ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕРОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ЗЕРНОГРАДСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»
(ГКОУ РО «ЗЕРНОГРАДСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»)

Решетняк Людмила Юрьевна

Подписан цифровой подписью: Решетняк Людмила Юрьевна
DN: O="ГКОУ РО ""Зерногнрадская специальная школа-интернат""", CN=Решетняк Людмила Юрьевна, E=ski_zernograd@rostobr.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.10.29 14:12:05+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.3.0

Утверждаю:
Директор ГКОУ РО «Зерноградская специальная школа-интернат»
_____ Л.Ю. Решетняк
Приказ № 428 от 31.08.2026 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Вертикаль»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации – 1 год
Форма обучения: очная

Автор-составитель:
Островерхова Елизавета Семеновна

Зерноград

2026 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы (объем содержание, планируемые результаты) 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы 7
1.3. Содержание программы. Учебный план (стартовый уровень) 9
1.4. Планируемые результаты 14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий 15
2.1. Календарный учебный график 15
2.2. Условия реализации программы 15
2.3. Методическое обеспечение 17
2.4. Этапы и формы аттестации 18
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы) 19
Список литературы для педагога: 20
Список литературы для учащихся: 20
Приложения 21

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы (объем содержание, планируемые результаты)

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вертикаль» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Ростовской области, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Нормативно-правовая база

1. **Конституция Российской Федерации** (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. **Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».**
3. **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.**
4. **Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р** Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
5. **Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 №1745-р** Изменения, которые вносятся в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года.
6. **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629** Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
7. **Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н**. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых.
8. **Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391** Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ.
9. **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.12.2014 №1601** О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре.

10. **Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российского Федерации от 26.08.2010 №761н** Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Нормативно-правовое обеспечение дополнительного образования детей в Ростовской области

11. **Региональный план работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Ростовской области, II этап (2025 - 2030 годы)**

12. **Целевые показатели по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Ростовской области от 28.07.2022**

13. **План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Ростовской области от 22.07.2022**

II этап.

14. **Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 16.05.2025 №517** О внесении изменений в приказ Минобразования Ростовской области от 01.08.2023 №718.

15. **Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.02.2024 №136** О внесении изменений в приказ Минобразования Ростовской области от 01.08.2023 №718.

16. **Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 24.08.2023 №792** О реализации системы персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Ростовской области.

17. **Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 №724** Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

Направленность программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вертикаль» (далее АДООП) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация АДООП не нацелена на достижение результатов освоения образовательной программы НОО, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами общего образования.

Актуальность программы

Актуальность разработки данной программы обоснована следующими причинами:

- Во-первых, потребностью детей младшего школьного возраста в движении и растущим интересом детей и их родителей к скалолазанию, с одной стороны, и отсутствием программ с такой спецификой для данного возраста, с другой стороны, поскольку рекомендуемый возраст для начала занятий данным видом спорта по санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам 10 лет.
- Во-вторых, развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности. Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой.
- В-третьих, в школе-интернате обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и необходимо создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно-спортивной ориентации у детей с ТНР (РАС, ЗПР).

Именно в младшем школьном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Все это послужило веским основанием для разработки программы «Вертикаль» для младшего школьного возраста, которая будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а также на приобщение детей к основам скалолазания.

Отличительные особенности программы

Педагогическая целесообразность

В отличие от зарубежной практики, в нашей стране секции скалолазания для детей и специально оборудованные скалодромы, появились сравнительно недавно. Но с каждым годом детское скалолазание становится все популярнее. И это не случайно.

- Во-первых, скалолазание само по себе органично для детей, соответствует их детской потребности лазать, карабкаться, покорять вершины.
- Во-вторых, скалолазание – это увлекательный вид спорта, который гарантирует максимально гармоничное физическое развитие ребенка. Тренирует мышцы, связки, улучшает моторику, и координацию, повышает пластичность, гибкость и выносливость. Детское скалолазание воспитывает решительность, настойчивость, целеустремленность, позволяет в полной мере проявиться природной смекалке и творческому мышлению ребенка.
- В-третьих, развитие моторной координации у детей с ОВЗ (РАС, ЗПР) требует индивидуального подхода и включает в себя упражнения на развитие крупной и мелкой моторики, зрительно-моторной координации и общего мышечного тонуса.

