

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 22 «СКАЗКА»  
(МБДОУ № 22 «Сказка»)

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического  
совета от 11.04.2024  
Протокол № 5

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 12.04.2024  
№ДС22-11-232/4

Подписано электронной подписью  
Сертификат:  
5FDA09FAD785EB86C7D58727461BE253  
Владелец:  
Демерчан Альфира Мирхайдаровна  
Действителен: 08.08.2023 с по 31.10.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«Скалодром»  
Физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Общее количество часов: 36 часов

Автор – составитель программы:  
Мизгирева Вероника Вагифовна,  
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2024

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Название программы                                                       | «Спортивные танцы »                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Направленность программы                                                 | Физкультурно-спортивная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Уровень программы                                                        | Стартовый                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ФИО автора(разработчика)/составителя программы                           | Мизгирева Вероника Вагифовна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Год разработки/ модификации                                              | 2024 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа | Приказ №ДС22-11-232/4 от 12.04.2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Информация о наличии рецензии                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Цель                                                                     | Физическое развитие детей через занятия скалолазанием, укрепление и сохранение здоровья воспитанников, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально активной личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Задачи                                                                   | <p><b>Обучающие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ознакомить со снаряжением скалолаза, техникой безопасности на занятиях.</li> <li>2.Обучить приемам страховки и само страховки.</li> <li>3.Обучить приемам преодоления искусственных препятствий.</li> <li>4.Обеспечить тактическую и психологическую подготовку юных скалолазов.</li> </ol> <p><b>Развивающие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания: - восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное).</li> <li>2. Развить конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти.</li> <li>3. Развить необходимые скалолазу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, координацию движений.</li> <li>4. Развить необходимые скалолазу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, координацию движений.</li> </ol> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Воспитать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договариваться.</li> <li>2..Воспитать трудолюбие и волевые качества.</li> <li>3Воспитать стойкий интерес к скалолазанию.</li> </ol> |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Планируемые результаты освоения программы                   | <p>По окончании обучения воспитанники будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к соблюдению установленных правил личной гигиены, техники безопасности.</li> <li>- понятия: верхняя страховка, точки страховки, динамическая и статическая веревка;</li> <li>- виды страхующих устройств, принципы работы со страхующими устройствами;</li> <li>- упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;</li> </ul> <p>Овладеют умением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- страховать друг друга при помощи специальных страхующих устройств;</li> <li>- использовать различные упражнения во время заключительной части тренировки;</li> <li>- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.</li> </ul> <p>Разовьют познавательные способности через:</p> <p>психические процессы, задействованные во время лазания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внимание (концентрация и устойчивость),</li> <li>- память (зрительная и кинематическая),</li> <li>- мышление (пространственное и креативное).</li> <li>- конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по цветам.</li> </ul> |
| Срок реализации программы                                   | 1 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Количество часов в неделю, год                              | 5-7 лет: 1 час в неделю<br>Всего: 36 часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Возраст учащихся                                            | 5-7 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Формы занятий                                               | Очная, групповая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Методическое обеспечение (применяемые методики, технологии) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• . Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений.</li> <li>• Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988.</li> <li>• Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:</li> <li>• - словесные методы обучения (устное изложение педагогом нового материала, беседа, анализ и структура выполнения упражнений);</li> <li>• - наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, слайдов);</li> <li>• - практические методы обучения (индивидуально задания на трудность).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурный зал оборудован скалодромом. Скалодром в закрытом помещении - хорошее, безопасное место, для знакомства детей с элементами скалолазания.</li> <li>- в основе конструкции скалодрома – металлический каркас, облицованный фанерными щитами, поверхность которых обработана противопожарными составами и износостойкой окраской.</li> <li>- на полу находятся маты с поролоном, предназначенные для обеспечения защиты при падении.</li> <li>- 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.</li> <li>- организация страховки и обеспечение безопасности во время занятий, обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме;</li> <li>- организация и требования, предъявляемые к страховке;</li> <li>- виды и приемы страховки;</li> <li>- меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей;</li> <li>- тренировочная одежда и обувь.</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Скалодром» направлена на физическое развитие детей через занятия скалолазанием, укрепление и сохранение здоровья воспитанников, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально активной личности.

Общее количество часов - 36, 1 раз в неделю, 36 занятий у детей старшего дошкольного возраста с 6 до 7 лет.

Обучение навыкам скалолазания осуществляется в профессионально оснащенном скальном зале, где возможно моделирование скальных рельефов различной степени сложности. Занятия по программе дополнительного образования позволяют работать с детьми 6-7 лет.

Программа разработана в соответствии с актуальными нормативно- правовыми актами федерального и регионального уровня:

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р). <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/documenti/rasporyazhenie-pravitelstva-rf-ot-4-sentyabrya-2014-g-n-1726-r.html>

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ ([http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/))

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/prikaz-minprosveshcheniya-rossii-ot-09-11-2018-196-ob-utverzhenii-poryadka-organizatsii-i-osushchestvleniya-obrazovatelnoj-d.html> )

Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. 28-02-484/16. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утверждённые на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России 03.06.03, для использования в практической работе. (<http://base.garant.ru/6146189/> )

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4.07.2014 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».( <http://docs.cntd.ru/document/420207400> )

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

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Введение**

Скалолазание отлично заменяет классические спортивные игры, а время, проведенное на скалодроме, удовлетворяет естественным потребностям детского организма: лазать, преодолевать препятствия. Скалодром является имитацией скальной поверхности и развлекательно-развивающим тренажером. Лазать настолько естественно для любого ребёнка так же, как и бегать, прыгать, плавать. Для него это естественные движения, его среда. И скалолазание в этом плане очень гармоничный вид спорта: он развивает все группы мышц, мышление – абстрактное, тактическое.

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

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ; (с изменениями); [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

• Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204040022>.

• Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

• Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201912090014/>

• Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013> \

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; <https://base.garant.ru/75093644/>

•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»; <https://base.garant.ru/400274954/>

•Постановление Администрации города от 08.10.2021 № 8793 «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей муниципальном образовании городской округ Сургут Ханты Мансийского автономного округа Югры, об организации предоставления сертификатов дополнительного образования».

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 документам иными локальными актами, регламентирующими деятельность дополнительного образования в МБДОУ №22 «Сказка»

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

### **Актуальность**

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года, Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования».

Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» и иными нормативно правовыми актами Российской Федерации, Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, муниципального образования городского округа города Сургута, и Уставом МБДОУ детский сад № 22 «Сказка».

Программа «Скалодром» имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, приобщение к ценностям здорового образа жизни.

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.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – стартовый.

Вид образовательной деятельности - обеспечение тактической и психологической подготовки юных скалолазов.

### **Отличительные особенности программы**

Программа дополнительного образования детей заключается в том, что занимающиеся реализуя свои естественные потребности в скалолазание приобретают практические умения и навыки, развивают уверенность в себе и своих силах, быстроту реакции, скорость и выносливость.

**Адресат программы/количество обучающихся в группе**

Программа предназначена для обучения детей от 6 до 7 лет.

Количество обучающихся в группе 5-9 человек.

**Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Плановое количество занятий (сентябрь-май)

**Объем программы/количество часов**

Годовая нагрузка на ребенка:

5-7лет составляет 36 занятий,

4 занятия в месяц.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся во второй половине дня по 1 академическому часу, 1 раз в неделю, 1 академический час равен 30 минут.

**Формы обучения:**

Форма обучения: очная

Форма организации занятий: подгрупповая (до 9 человек).

**Особенности организации образовательного процесса:**

**Цели и задачи программы:**

**Цель:** физическое развитие детей через занятия скалолазанием, укрепление и сохранение здоровья воспитанников, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально активной личности.

**Задачи:**

Обучающие:

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

Развивающие:

- Развивать познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания: - восприятие (целостность и структурность образа),
- внимание (концентрация и устойчивость),
- память (зрительная и кинематическая),
- мышление (пространственное и креативное).
- 2. Развить конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти.
- 3. Развить необходимые скалолазу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, координацию движений.
- 4. Развить необходимые скалолазу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, координацию движений.

