

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеский центр гражданского, патриотического
и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя
Александра Невского» города Кирова

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова
от 03.04.2025 № 35

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«СКАЛОЛАЗАНИЕ – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ
УРОВЕНЬ»**

Рекомендуемый возраст обучающихся: 5 -7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Попова Татьяна Владимировна,
педагог дополнительного образования

Киров, 2025

Мнение Педагогического совета

МБОУ ДО ДЮЦ Им. А. Невского г. Кирова учтено

(протокол заседания от 01.04.2025 № 3)

Содержание

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	8
Учебно-тематический план	11
Содержание программы	12
Планируемые результаты программы	14
Календарный учебный график	15
Оценочные материалы, формирующие систему оценивания	15
Способы определения результативности программы	16
Образовательные и учебные форматы	17
Материально-техническое обеспечение программы	23
Перечень информационно-методических материалов	25

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1. Диагностические карты, карты текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.....	27
--	----

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание – подготовительный уровень» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2036 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 25.11.2024 № 301;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;
- Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1;

– Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»;

– Устава МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова, зарегистрированного постановлением администрации города Кирова от 31.07.2018 № 2053-п.

При разработке программы составитель опирался на Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОВУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2025. – 20 с.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа направлена на общефизическое развитие детей и создание условий для формирования навыков здорового образа жизни у дошкольников и укрепление здоровья детей. Скалолазание - это вид спорта, который очень полезен для здоровья человека в любом возрасте. Самое очевидное преимущество занятий скалолазанием – это его влияние на состояние тела. Скалолазание, как вид физической активности, позволяет одновременно и равномерно развивать все группы мышц, не перегружая растущий опорно-двигательный аппарат. В последнее время скалолазание назначается педиатрами детям с нарушениями развития опорно-двигательного аппарата, а также в качестве метода профилактики последнего. В ходе занятий скалолазанием укрепляются практически все мышцы организма. Руки и пальцы у спортсменов-скалолазов становятся гораздо сильнее, развиваются мышцы груди, спины, плеч, ягодиц, улучшается осанка. Специфическая нагрузка на пальцы способствует развитию мелкой моторики у детей младшего возраста, что дает толчок к ускорению развития психических и мыслительных процессов. Также нужно отметить, что скалолазание – это отличная кардионагрузка, укрепляющая сердце.

Скалолазание для детей дошкольного возраста это:

- общее физическое развитие ребенка,
- игровая активность - в занятиях у детей младшего возраста широко используются подвижные игры,
- навыки владения спортивным инвентарем,
- специальные навыки лазания для детей как основа гармоничного психофизиологического и физического развития,
- психологические аспекты развития личности путем преодоления страха высоты,
- работа с семьей, так как родители принимают непосредственное участие в тренировке, что приводит к формированию элементов здорового образа жизни семьи, взаимодоверия,
- основы спортивной дисциплины на занятиях,
- компенсация недостатка физической активности.

Значимость программы для региона. Программа удовлетворяет ожидания и устремления детей к «настоящим», а не виртуальным формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное, учатся правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие реальные риски для жизни и здоровья. С другой стороны, программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в современном мире экстремальных видов спорта. В 2021 году в Токио скалолазание было представлено как олимпийская дисциплина, что, несомненно, говорит о высокой популярности и распространении вида спорта. Скалолазание из разряда хобби переходит к разряду профессионального спорта. На данный момент система дополнительного образования выполняет функции популяризации вида спорта и отбора талантливых детей для дальнейшей их самореализации в спорте индивидуальных достижений.

Программа способствует увеличению уровня вовлеченности населения в занятия физической культурой и спортом, формированию системы мотивации юных граждан к здоровому образу жизни, выявлению способностей и талантов детей в области скалолазания, раннему профессиональному самоопределению и профессиональной ориентации в интересах инновационного развития Кировской области. Программа в полной мере соответствует стратегическим целям социально-экономической политики Кировской области, а именно: развитие и укрепление человеческого капитала, гармоничное становление и развитие личности и ее потенциала. Цель, задачи, содержание и планируемые результаты программы в полной мере соответствуют Стратегии социально-экономического развития Кировской области до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76.