Эффективны занятия с использованием подвижных игр, спортивного

инвентаря (батут, скалодром). Важно создавать спокойную, позитивную атмосферу и постепенно усложнять задания, поощряя ребенка за каждое достижение.

Новизна программы состоит в том, что в данном направлении нет дополнительный общеобразовательных общеразвивающих программ для детей младшего школьного возраста с ОВЗ (РАС, ЗПР). Все ее содержание – это совершенно новый подход к общефизическому развитию младших школьников. Сейчас в игровых студиях и комнатах имеются площадки, где дети, школьного возраста, могут попробовать свои силы на скалодроме, под наблюдением инструктора, но, целенаправленного образовательного действия такая деятельность, конечно, не оказывает. Программа, направлена на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания. Материал адаптирован для детей младшего школьного возраста.

При разработке данной программы, прежде всего, была учтена преемственность с дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами, туристско-краеведческой направленности «Юный скалолаз», а также на содержание программы дополнительного образования детей «Скалолазание» (Воробьева Н.И. 2013), специальную литературу и методические рекомендации, нормативные документы Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения.

Уровень сложности программы: стартовый.

Адресат программы

АДООП «Вертикаль» разработана для учащихся с ОВЗ (РАС, ЗПР) 7-14 лет. Занятия проводятся по подгруппам 8-10 человек.

Организация обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей адаптированной программе «Вертикаль» осуществляется на базе ГКОУ РО «Зерноградская специальная школа-интернат» (с учетом их запроса) ив рамках сетевого взаимодействия на договор ной основе.

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей адаптираванной программы «Вертикаль» составляет 216 часов в год.

Формы обучения и виды занятий по программе

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей адаптированной программы «Вертикаль»:

- Самостоятельная индивидуальная работа, групповая работа
- Мини-лекции
- Игра
- Эстафета
- Конкурс
- Мастер-класс

- Тренинг
- Соревнование

Типы занятий:

- **Комбинированные**– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

Методы проведения занятий:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.)
- объяснительно

иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Срок освоения программы

Срок освоения адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Вертикаль» составляет 1 год.

Режим занятий

Занятия проводятся по подгруппам 3 раза в неделю по 2 академических часа.Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие физическому развитию детей младшего

Задачи:

Обучающие:

- формировать у учащихся знания о скалолазании, спорте и их роли в жизни человека;
- расширять словарный запас учащихся.

Воспитательные:

- формировать у учащихся умение работать в коллективе;
- воспитывать такие черты характера как: дисциплинированность, целеустремлённость, сила воли, настойчивость.

Развивающие:

- развивать у учащихся начальные специальные навыки, необходимые для занятий скалолазанием;
- формировать начальные навыки здорового образа жизни (соблюдение режима дня, правил гигиены, закаливания организма, умения самостоятельно выполнить и провести гимнастику);
- развивать психофизические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию.

Коррекционные:

- развивать моторную координацию у детей с ОВЗ (РАС, ЗПР), используя упражнения на развитие крупной и мелкой моторики, зрительно-моторной координации и общего мышечного тонуса.
- расширить круг общения, привить навыки коммуникации для дальнейшей успешной социализации детей с ОВЗ (РАС, ЗПР).

1.3. Содержание программы. Учебный план (стартовый уровень)

№ п/п	Разделы темы	Учебные часы								
		Всего учебных часов			Теоретических			Практических		
		1 гр.	2 гр.	3 гр.	1 гр.	2 гр.	3 гр.	1 гр.	2 гр.	3 гр.
1	Вводное занятие	2	2	2	1	1	1	1	1	1
2	Безопасность и снаряжение скалолаза	2	2	2	1	1	1	1	1	1
3	Краткая характеристика техники лазания	2	2	2	1	1	1	1	1	1
4	ОФП, технико-тактическая подготовка	20	20	22	-	-	-	20	20	22
5	Освоение интерактивного скалодрома	30	40	36	-	-	-	30	40	36
6	Итоговое занятие	4	4	4	2	2	2	2	2	2
7	Методическая работа	10	4	4	-	-	-	-	-	-
	Итого за год	**70**	**74**	**72**	**5**	**5**	**5**	**55**	**65**	**63**

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Организация работы объединения. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения (2 ч.)

Теория: знакомство с учебной программой, режимом работы объединения, задачами на учебный год и организационными вопросами. Инструктаж по технике безопасности. Практика: организация рабочего места, учебная эвакуация, первичная диагностика и требования ОБЖ.

2. Безопасность в скалолазании. Снаряжение, одежда и обувь (2 ч.)

Теория: основные опасности скалолазания; виды страховки — гимнастическая, верхняя и нижняя; назначение верёвок, узлов, карабинов, петель, оттяжек, страховочной системы и самостраховки. Знакомство со спусковым устройством, жумаром и гри-гри.

Практика: подбор одежды и обуви, викторина и просмотр тематического видеоматериала.

3. Характеристика техники лазания (2 ч.)

Теория: понятие техники лазания и её значение для преодоления маршрута; индивидуальные особенности техники. Виды лазания, формы и расположение зацепов, способы их использования, основные технические приёмы.

Практика: постановка рук и ног, перемещение траверсом, знакомство со способами спуска и применяемым снаряжением.

4. ОФП, технико-тактическая подготовка (1 гр.–20 ч.; 2 гр.–20 ч.; 3 гр.-22 ч.) Практика

Общая физическая подготовка.

Изучение комплексов разминочных упражнений, включающих в себя: виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и присиде; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

- Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).
- Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения на растяжку.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения на развитие скоростных способностей.
- Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).
- Восстановительные и релаксационные упражнения.
- Упражнения на формирование двигательных навыков.
- Упражнения с низкой интенсивностью.
- Подвижные игры.
- Подвижные игры *с элементами скалолазания:* «Нарисуй-ка», «Обруч», «Найди конфетку», «Мешочник», «Догонялки», «Оденься»,

«Самый быстрый».

- Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).
- Изучение комплекса гимнастики.

Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения ЛФК

- Упражнения по скалолазанию в игровой форме.
- упражнения на развитие цепкости:
- висы на зацепках, турнике;
- пальчиковые игры.
- упражнение на перекладине:
- упражнения на развитие подъемной силы;
- упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;
- упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

Упражнения, позволяющие развивать мелкую моторику рук и правильный захват зацепов руками:

- **Моя семья «**Вот дедушка. Вот бабушка. Вот папочка. Вот мамочка. Вот деточка моя,

Поочередно загибаем пальчики к ладошке, начиная с большого. А вот и вся семья.
Второй рукой обхватываем весь кулачок.
Встали пальчики
Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик - прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Поочередно загибаем пальцы к ладошке, начиная с мизинца.
Встали пальчики - Большим пальцем касаемся всех остальных — «будим».
«Ура!» В школу нам идти пора
Кулачок разжимаем, широко расставив пальцы в стороны.

- Шалун

Наша Маша Варила кашу. Кашу сварила,
Малышей кормила:
Чертим пальцем круги по ладошке этому дала,
Этому дала. Этому дала. Этому дала,
Загибаем пальцы, проговаривая соответствующие слова. А этому не дала.
Он много шалил.
Свою тарелку разбил.
Пальцами другой руки берем мизинчик и слегка покачиваем.

- **Гуси-гуси**

- Гуси-гуси! Прямые пальцы собраны. Кисть вращается
- Га-га-га! Большой палец опускается- поднимается относительно остальных.
- Есть хотите? Прямые пальцы собраны. Кисть вращается
- Да-да-да! Большой палец опускается- поднимается относительно остальных.

Грека и рак

Ехал Грека через реку. Кисти рук сжаты в кулаки, круг руками книзу Видит Грека в реке рак. Изображаем рака:

Сунул Грека руку в реку - Одну руку опустить вниз
Рак за руку Грека цап! Другой рукой схватить опущенную руку.

Зайка и ежик

Зайка - ушки на макушке Обе руки «на макушке» (около висков). Указательный и средний пальцы прямые, большое придерживает безымянный и мизинец.