Воспитательные:

- 1.Воспитывать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договариваться.
- 2.Воспитать трудолюбие и волевые качества.
- 3.Воспитать стойкий интерес к скалолазанию

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Учебный план

#### Первый год обучения.

| Уровень сложности | Год обучения | Наименование разделов или модулей         | Количество часов |        |          | Форма аттестации / контроля         |
|-------------------|--------------|-------------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------------|
|                   |              |                                           | Всего            | Теория | Практика |                                     |
| Стартовый         | 2024-2025    | «Техника Безопасности»                    | 2                | 0,5    | 1,5      | Тестирование                        |
| Стартовый         | 2024-2025    | «Основы скалолазания»                     | 5                | 1,5    | 3,5      | Выполнение упражнений на скалодроме |
| Стартовый         | 2024-2025    | «ОФП»                                     | 7                | 1,5    | 5,5      | Выполнение упражнений на скалодроме |
| Стартовый         | 2024-2025    | «Основы гигиены и здорового образа жизни» | 3                | 1,5    | 1,5      | Выполнение упражнений на скалодроме |
| Стартовый         | 2024-2025    | «Игры на скалодроме»                      | 5                | 0,5    | 4,5      | Выполнение упражнений на скалодроме |
| Стартовый         | 2024-2025    | «Растяжка»                                | 2                | 0,5    | 1,5      | Выполнение упражнений на скалодроме |
| Стартовый         | 2024-2025    | «Интерактивные игры на скалодроме»        | 4                | 1,5    | 2,5      | Выполнение упражнений на скалодроме |
| Стартовый         | 2024-2025    | «Юный скалолаз»                           | 3                | 1,5    | 1,5      | Выполнение упражнений на скалодроме |
| Стартовый         | 2024-2025    | «Быстрее, выше, сильнее»                  | 5                | 1      | 4        | Практическая работа.                |
| Итого часов       |              |                                           | 36часов          | 10     | 26       |                                     |