Отличительные особенности программы. Особенностью программы является ее направленность на общее физическое развитие дошкольников, укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовки детей, и адаптацию их в системе спортивных занятий, ознакомление детей со скалолазанием, закладывание азов правильной техники. Программа обеспечивает:

- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей,
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний негативных факторов риска для здоровья детей.

После завершения обучения по программе обучающиеся, заинтересовавшиеся данным направлением деятельности, могут продолжить занятия в детских объединениях по скалолазанию (в том числе спортивному) базового и продвинутого уровней сложности.

Новизна программы. Программа предполагает комплексный подход к

развитию личности дошкольника. Сочетание элементов игр, скалолазания и физической активности детей создает условия для формирования гармоничной, всесторонней развитой личности, а непосредственное участие в тренировке родителей приводит к формированию элементов здорового образа жизни семьи, и формированию взаимодоверия между детьми и родителями.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет. Набор детей в детское объединение производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей) при отсутствии медицинских противопоказаний у обучающегося к занятиям скалолазанием.

Объем программы. Программа рассчитана на девять месяцев (один учебный год). Образовательный ресурс программы составляет 108 часов, предусматривающий теоретические занятия, практическую деятельность.

Форма обучения. Форма обучения – очная.

Уровень программы. Программа соответствует стартовому (ознакомительному) уровню сложности.

Особенности организации образовательного процесса. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и скалолазанием на основании медицинской справки или заключения врача о допуске к занятиям. В детское объединение принимаются дети, не имеющие специальной подготовки по скалолазанию.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста детей. При наборе разновозрастной группы теоретический материал, практические задания, предусматривающие физические нагрузки и применение приемов и навыков скалолазания, даются с учетом возрастных особенностей обучающихся. При реализации программы используется личностно-ориентированный подход, что обеспечивает каждому обучающемуся успешность в освоении учебного материала. Основные формы организации образовательного процесса: коллективные (массовые), парные, групповые и индивидуальные. На учебных занятиях допускается (и приветствуется) присутствие на родителей (законных

представителей) обучающихся.

Режим организации образовательной деятельности. Образовательная деятельность с обучающимися по программе организована с учетом «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы» (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Учебные занятия проводятся два раза в неделю: один академический час и два академических часа с десятиминутным перерывом; продолжительность академического часа составляет 25-30 минут.

Количество обучающихся в учебной группе. Минимальное количество обучающихся в учебной группе составляет 12 человек, максимальное – 15 человек.

Цель и задачи программы

Цель программы - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, укрепление здоровья и формирование культуры здорового образа жизни посредством спортивной дисциплины скалолазание.

Задачи программы:

Обучающие:

- приобретение знаний, умений и навыков по скалолазанию на искусственном рельефе;
- обучение технике безопасности и правилам поведения на скалодроме;
- приобретение навыков по выполнению упражнений, направленных на общефизическую подготовку;
- приобретение навыков специальной физической подготовки по виду спорта скалолазание;
- приобретение навыков владения спортивным инвентарем.

Развивающие:

- развитие личностных качеств: ответственности, целеустремленности;

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

- формирование навыков соблюдения требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки.

Воспитательные:

- способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;

- способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, ориентации на успех и достижения;

- способствовать воспитанию трудолюбия посредством постоянных тренировок.

В процессе обучения дети проходят следующие этапы личностного развития:

1 этап - адаптация в группе

Основные задачи:

- знакомство с педагогом;
- знакомство со скалодромом и его оборудованием;
- знакомство с другими детьми;
- обучение родителей технике безопасности при занятии на скалодроме;

- обучение ребенка правильному положению тела в страховочной системе.

Итоги:

- ребенок не испытывает страхов в процессе занятия;
- ребенок получает положительную мотивацию для активности;
- родители обучаются работе по страховке детей в присутствии педагога.

2 этап - общая физическая подготовка

Основные задачи:

- обучение ребенка работать со спортивным инвентарем (мячи, скакалки, обручи);
- формирование новых навыков физической активности (лазание, упражнения общефизического развития, упражнения на координацию);
- формирование мотивации к занятиям скалолазанием.

Итоги:

- ребенок активно участвует в занятии;
- ребенок выполняет по мере развития задания тренера;
- ребенок активно играет со сверстниками;
- ребенок начинает получать удовлетворение от результатов лазания.

3 этап - скалолазание обучающихся

Основные задачи:

- увеличение времени лазания в сравнении с временем игровой физической активности;
- усложнение упражнений на общефизическое развитие.

Итоги:

- ребенок регулярно посещает занятия;
- снижается количество пропусков по причине заболеваний за счет укрепления здоровья дошкольника.

4 этап – участие в соревнованиях по скалолазанию для дошкольников

Основные задачи:

- увеличение времени лазания в сравнении с временем игровой физической активности;
- участие в соревнованиях по скалолазанию для детей дошкольного возраста;
- мотивация детей для дальнейшего занятия скалолазанием и смежными видами спорта (туризмом, ледолазанием).

Итоги:

- ребенок принимает участие в соревновательных мероприятиях для дошкольников;
- ребенок активен на занятиях, самостоятельно выполняет задания педагога.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	8	8	0	
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности на скалодроме	8	8	0	Опрос, наблюдение и контроль во время тренировок
2.	Общая физическая подготовка	54	0	54	
2.1.	Подвижные игры	22	0	22	Выполнение игровых заданий со сложными двигательными навыками
2.2.	Упражнения на выносливость	8	0	8	Контрольные задания
2.3.	Упражнения на скорость	8	0	8	
2.4.	Упражнения на координацию	8	0	8	
2.5.	Упражнения на растяжку	8	0	8	
3.	Специальная физическая подготовка	46	0	46	
3.1.	Лазание с верхней страховкой	18	0	18	Контрольные

	без ограничения трасс				задания, внутригрупповые соревнования
3.2.	Лазание на скорость	6	0	6	
3.3.	Лазание на выносливость	6	0	6	
3.4.	Лазание траверсом	10	0	10	
4.	Итоговое занятие. Лазание по заданным маршрутам	6	0	6	
	И Т О Г О по программе:	108	8	100	

Содержание программы

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности на скалодроме.

Теория: Правила техники безопасности при занятиях в зале, при занятиях на скалодроме. Правила надевания страховочной системы. Правила техники безопасности при эксплуатации снаряжения. Правильное положение тела в страховочной системе на скалолазном стенде. Значение дисциплины для профилактики травматизма.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Подвижные игры.

Практика: Игры по правилам без инвентаря, игры на внимание, игры с инвентарем — мячом, скакалками, обручами, балансировочными наборами.

Тема 2.2. Упражнения на выносливость.

Практика: Приседания, вис на турнике, прыжки на скакалке (обучение прыжкам на скакалке), уголок, прыжки на скамейку при поддержке взрослого.

Тема 2.3. Упражнения на скорость.

Практика: Эстафеты, подъем по шведской стенке, обучение беговым

упражнениям (подскоки, галоп, бег вперед лицом и вперед спиной).

Тема 2.4. Упражнения на координацию.

Практика: Выполнение упражнений на координацию: упражнения на равновесие — ходьба по скамейке, ходьба по балансировочным кубикам, бег по обручам, упражнение «ласточка», упражнения на координационной лестнице.

Тема 2.5. Упражнения на растяжку.

Практика: Выполнение упражнений на растяжку: наклоны вперед из положения стоя и сидя, растяжка рук, мостик, упражнения у шведской стенки.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Лазание с верхней страховкой без ограничения трасс.

Практика: Свободное лазание по детским дорожкам на скалодроме с пассивным спуском.

Тема 3.2. Лазание на скорость.

Практика: Лазание по детским дорожкам с секундомером или наперегонки с другими детьми.

