

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 18 г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

---

ПРИНЯТА:  
на заседании педагогического  
совета МАДОУ «ДС № 18  
г. Челябинска»  
«04» сентября 2024 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:  
Заведующий М\_ДОУ «ДС № 18 г. Челябинска»  
\_\_\_\_\_/М.А.Левренц/  
Приказ № 83 от «04» сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Юный скалолаз»

Возраст обучающихся: 3-5 лет  
Нормативный срок освоения программы: 1 год

Разработчик:  
Зычкова М.А.,  
инструктор по физической культуре

**г. Челябинск,  
2024**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
2	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	7
4	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	9
5	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	11
6	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	12

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный скалолаз» (далее – программа) разработана для детей 3-5 лет, программа ориентирована на развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости. Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса скалолазов на начальном этапе знакомства со скалолазанием.

Уровень освоения Программы – стартовый, он предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне обучающийся осваивает базовые навыки скалолазания.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на удовлетворение потребностей в интеллектуальном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, на организацию их свободного времени.

### **Актуальность Программы**

Скалолазание является одним из самых интересных направлений в физической деятельности детей дошкольного возраста. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывает у них скалолазание, которое способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию морально-волевых качеств. Занятия скалолазанием создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Обучаясь по данной Программе, у ребёнка появляется возможность физически окрепнуть, познакомиться с новым для него видом спорта, научиться общаться в коллективе со сверстниками, преодолевать первые трудности, развивать целеустремлённость, упорство, ответственность, усидчивость, трудолюбие.

### **Цель Программы**

Содействие развитию двигательной активности детей дошкольного возраста через освоение основ спортивного скалолазания на начальном этапе. Планомерное совершенствование всех навыков необходимых для успешного

лазания: развитие силы, техники, выносливости, хорошей координации, логического мышления, ориентировки в пространстве.

### **Задачи Программы**

#### *Обучающие*

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для занятий скалолазанием;
- выявлять и развивать задатки, способности у детей занятием скалолазанием.

#### *Развивающие*

- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, умение координировать движения, равновесие.

#### *Воспитательные*

- воспитывать высокий уровень активности и ответственности, силы воли, смелость, дисциплинированность;
- воспитывать ценностные ориентиры на здоровый образ жизни;
- воспитывать аккуратность и ответственность в работе;
- формировать навыки соблюдения правил безопасности в соответствии с требованиями.

### **Возрастная категория обучающихся**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный скалолаз» предназначена для обучающихся в возрасте от 3 до 5 лет. Содержание Программы разработано с учётом психолого-педагогических особенностей данного возраста.

### **Срок реализации**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный скалолаз» рассчитана на один год обучения. Продолжительность обучения составляет 64 учебных часа.

### **Формы и режим занятий**

Формы организации деятельности обучающихся – групповая. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Наполняемость группы не более 15 человек. Занятия проходят 2 раза по 30 минут.

## **Планируемые результаты реализации Программы**

- освоят правила поведения и техники безопасности на занятиях, одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена и режим дня, краткие сведения о строении и функциях организма, скалолазное снаряжение, самоконтроль спортсмена;
- овладеют основными средствами воспитания основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);
- выполняют требования физической подготовки;
- овладеют способами (техниками) передвижения по скальному рельефу.

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	темы	всего часов	в том числе		Формы проведения аттестации
			лекции	практические	
1	Диагностика физической подготовленности	2	0,5	1,5	
2	История спортивного скалолазания	1	1		
3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1	1		
4	Спортивный инвентарь	1	1		
5	Упражнения для развития выносливости	4	0,5	3,5	
6	Упражнения для развития быстроты	4	0,5	3,5	
7	Упражнения на развитие силы	4	0,5	3,5	
8	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	4	0,5	3,5	
9	<i>Промежуточная аттестация</i>	1		1	Открытое занятие
10	Основы техники спортивного скалолазания	6	1	5	
11	Базовые упражнения	6	0,5	5,5	
12	Способы передвижения по скалодрому	6	0,5	5,5	
13	Понятие зацепа, их формы, расположение, использование	6	0,5	5,5	
14	Упражнения для обучения лазанию траверсом	7	0,5	6,5	
15	Игровые задания	4	0,5	3,5	
16	Подвижные игры, эстафеты	4		4	
17	Задания на расслабление, восстановление дыхания	2		2	
18	<i>Итоговая аттестация</i>	1		1	Спортивный праздник
	Всего часов	64	9	55	

## 2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2021 -2022 учебный год

Наименование объединения	Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Каникулы	Срок уч. года (продолж-ть обучения)	Продолж-ть одного занятия (мин)	Всего академ-х часов в год	Кол-во академ-х часов в неделю
Юный скалолаз	первый год обучения	01.10.2021	31.05.2022	27.12. по 10.01. 01.06 по 31.08	1 год	30 минут	64	2