### Содержание учебного плана.

#### Раздел 1 «Вводное занятия» (2 часа)

**1. Тема: Инструктаж по технике безопасности.**

**Правила работы в спортивном зале, на скалодроме**

**Теория:** Наблюдение, знакомство со спортивным залом, поведение на занятиях, как вести себя в спортивном зале.

**Практика:** Упражнения на гибкость и растяжку, знакомство со страховочной системой

**2. Тема: Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития скалолазания**

**Теория:** Повторение ТБ, видео, презентация о скалолазании.

**Практика:** Повторение страховочной системы, знакомство со скалодромом.

**Раздел 2 «Основы скалолазания» (5 часов)**

**1. Тема: «Краткая характеристика техники лазания»**

**Теория:** Повторение ТБ, изучение техники лазания,

**Практика:** Лазание на скалодроме вдоль стены.

**2. Тема: «Краткая характеристика техники лазания».**

**Теория:** Повторение ТБ, развивать технику лазания.

**Практика:** Упражнения на стене скалодрома, лазание по стене, вверх, вдоль стены.

**3.Тема: «Краткая характеристика техники лазания»**

**Теория:** Беседа о технике лазания

**Практика:** Повторение ранее изученного материала

**4.Тема: «Краткая характеристика техники лазания»**

**Теория:** Беседа.,организация страховки и обеспечение безопасности во время занятия

**Практика:** Повторение ранее изученного материала и изучение новых элементов лазания.

**5.Тема: «Краткая характеристика техники лазания»**

**Теория:** Беседа о техники страховки.

**Практика:** Повторение и закрепление ранее изученного материала.

**Раздел 3 «ОФП» (7 часов)**

**1. Тема: «ОФП: Техническая подготовка »**

**Теория:** Беседа о ТБ, Выявление навыков лазания на искусственном рельефе

**Практика:** Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка

**2.Тема. «ОФП: Лазание на выносливость »**

**Теория:** Повторение ТБ, Изучение техники траверсирования.

**Практика:** Лазания по активам, пассивам.

**3.Тема: «ОФП: Прохождение трасс по карточкам**

**Теория:** Повторение ТБ, техника отдыха на зацепах различной формы.

**Практика:** Лазания по стене скалодрома.

**4. Тема: « ОФП: Лазание на «скорость»**

**Теория:.. Повторение ТБ, повторение техники лазания**

**Практика:** Лазания по стене скалодрома..

**5. Тема «ОФП: Специальные упражнения на технику лазания»**

**Теория:** Повторение ТБ, показ и рассказ упражнений педагогом.

**Практика.** Повторение упражнений, повторение ранее изученного материала.

**6.Тема «ОФП: Лазание трасс до 5 перехватов ».**

**Теория:** Повторение ТБ, повторение техники лазания.

**Практика:** Закрепления лазания, выполнения различных упражнений на стене.

**7.Тема «Лазание траверса».**

**Теория:** Повторение ТБ, изучение понятия «траверс».

**Практика:** лазания по стене в технике «траверс»

**Раздел 4 ««Основы гигиены и здорового образа жизни»» (3 часа)**

**1. Тема:** «Гигиена спортивной тренировки».

**Теория:** Закрепим понятие здоровья и его ценность в жизни человека

**Практика:** Лазание по стене в ранее изученных техниках.

**2. Тема:** ««Гигиена спортивной тренировки».

**Теория:** Закрепим понятие здоровья и его ценность в жизни человека

**Практика:** Лазание по стене в ранее изученных техниках. ».

**3. Тема:** «Гигиена спортивной тренировки».

**Теория:** Закрепим понятие здоровья и его ценность в жизни человека

**Практика:** Лазание по стене в ранее изученных техниках.

## **Раздел 5 «Игры на скалодроме» (5 часов)**

**1.Тема:** «Игра кто быстрее».

**Теория:** Повторение ТБ, изучение правил игры.

**Практика:** разминка, игры на стене скалодрома.

**2.Тема:** « Игра на одной руке,ноге»

**Теория:** Изучение правил и техники игры.

**Практика:** разминка, игры на стене скалодрома.

**3.Тема:** «Твистер».

**Теория:** Изучение техники игры.

**Практика:** Повторение ранее изученных элементов, игры

**4. Тема:** « Побей рекорд ».

**Теория:** Повторение ТБ, изучение техники игры на стене скалодрома.

**Практика:** Повторение ранее изученных элементов, игры.

**5. Тема:** « игра Лава»

**Теория:** Повторение ТБ при играх на скалодроме, изучение техники игры.

**Практика:** Повторение ранее изученных элементов лазания,игры.

## **Раздел 6 «Растяжка» (2 часа)**

**1. Тема:** «Стретчинг»

**Теория:** Беседа о стретчинге, технике безопасности на занятиях.

**Практика:** Выполнение комплекса упражнений на растяжку, лазания по стене.

**2. Тема:** «Стретчинг».

**Теория:** Беседа о видах упражнений, для чего нужна и чем полезна растяжка.

**Практика:** Выполнения комплекса упражнений на растяжку, лазания по стене.

## **Раздел 7 «Интерактивные игры на скалодроме» (4 часа)**

**1. Тема:** Интерактивная игра «Яблочко»

**Теория:** Изучение техники игры

**Практика:** Игра, закрепление техники лазания

**2. Тема:** Интерактивная игра «Влево-вправо»

**Теория:** Повторение ТБ, изучение техники игры

**Практика:** Игра, лазание в технике «Траверс»

**3. Тема:** Интерактивная игра «догонялки».

**Теория:** повторение ТБ, изучение техники игры.

**Практика:** Повторение ранее изученных элементов лазания, игра.

**4. Тема:** Интерактивная «Болото»

**Теория:** Беседа по ТБ. Изучение техники лазания.

**Практика:** игры, лазание по стене.

### **Раздел 8 «Юный скалолаз.» (3 часа)**

#### **1. Тема: «Лазание в разных техниках».**

**Теория:** Повторение ТБ.

**Практика:** Упражнения для быстроты лазания, лазание по стене.

#### **2. Тема «Здорово быть здоровым»**

**Теория:** Повторение ТБ, повторение техник лазания.

**Практика:** Лазания по стене, на скорость.

#### **3.Тема: «Скалолаз»**

**Теория:** Повторение ТБ, повторение страховки

**Практика:** Лазания по стене, на скорость в различных техниках.

### **Раздел 9 «Быстрее, выше, сильнее» (5 часов)**

#### **1. Тема: «Быстрый скалолаз»**

**Теория:** Техника Безопасности на занятиях, показ видео презентации о скалолазании.

**Практика:** Закрепление ранее изученных техник лазания, игры

#### **2. Тема: «Ловкий скалолаз»**

**Теория:** Повторение ТБ, повторение правил страхования на занятиях.

**Практика:** Работа по подгруппам, игры, лазание.

#### **3. Тема «Сильный скалолаз».**

**Теория:** Повторение ТБ, Повторение правил страхования на занятиях.

**Практика:** Повторение ранее изученных техник лазания, игры..

#### **4. Тема: «Скалодром».**

**Теория:** Повторение ТБ, закрепление всей ранее изученной теории.

**Практика:** Повторение ранее изученных элементов лазания, игры.

#### **5.Тема: «Соревнования по скалодрому»**

**Теория:** Повторение ТБ,

**Практика:** Соревнования по скалолазанию.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

По окончании изучения программы обучающийся должен:

### **Подготовительный дошкольный возраст (6-7 лет)**

#### **Предметные образовательные результаты:**

- Знание и умение выполнять правила поведения по ТБ,
- Знание и умение выполнять правила соревнований по скалолазанию
- Умение самостоятельно провести разминку
- Умение и знание различных техник лазания.

#### **Метапредметные результаты:**

- Развиты физические данные воспитанника(эластичность мышц, подвижность суставов, развита гибкость, ловкость и координация)
- Развита способность под руководством педагога оценивать свои действия на маршруте.

- Способность планировать, контролировать, оценивать свои действия на трассе, под руководством педагога.

#### **Личностные результаты:**

- Сформированы ценности здорового образа жизни
- Воспитаны и развиты творческая активность, целеустремленность и лидерские качества обучающегося.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Календарный учебный график**

| <b>Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Скалодром»</b> |               |              |                  |               |              |                |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
| Первый год обучения (стартовый уровень, первый модуль)                                       |               |              |                  |               |              |                |              |
| 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 |
| 01.09.-31.12.2024                                                                            | 16 недель     | 16 часов     | 09.01-31.05.2025 | 20 недель     | 20 часов     | 36 недель      | 36 часов     |
| Сроки организации промежуточного контроля                                                    |               |              |                  |               |              | Формы контроля |              |
| 18.12.-29.12.2024                                                                            |               |              | 20.05-31.05.2025 |               |              | Соревнования.  |              |

### **Условия реализации программы**

#### **Методическое обеспечение программы:**

| <b>Методы</b> | <b>Приёмы</b>                                                                                                          |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наглядный     | Рассматривание на занятиях видео, презентации о скалолазании<br>Показ образца(показ педагогом каждой техники лазания). |
| Практический  | Использование детьми на практике полученных знаний.                                                                    |
| Словесный     | Краткое описание и объяснение техники лазания                                                                          |
| Игровой       | Загадывание и отгадывание загадок, введение элементов соревнования,                                                    |

|                    |                                              |
|--------------------|----------------------------------------------|
|                    | создание игровой ситуации.                   |
| Частично-поисковый | Решение проблемных задач с помощью педагога. |

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал имеет хорошее освещение и возможность проветривания.

С целью создания оптимальных условий для формирования интереса у детей к спортивным танцам, была создана предметно-развивающая среда:

- скамейки
- музыкальный центр
- презентации и видео ролики (по темам занятий);
- система хранения для инвентаря;
- Стена скалодрома
- Страховочное снаряжение
- коврики для растяжки

### **Формы организации обучения дошкольников спортивным танцам**

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирования;
- викторины;
- соревнования;

### **Оценочные материалы**

Результаты обучения отслеживаются 2 раза в год в сентябре и мае. Текущим контролем является диагностика, проводимая по окончании каждого занятия, усвоенных детьми умений и навыков, правильности выполнения учебного задания (справился или не справился).

Результаты заносятся в таблицы в трехбалльной системе, где:

3 – справился самостоятельно и достаточно быстро

2 – справился, но с небольшой помощью взрослого или со значительной затратой времени

1 – не смог справиться:

Считается, что ребенок освоил программу дополнительного образования, если средний бал по всем критериям не ниже 2.

### **Список литературы**

- Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекций. Ростов-на-Дону, 2004г.
2. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. Тверь, 2007г.
3. Никитин С.Т. Управление стрессом. С.-Петербург, 2003г.
4. Карино П. С йогой по жизни. Москва, 2005г.

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, 2004г.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2005.
7. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М.: СААМ, 2005.

| Календарный учебный график для детей 5-7 лет<br>(1 год обучения) |          |          |                     |                         |                 |                                                                                     |                     |                                                |
|------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------------------|-------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Месяц    | Число    | Время<br>проведения | Форма занятия           | Кол-во<br>часов | Тема занятия                                                                        | Место<br>проведения | Форма контроля                                 |
| <b>Раздел 1 «Вводные занятия» (2 часа)</b>                       |          |          |                     |                         |                 |                                                                                     |                     |                                                |
| 1                                                                | Сентябрь | 05.09.24 | 15.30-16.00         | Лекция                  | 1               | «Инструктаж по технике безопасном, правила работы в спортивном зале, на скалодроме» | Спортивный зал      | Наблюдение                                     |
| 2                                                                |          | 12.09.24 | 15.30-16.00         | Ознакомительное         | 1               | «Физическая культура и спорт. Краткий разбор развития скалолазания»                 | Спортивный зал      | Диагностика                                    |
| <b>Раздел 2 «Основы скалолазания» (5 часов)</b>                  |          |          |                     |                         |                 |                                                                                     |                     |                                                |
| 3                                                                |          | 19.09.24 | 15.30-16.00         | Комбинированное занятие | 1               | «Краткая характеристика техники лазания»                                            | Спортивный зал      | Наблюдение                                     |
| 4                                                                |          | 26.09.24 | 15.30-16.00         | Комбинированное занятие | 1               | «Краткая характеристика техники лазания»                                            | Спортивный зал      | Наблюдение                                     |
| 5                                                                | Октябрь  | 03.10.24 | 15.30-16.00         | Комбинированное занятие | 1               | «Краткая характеристика техники лазания»                                            | Спортивный зал      | Наблюдение                                     |
| 6                                                                |          | 10.10.24 | 15.30-16.00         | Комбинированное занятие | 1               | «Краткая характеристика техники лазания»                                            | Спортивный зал      | Практическая работа                            |
| 7                                                                |          | 17.10.24 | 15.30-16.00         | Комбинированное занятие | 1               | «Краткая характеристика техники лазания»                                            | Спортивный зал      | Тематическая выставка.<br>демонстрация моделей |
| <b>Раздел 3 «ОФП» (7 часов)</b>                                  |          |          |                     |                         |                 |                                                                                     |                     |                                                |

|                                                            |         |            |             |                         |   |                                                  |                |                        |
|------------------------------------------------------------|---------|------------|-------------|-------------------------|---|--------------------------------------------------|----------------|------------------------|
| 8                                                          |         | 24.10.24   | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «ОФП: Техническая подготовка»                    | Спортивный зал | Наблюдение             |
| 9                                                          | Ноябрь  | 07.11.2014 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «ОФП: Лазание на выносливость»                   | Спортивный зал | Практическая работа    |
| 10                                                         |         | 14.11.2024 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «ОФП: Прохождение трасс по карточкам»            | Спортивный зал | Наблюдение             |
| 11                                                         |         | 21.11.2014 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «Степ-платформа»                                 | Спортивный зал | наблюдение             |
| 12                                                         |         | 28.11.24   | 15.30-16.00 | Практикум               | 1 | «ОФП: Лазание на скорость»                       | Спортивный зал | Самостоятельная работа |
| 13                                                         | Декабрь | 05.12.24   | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «ОФП: Специальные упражнения на технику лазания» | Спортивный зал | Наблюдение             |
| 14                                                         |         | 12.12.24   | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «ОФП: Лазание трасс до 5 перехватов.»            | Спортивный зал | Выставка моделей       |
| Раздел 4 «Основы гигиены и здорового образа жини» (3 часа) |         |            |             |                         |   |                                                  |                |                        |
| 16                                                         |         | 19.12.24   | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «Гигиена спортивной тренировки»                  | Спортивный зал | Наблюдение             |
| 16                                                         |         | 26.12.24   | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «Гигиена спортивной тренировки»                  | Спортивный зал | Практическая работа    |
| 17                                                         | Январь  | 09.01.25   | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «Гигиена спортивной тренировки»                  | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| Раздел 5 «Игры на скалодроме » (5 часов)                   |         |            |             |                         |   |                                                  |                |                        |
| 18                                                         |         | 16.01.25   | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «Кто быстрее»                                    | Спортивный зал | Наблюдение             |

|                                                      |         |          |             |                         |   |                             |                |                        |
|------------------------------------------------------|---------|----------|-------------|-------------------------|---|-----------------------------|----------------|------------------------|
| 19                                                   |         | 23.01.25 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «На одной руке, ноге»       | Спортивный зал | Опрос                  |
| 20                                                   |         | 30.01.25 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «Твистер»                   | Спортивный зал | Наблюдение             |
| 21                                                   | Февраль | 06.02.25 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «Побей рекорд»              | Спортивный зал | наблюдение             |
| 22                                                   |         | 13.02.25 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «Лава»                      | Спортивный зал | Наблюдение             |
| Раздел 6 «Растяжка» (2 часа)                         |         |          |             |                         |   |                             |                |                        |
| 23                                                   |         | 20.02.25 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «Стретчинг»                 | Спортивный зал | Наблюдение             |
| 24                                                   |         | 27.02.25 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «Стретчинг»                 | Спортивный зал | Практическая работа    |
| Раздел 7 «Интерактивные игры на скалодроме» (4 часа) |         |          |             |                         |   |                             |                |                        |
| 25                                                   | Март    | 06.03.25 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «Яблочко»                   | Спортивный зал | Практическая работа    |
| 26                                                   |         | 13.03.25 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «Влево-вправо»              | Спортивный зал | Наблюдение             |
| 27                                                   |         | 0.03.25  | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «Догонялки»                 | Спортивный зал | Самостоятельная работа |
| 28                                                   |         | 27.03.25 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «Болото»                    | Спортивный зал | Наблюдение             |
| Раздел 8 «Юный скалолаз (3 часа)                     |         |          |             |                         |   |                             |                |                        |
| 29                                                   | Апрель  | 03.04.24 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «Лазание в разных техниках» | Спортивный зал | Наблюдение             |
| 30                                                   |         | 10.04.24 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1 | «Здорово быть здоровым»     | Спортивный зал | Практическая работа    |