Тема 3.3. Лазание на выносливость.

Практика: Свободное лазание с максимальным количеством повторений, по индивидуальному заданию для каждого ребенка с учетом его физической подготовки.

Тема 3.4. Лазание траверсом.

Практика: Лазание вдоль поверхности скалодрома с гимнастической страховкой.

Раздел 4. Итоговое занятие. Лазание по заданным маршрутам.

Практика: Лазание по заданным педагогом трассам (педагог ограничивает количество задействованных элементов по цветовому признаку).

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности во время тренировочного процесса;
- освоение навыков по выполнению упражнений, направленных на общефизическую подготовку;
- освоение знаний, умений и навыков по скалолазанию на искусственном рельефе;
- освоение приёмов и способов лазания на искусственном скальном рельефе;
- формирование двигательных навыков для дальнейших занятий скалолазанием;
- формирование навыков владения спортивным инвентарем;
- формирование мотивации к регулярным тренировкам, занятиям спортом, спортивным скалолазанием.

Личностные результаты:

- понимание скалолазания как средства организации здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование волевых качеств обучающихся;
- способность проявлять осознанную дисциплинированность, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.
- умение соблюдать требования личной и общественной гигиены, гигиены тренировки.

Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования на каждую учебную группу накануне учебного года после того, как скомплектована учебная группа, учтены пожелания обучающихся и их родителей относительно времени проведения учебных занятий, составлено и утверждено расписание. Календарный учебный график, включающий число, время проведения и конкретную тему занятия, проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом).

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени развития индивидуальных особенностей обучающихся, их общего физического развития. Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

- текущий — после изучения каждой темы (игры, мини-соревнования);
- обобщающий — после изучения целого раздела (контрольные задания);
- промежуточная аттестация — по окончании учебного года (при участии в дошкольных соревновательных мероприятиях).

Диагностика и мониторинг качества освоения программы прослеживается по «Индивидуальной диагностической карте обучающегося», в которой отражаются результаты обученности и развития воспитанников в соответствии с различными видами и методами контроля, заложенными в программе. Для оценивания усвоения обучающимися содержания образовательной программы используется система оценивания по уровням:

- минимальный уровень (обучающийся не может усвоить данный материал, инертен, имеет эпизодический интерес, частые отвлечения, бездеятельность, отсутствие);
- общий уровень (стабилен, активен, проявляет интерес);
- продвинутый уровень (высокая познавательная активность, стремление к преодолению непонимания по теме).

Способы определения результативности программы

Результаты программы	Способы оценки результатов	Форма регистрации результатов
Личностные	Методика педагогической беседы Кудрявцева В.Г. Диагностический комплекс И. Новиковой	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.
	Методика Калин В.И. оценка способности выполнения заданных действий	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.
Метапредметные	Педагогическое наблюдение	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.
Предметные	Наблюдение на занятиях, внутригрупповых соревнованиях, анализ качества выполнения самостоятельных и	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.

	групповых заданий, анализ выполнения контрольных заданий.	
--	---	--

Образовательные и учебные форматы

На учебных занятиях в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся применяются следующие **организационные формы обучения**: групповые, подгрупповые и индивидуальные. Индивидуальная работа и работа с учащимися по звеньям (неполным составом группы) необходима при работе с детьми, отставшими от графика тренировок и т.д. При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- Практические: упражнения, задания, тренировки.
- Наглядные: иллюстрация, демонстрация и т.д.
- Словесные: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж и т.д.

Реализация программы обеспечивается следующими **педагогическими принципами**:

- личностно-ориентированный подход - обращение к субъектному опыту обучающихся, признание самобытности и уникальности каждого ребёнка;
- природосообразность - учёт возрастных и физиологических особенностей обучающихся;
- рациональное сочетание коллективных и индивидуальных форм и способов учебной деятельности (целенаправленный, осознанный выбор упражнений, соответствующий целям и задачам каждого занятия);
- доступность, посильность и преемственность (чередование уровней сложности заданий в зависимости от эмоционально-психологического состояния детей, целей и задач конкретного занятия).

В образовательном процессе широко используются **педагогические технологии**, такие как: технология личностно-ориентированного взаимодействия, технология уровневой дифференциации, игровые технологии.

Использование педагогических технологий направлено на:

- создание педагогических ситуаций общения на занятии, что позволяет каждому обучающемуся проявить творческую инициативу и самостоятельность;
- создание атмосферы заинтересованности каждого ребенка в работе группы, создание ситуации успеха, повышение мотивации к занятиям;
- обеспечение деятельностного характера обучения;
- стимулирование обучающихся к использованию различных способов выполнения творческого задания без боязни ошибиться.

В случае чрезвычайных мер (ограничительных, карантинных и т.д.) в учреждении созданы условия для перевода обучения с согласия родителей (законных представителей) обучающихся в режим электронного/ дистанционного обучения (технология дистанционного обучения).

Занятия скалолазанием для детей дошкольного возраста направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовки детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях. Основной целью таких занятий является ознакомление детей со скалолазанием, закладывание азов правильной техники. Тренировки носят общефизический характер, подготовка к соревнованиям носит игровой характер. Настоящие соревнования, где борьба ведётся за метры, секунды, за места, являются непосильной психологической нагрузкой для ребенка дошкольного возраста.

Отличительной чертой занятий для детей этого возраста является эмоциональность. Положительный эмоциональный настрой поддерживает интерес к физическим упражнениям, а разнообразие упражнений и игр увлекает, заставляет забыть о времени. Получив радость и удовольствие от занятия, дети уходят с желанием продолжить его, радостное настроение продолжает владеть ребенком и после тренировки.

Для детей 5-7 лет ведущим видом деятельности является игровая, поэтому игровая форма проведения занятий является основой методики обучения скалолазанию. Занятие должно проходить как занимательная игра,

нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения должны доставлять ребёнку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты.

Особенностью физического развития малышей является слабость мышц стопы и голеностопного сустава, поэтому «чистое» лазание не должно быть продолжительным. Трассы используются короткие, включается лазание в эстафеты, которое перемежается с другими заданиями. Чередование напряжения и расслабления мышц ног благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Особенно важно обеспечить доступность лазания на тренажёре за счет увеличения количества зацепок, так как ростовые показатели дошкольников, безусловно, отличаются от ростовых показателей других групп спортсменов. Недостаток зацепок на тренажёре ведёт к невозможности удовлетворительного лазания для детей маленького роста.

Не менее важна индивидуализация процесса обучения, так как спортивные упражнения и игры являются довольно сложными для данной возрастной категории детей. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от степени усвоения учебного материала каждым ребёнком, при учёте реакции его организма на физическую нагрузку. При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности, возможности ребёнка и на их основе определять посильные для него задания. Содержание занятий строится с учётом физической подготовленности, индивидуальной способности детей к определённому виду движений и их желаний.

Целесообразно использовать подводящие упражнения, которые помогут быстрее научить детей избранному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть. Подводящими упражнениями могут служить:

- отдельные части изучаемого двигательного действия;
- имитация изучаемых двигательных действий;

- непосредственно изучаемое движение, которое выполняется в облегченных условиях. Такие упражнения особенно важны при обучении новым двигательным действиям, связанным с возможностью падения и травм;
- само изучаемое движение, выполняемое в замедленном темпе.

При выполнении упражнения в замедленном темпе ребёнку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок. В целом, внимание ребёнка необходимо направлять на качество выполняемых движений. Затем можно усложнять условия выполнения упражнения, подводить детей к более трудным заданиям. Например, упражнения с элементами соревнования можно проводить в следующей последовательности усложнения: в начале обучения соревнования проводятся на точность выполнения движения, затем – на скорость выполнения сначала между отдельными детьми, а в дальнейшем – между группами детей. Это обеспечивает преемственность и постепенность усложнения условий выполнения, закрепление правильного навыка, помогает избежать однообразной, утомляющей детей дошкольного возраста работы над техникой.

В процессе обучения чрезвычайно важно обеспечить сознательное освоение действий. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное и активное отношение ребёнка к лазанию возникает только тогда, когда он знает, почему в той или иной ситуации более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их в определённом направлении, в определённой последовательности. Но для этого недостаточно только объяснений и показа тренером движений в стереотипных упражнениях – необходимо создавать условия для применения разученных движений в разнообразных трассах. Творческая активность проявится лишь в том случае, если дети научатся самостоятельно свободно пользоваться движениями, упражнениями в разнообразных ситуациях.

Любое занятие состоит из трёх взаимосвязанных частей: вводной,

основной и заключительной. Во вводной части занятия делается разминка с целью подготовить организм ребёнка к более интенсивной работе в основной части. В эту часть занятия можно включать упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия. Продолжительность вводной части 5-10 минут. В основной части занятия намечаются задачи на предстоящую тренировку. Сначала идет ознакомление детей с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже имеющихся двигательных навыков. Содержание основной части может быть достаточно разнообразным: упражнения, игры, эстафеты. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребёнка. Продолжительность основной части занятия 20-30 минут. В игровых занятиях дети обычно увлекаются и ведут себя очень эмоционально, поэтому важно следить за самочувствием детей, чтобы физическая нагрузка на организм ребёнка не превышала его возможностей. Целью заключительной части 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. Не рекомендованы упражнения с длительными статическими положениями тела. Продолжительность заключительной части занятия - 5 минут.

Высокая двигательная активность детей требует от педагога строгой организации, в противном случае возможны конфликты и травмы. Воспитательная сила личного примера педагога обусловлена психологическими особенностями детей дошкольного возраста: подражательностью и конкретностью мышления. Дети безотчётно склонны подражать движениям, манере держаться, речи педагога и т.д. Он воздействует на ребёнка всем: своим мировоззрением, внешним обликом, манерами, поведением. Педагог должен действовать свободно, уверенно, непринуждённо, быть готовым к внесению

изменений в ход учебного занятия в зависимости от настроения и психологической готовности детей. Педагог, работающий с детьми дошкольного возраста по программе спортивной направленности, должен уметь подбирать учебный материал в соответствии с поставленными задачами и физической подготовленностью детей; преподносить знания детям на уровне современных требований; анализировать деятельность детей; обеспечивать страховку и помощь детям при выполнении упражнений; подбирать необходимое оборудование; готовить место для проведения занятий; уметь организовывать группу для выполнения упражнений, соблюдать режим работы и отдыха детей, правильно дозируя физическую нагрузку на организм каждого ребёнка.

В случае чрезвычайных мер (ограничительных, карантинных и т.д.) в учреждении созданы условия для перевода обучения с согласия родителей (законных представителей) обучающихся, в режим электронного обучения или с применением дистанционных образовательных технологий.

Методическое обеспечение программы

Тема	Используемые формы занятий	Приемы и методы организации учебно — воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов обучения
Техника безопасности	Беседа с демонстрацией наглядных материалов	Словесные, показ	Инструкции, лазерная указка, скалодромный щит, журнал ТБ	Опрос, заполнение журнала по ТБ
Специальная физическая подготовка	Тренировки, упражнения	Индивидуальная работа	Спортивный зал, скалодром, страховочные системы, маты поролоновые, скальные туфли, страховочные	Контрольные задания, внутригрупповые соревнования

			устройства, карабины, веревки страховочные.	
Общая физическая подготовка	Тренировка упражнения	Упражнения, подвижные игры	Спортивный зал, спортивный инвентарь, мячи скакалки, кубики, координационная лестница, коврики гимнастические	Контрольные задания

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение в полной мере обеспечивает возможность проведения образовательного процесса с учетом профиля программы. Помещение, где реализуется программа, удовлетворяет лицензионным требованиям, соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям и требованиям пожарной безопасности.