### 3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Месяц		Программные задачи
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>	1	Провести диагностику физ. подготовленности
	2	Изложить факты истории развития скалолазания в России, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека. Показать мультфильм
	3	Провести беседу с ребятами по правилу поведения в зале и на скалодроме.
	4	Знакомство со снаряжением, используемым при занятиях скалолазанием.
<b>Н О Я Б Р Ь</b>	1	Изучение комплекса разминочных упражнений
	2	Разучивание комплекса гимнастических упражнений
	3	Восстановительные и релаксационные упражнения
	4	Укрепление опорно- двигательного аппарата. Упр. на скалодроме
<b>Д Е К А Б Р Ь</b>	1	Разучивание стойки на полу, разучивание упражнений на шведской стенке
	2	Разучивание шагов на траверсе
	3	Разучивание упражнений на координацию движений в зале и на скалодроме
	4	Развитие координации движений
<b>Я Н В А Р Ь</b>	1	Отработка правильной координации рук и ног при лазании на шведской стенке. Упр. на зацепах
	2	Упражнения и игры на логическое и пространственное мышление
	3	Разучивание правильной постановке ног
	4	Укрепление мышц плечевого пояса на скалодроме
<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	1	Пальчиковая гимнастика. Мелкая моторика. Разучивание хватов на зацепах
	2	Открытое занятие
	3	Упражнения направленные на укрепления мышечного корсета спины в зале и на скалодроме
	4	Упражнения на развитие скоростных способностей в зале на и скалодроме
<b>М А Р Т</b>	1	Развитие скоростных качеств в зале на и скалодроме
	2	Разучивание подлезания и перелезания, лазания
	3	Рассказать детям, что такое выносливость и как она помогает на скалодроме. Упр. на выносливость на скалодроме.



	<b>4</b>	Развитие пластичности и гибкости
<b>А П Р Е Л Ь</b>	<b>1</b>	Укрепление голеностопных суставов и связок
	<b>2</b>	Преодоление препятствий различной сложности на скалодроме
	<b>3</b>	Упражнения на формирование двигательных навыков на скалодроме
	<b>4</b>	Упражнять правильную постановку ног в зависимости от рельефа и ситуации
<b>М А Й</b>	<b>1</b>	Отрабатывать лазание вверх
	<b>2</b>	Изучение поворота на стене
	<b>3</b>	Игровые задания на скалодроме
	<b>4</b>	Спортивный праздник

## 4. Методические материалы

### 4.1. Наименование методических материалов, необходимых для реализации программы

1. Картотека подвижных игр
2. Картотека малоподвижных игр
3. Картотека общеразвивающих упражнений с предметом и без предмета
4. Карточки с упражнениями
5. Карточки с пальчиковой гимнастикой

### 4.2. Система воспитательной работы. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана

#### 4.2.1. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Дата
1	День народного единства России (день согласия и примирения)	Воспитание гражданско-патриотических начал в детях, расширение кругозора	Ноябрь
2	Символика Российского государства	Формировать гражданскую позицию обучающихся, любовь к Родине	Ноябрь
3	День защитника Отечества	Воспитание гражданско-патриотических начал в детях	Февраль
4	Всемирный день здоровья	Выработать потребность обучающихся в постоянном пополнении своих знаний, в укрепление своего здоровья	Апрель
5	«День Победы»	Воспитание гражданско-патриотических начал в детях, уважение к ветеранам	Май

#### 4.2.2. Формы и направления взаимодействия с семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

### Формы работы с родителями

№ п/п	Организационная форма	Цель	Темы
1.	Педагогические беседы	Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители.	«Развитие крупной и мелкой моторики у детей дошкольного возраста»
2.	Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами работы по физическому воспитанию.	Экскурсия родителей в спортивный зал и зал скалодром
3.	Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического воспитания детей.	«Как вместе делать дома утреннюю гимнастику», «Как помочь ребенку играть в подвижные игры»

## 5. Оценочные материалы

### 5.1. Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Программой предусматриваются следующие виды контроля: текущий, входная диагностика, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится через выполнение практических заданий.

Входная диагностика – мониторинг.

Промежуточная аттестация - открытого занятия.

Итоговая аттестация – спортивный праздник.

Входная диагностика проводится для выявления у обучающихся уровня физического развития.

Виды движений	Норма	Результат
Бег 30 метров (сек)	11-12	
Прыжок в длину с места (см)	40 - 60	
Прыжок в высоту с места (см)	12- 15	
Удержание равновесия на одной ноге (сек)	5-8	

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в формате спортивного праздника, на котором педагог методом наблюдения оценивает уровень сформированности знаний, умений и навыков, необходимых для занятий скалолазанием.

№ п/п	Показатель	+/-
1.	Лазание вверх на высоту 1,5 – 2 метра	
2.	Прохождение траверса справа налево	
3.	Прохождение траверса слева направо	
4.	Соблюдение правил безопасности в соответствии с требованиями	

Высокий уровень – освоил 4 показателя

Средний уровень– освоил 3 показателя

Низкий уровень – освоил 1-2 показателя

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Внутреннее обеспечение	
Спортивный зал	Скалодром, мячи большие, мячи малые, массажные мячи, гимнастические палки, обручи, фитболы, дорожка здоровья, колечки, гимнастические маты

### Список литературы

1. Литвинов О.М. Физкультурные занятия в детском саду Ростов н/Д : Феникс 2008 - 492 с (Мир вашего ребенка).
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-4 лет. - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
3. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова; Под ред. Г.П. Лескова. – М.: Просвещение, 1991. – 160 с.: ил
4. Кенеман А.В. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста; – М.: Просвещение, 1985.
5. История скалолазания - старт молодого спорта: \*Электронный ресурс + - Режим доступа: <http://pro-extrim.com>
6. Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений