховки.</u></p> <p>Игра «Найди конфетку»</p> <p>Релаксация по музыку.</p>	1