Материально-техническое обеспечение включает в себя:

- спортивный зал;
- скалодром;

Личное снаряжение обучающихся в количестве, достаточном для организации учебного процесса:

№п/п	Наименование	Количество
1.	Системы скалолазные (детские)	15 шт.
2.	Скальные туфли	10 пар
3.	Веревка статическая	100 метров
4.	Карабины стальные муфтованные	10 шт.
5.	Тормозные устройства - восьмерки	5 шт.
6.	Маты поролоновые	5 шт.
7.	Мячи	10 шт.

8.	Коврики гимнастические	15 шт.
9.	Скакалки	15 шт.
10.	Кубики, доски балансовые	20 шт.
11.	Координационная лестница 6-10 метров	1 шт.
12.	Лазерная указка	1 шт.
13.	Рельефы скалолазные	20 шт.

Личная спортивная форма, необходимая детям для освоения образовательной программы, приобретается родителями обучающегося.

Кадровое обеспечение: к преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», имеющий специальную подготовку по скалолазанию.

Соблюдаются требования к безопасности образовательной среды. Перед каждым занятием педагог проверяет учебное оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию. Родители обучающихся и обучающиеся дважды в учебном году проходят инструктажи по технике безопасности на занятиях по скалолазанию.

Перечень информационно-методических материалов

Для педагога:

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1992. 159 с.
2. Андерсон Д. Воспитайте в своем ребенке уверенность. Дошкольное воспитание. 1996. №3.
3. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта: учебно методическое пособие. М.: Из-во администрации президента РФ, 1993. 80 с.
4. Богуславская З. М. Развивающие игры для младших школьников. М.: Просвещение, 1983. 207 с.
5. Васильева М. А. Гербова В. В. Комарова Т. С. Программа воспитания и обучения в детском саду. М.: Мозаика Синтез, 2005. 232 с.
6. Кенеман Л. Б. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1978. 19 с.
7. Кузнецова Е. В. Байковский Ю. В. Программа скалолазания для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2006. 74 с.
8. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. М.: Физкультура и спорт, 1987. 256 с.
9. Подготовка, организация и проведение спортивных мероприятий по скалолазанию. Требования и методические рекомендации. Сост.: Пиратинский А.Е., Левин М.С. и др. М.: Федерация скалолазания России, 2006. 77 с.
10. Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Разр. Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В. и др. М.: Советский спорт, 2006. 84 с.
11. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Академия, 2001. 368 с.
12. Шебеко В. Н. Ермак К. Н. Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников. М.: Академия, 2000. 192 с.

Литература для родителей:

1. Алябьева Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. М.: Сфера, 2015. 144 с.
2. Болсунова Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект. М.: ВАКО, 2016. 977 с.
3. Казина О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. 144 с.
4. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. М.: ИП Бурдина С.В., 2016. 599 с.
5. Ковалева А. Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет. М.: Сфера, 2016. 229 с.
6. Учимся правильно питаться. М.: Учитель, 2007. 176 с.

Диагностики результативности образовательной программы

1. Калинин В.И. Методика оценки способности выполнять заданную деятельность в условиях воздействия раздражителей — помех <https://infourok.ru/razvitie-voli-i-volevyh-kachestv-u-doshkolnikov-6193310.html> - дата обращения 10.06.2024
2. Кудрявцева В.Г. Беседа о здоровом образе жизни <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/12/01/metodicheskaya-razrabotka-vyyavlenie-urovnya-znaniy-o> - дата обращения 10.06.2024

Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества		
		минимальный	общий	продвинутый
Теоретическая подготовка воспитанника				
1.1.Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям (по результатам бесед).	воспитанник овладел менее чем 60 % объема знаний, предусмотренных программой	объем усвоенных знаний составляет более 60 %	воспитанник освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
Практическая подготовка воспитанника				
2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	воспитанник овладел менее чем 60 % предусмотренных умений и навыков	объем усвоенных умений и навыков составляет более 60 %	воспитанник овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.2.Владение спортивным инвентарем и снаряжением	Отсутствие затруднений в использовании спортивного инвентаря и снаряжения	воспитанник испытывает серьезные затруднения при работе с инвентарем	работает с инвентарем с помощью педагога	работает с инвентарем самостоятельно, не испытывает особых трудностей
Общеучебные умения и навыки воспитанника				
3.1. Учебно-коммуникативные умения	Сформированность норм в общении со сверстниками и взрослыми.	не знает нормы, в соответствии с которыми строится общение со сверстниками и взрослыми, не умеет применять их на практике	знает нормы, в соответствии с которыми строится общение со сверстниками и взрослыми, применение их на практике вызывает затруднения	знает нормы, в соответствии с которыми строится общение со сверстниками и взрослыми, и применяет их на практике
3.2. Способность к саморегуляции	Способность доводить начатое дело до конца	не может выполнять работу до конца	может выполнить задание при постоянной мотивации педагога	самостоятельно может заниматься до полного завершения работы

Организационно-волевые качества:				
4.1. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия воспитанника побуждаются извне	волевые усилия воспитанника побуждаются иногда самим ребенком	волевые усилия воспитанника побуждаются всегда самим ребенком
4.2. Дисциплинированность	Точное и быстрое выполнение задания педагога	Выполнение задания после дополнительной просьбы педагога	Выполнение задания без дополнительной просьбы, после определенного промежутка времени	Выполнение задания быстро и без дополнительной просьбы
Ориентационные качества:				
5.1. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован воспитаннику родителями	интерес периодически поддерживается самим воспитанником	интерес постоянно поддерживается воспитанником самостоятельно
5.2. Потребность в ведении ЗОЖ	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих	Имеет смутное представление о здоровье, привычках и не соотносит полезные привычки и здоровье	Имеет представление о здоровье, привычках, не соотносит полезные привычки и здоровье	Имеет представление о здоровье, привычках, соотносит полезные привычки и здоровье к вредным привычкам

Кудрявцева В.Г. Беседа о здоровом образе жизни

Кудрявцев В.Г. с целью выявления представлений о здоровом образе жизни у дошкольников предлагает проводить беседу. Вопросы для беседы с детьми старшей группы могут быть следующими.

1. Что такое здоровье?
2. От чего человек может заболеть?
3. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
4. Зачем нужно делать утреннюю гимнастику?
5. Что такое полезные привычки и вредные?
6. Знаешь ли ты, о последствиях вредных привычек?
7. Ведушь ли ты здоровый образ жизни? Что делаешь для этого?
8. Что такое закаливание?
9. Как можно закаливаться?
10. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни автор использует следующие критерии:

- 1) представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- 2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам);
- 3) участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях

В соответствии с выделенными критериями В. Г. Кудрявцев выделяет уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы следующим образом:

– *низкий уровень*: ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек;

не может рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.

– *средний уровень*: ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; называет полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закаливающих мероприятиях по настроению.

– *высокий уровень*: ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.

Калина В.И. Методика оценки способности выполнять заданную деятельность в условиях воздействия раздражителей — помех

В.И. Калинин оценивает способность выполнять заданную деятельность (как результат волевого усилия) в условиях воздействия раздражителей — помех. При этом помеха сама по себе не безразлична ребенку, а наоборот, значима, но в результате волевого усилия цель большинством детей должна быть достигнута.

Детям предлагается прокатить мяч до указанной черты, слегка подталкивая его двумя руками по узкой площадке (расстояние от 5 до 12 м). Задание дается индивидуально. Когда половина дороги пройдена, навстречу мячу пускают красивую игрушечную машину, новую для детей.

Реакция фиксируется.

Если ребенок, увидев машину, только бросает взгляд на него и продолжает идти с мячом, отмечается выполнение задания при отсутствии отвлечения.

Если же он останавливается и какое-то время занимается машиной, а затем вновь катит мяч, фиксируется отвлечение.

Когда машина заставляет ребенка вовсе забыть о цели, задание считается невыполненным.