|                                                    |     |          |             |                         |          |                               |                |                     |
|----------------------------------------------------|-----|----------|-------------|-------------------------|----------|-------------------------------|----------------|---------------------|
| 31                                                 |     | 17.04.25 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1        | «Скалолаз»                    | Спортивный зал |                     |
| <b>Раздел 9 «Быстрее, выше, сильнее» (5 часов)</b> |     |          |             |                         |          |                               |                |                     |
| 32                                                 |     | 24.04.24 | 15.30-16.00 | Творческое занятие      | 1        | «Быстрый скалолаз»            | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 33                                                 | Май | 15.04.24 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1        | «Ловкий скалолаз»             | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 34                                                 |     | 22.04.24 | 15.30-16.00 | Комбинированное занятие | 1        | «Сильный скалолаз»            | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 35                                                 |     | 29.05.25 | 15.30-16.00 | Практикум               | 1        | «Скалодром»                   | Спортивный зал | Практическая работа |
| 36                                                 |     | 30.05.25 | 15.30-16.00 | Практикум               |          | «Соревнования по скалолазнию» | Спортивный зал | Наблюдение          |
|                                                    |     |          |             |                         |          |                               |                |                     |
| Итого:                                             |     |          |             |                         | 36 часов |                               |                |                     |

**Диагностика уровня знаний и умений по спортивным танцам  
у детей 5 - 7 лет.**

Способы определения эффективности занятий оцениваются исходя из того, насколько ребёнок успешно освоил тот практический материал, который должен был освоить. В связи с этим, два раза в год проводится диагностика уровня развития физических способностей (первый этап – в сентябре, второй этап – в мае).

Таблица 1

**Диагностика уровня знаний и умений по спортивным танцам  
у детей 5 - 7 лет.**

| <b>Уровень развития ребенка</b> | <b>Знания и умения по спортивным танцам</b>                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий                         | 1. Самостоятельно выполняет разминку<br>2. Уверенно владеет техникой лазания<br>3. Самостоятельно надевает страховочную систему<br>4. Знает как называет оборудование для скалолазания.                                            |
| Средний                         | 1. Выполняет разминку по показу учителя.<br>2. Не уверенно владеет техникой лазания<br>3. Частично знает как надеть страховочную систему<br>4. Частично знает название оборудования для скалолазания.                              |
| Низкий                          | 1. Не проводит разминку<br>2. не стремится к совершенствованию лазания на скалодроме<br>3. Совсем не умеет надевать страховочную систему<br>4. Не знает название оборудования.<br>5. Не научился лазанию до самой высокой зацепки. |

**Итого:** низкий уровень \_\_\_\_\_ %;

средний уровень \_\_\_\_\_ %

высокий уровень \_\_\_\_\_ %

**Условные обозначения:**

**Н.г. – начало учебного года**

**К.г. – конец учебного года**

Низкий уровень -1 балл Средний  
уровень -2 балла Высокий уровень -  
3 балла

**Критерии оценки:**

**Н (низкий уровень)–**

1. Не проводит разминку

2. не стремится к совершенствованию лазания на скалодроме

3. Совсем не умеет надевать страховочную систему

4. Не знает название оборудования.

5. Не научился лазанию до самой высокой зацепки.

**С (средний уровень)**

1. Выполняет разминку по показу учителя.
2. Не уверенно владеет техникой лазания
3. Частично знает как надеть страховочную систему
4. Частично знает название оборудования для скалолазания.

**В (высокий уровень)**

1. Самостоятельно выполняет разминку
2. Уверенно владеет техникой лазания
3. Самостоятельно надевает страховочную систему
4. Знает как называет оборудование для скалолазания.

Таблица 1

**Диагностическая карта для детей 5-7 лет**

| ФИО | Называет детали скалодрома |    | Правильная постановка ног и удержание на зацепах |    | Умение страховаться ) |    | Лазание вверх, вниз |    | Развитие физических качеств. |    | Итого |    |
|-----|----------------------------|----|--------------------------------------------------|----|-----------------------|----|---------------------|----|------------------------------|----|-------|----|
|     | НГ                         | КГ | НГ                                               | КГ | НГ                    | КГ | НГ                  | КГ | НГ                           | КГ | НГ    | КГ |
|     |                            |    |                                                  |    |                       |    |                     |    |                              |    |       |    |
|     |                            |    |                                                  |    |                       |    |                     |    |                              |    |       |    |
|     |                            |    |                                                  |    |                       |    |                     |    |                              |    |       |    |
|     |                            |    |                                                  |    |                       |    |                     |    |                              |    |       |    |