Скачет зайка по опушке. Обе руки на уровне груди, все пальцы опущены вниз – «лапки». А за ним колючий ежик
Шел по травке без дорожек
Пальцы обеих рук растопырены, руки соединены ладонями, пальцы переплетены. не сгибаются, но шевелятся, как иголки идущего ежа.

Технико-тактическая подготовка.

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Техника траверсирования. Тактические игры с использованием скальных маршрутов, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажёре. Совершенствование и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Лазание в упор и распор. Техника отдыха на зацепах различной формы. Решение ситуационных тактико-технических задач. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Упражнения на сохранение равновесия, реакцию на рывок. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Самостоятельный подбор снаряжения для занятия на скальном тренажере, самостоятельное надевание страховочной системы (контроль педагога за правильностью действий).

Предварительная работа по обучению лазанию

- ползание (по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками, на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости)
- подлезание (в приседе без помощи рук вперед, боком, спиной),
- перелезание (через предметы и снаряды разной высоты с различной опорой ног),
- проползание (под шнуром, под матами различной формы),
- лазание по вертикали различными способами и изменением темпа (по гимнастической стенке, подвесной лестнице, подвесной сетке),
- лазание по горизонтали (параллельно полу) (по гимнастической стенке, подвесной лестнице, подвесной сетке).

5. Освоение интерактивного скалодрома (1 гр.-30 ч.; 2 гр.-40 ч., 3 гр.-36 ч.)

Практика

Используем встроенные игры, выбирая задания с разным уровнем сложности:

- Собери урожай
- Птички
- Рыбки
- Собери урожай

6. Итоговое занятие. (4 ч.)

(2 ч.) Практика. (2 ч.) Теория

Теория: инструктаж по технике безопасности «Осторожно! Дорога!». Беседа «Безопасное лето»: соблюдение режима дня на каникулах, внимательность на дороге, правила поведения у водоёмов и ответственность за личную безопасность.

Практика: диагностика освоенных двигательных навыков. Подведение итогов учебного года, обобщение изученного материала.

1.4. Планируемые результаты.

В результате освоение программы «Вертикаль» обеспечивается полноценное физическое и психическое развитие детей. В игровой форме дети тренируют свою память, воображение, развиваются все группы мышц, ребята становятся более собранными, внимательными.

Предметные:

- знание основных сведений о скалолазании, туризме как видах спорта и активного отдыха;
- развиты начальные специальные умения необходимых для занятий скалолазанием.

Метапредметные:

- расширен словарный запас учащихся; знание и применение специальных терминов на занятиях (название снаряжения, виды страховки)

Личностные:

-понимание важности занятий скалолазанием и спортом для укрепления здоровья;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заместителем директора по воспитательной работе и директором ГКОУ РО «Зерноградская специальная школа-интернат».

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года– 31 мая.

2.2. Условия реализации программы

В объединение «Вертикаль» принимаются дети в возрасте 7-14 лет, желающие заниматься скалолазанием без предъявления требований к начальной подготовке.

Ознакомление и изучение практических навыков и технических приемов по скалолазанию происходит на специальном интерактивном скалодроме, которым оборудован малый спортивный зал.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

- Ознакомление с основами скалолазания и туризма, практическими навыками и техническими приемами, проводится с использованием: словаря-справочника «В помощь юному скалолазу», учебного стенда «Узлы», карты-мозаики «Маршруты путешественника», учебных видеофильмов «Основные приемы лазания», «Поднебесный поход».

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского и специального снаряжения оборудование:

- комплекс «Интерактивный скалодром»
- карабины
- специальное снаряжение:
- перчатки
- страховочная система (поясная, кресло)
- шлем
- скальники (специальная обувь)

учебно-методические пособия:

- видеоуроки;
- наглядные методические пособия по темам;
- научная, специальная, методическая литература

Дидактический материал:

- учебные пособия
- разработки игр

методические разработки:
-пособие по скалолазанию;
-памятки для обучающихся
- компьютерные ресурсы;

Для данной программы характерна вариативность и гибкость. Педагог может менять соотношение пропорций блоков, тем занятий, количество часов на занятиях, как для всего объединения, так и для отдельной группы или индивидуально в зависимости от возраста детей, их развития, навыков, знаний, интереса к занятиям, степени усвоения материала.

Психолого-педагогические условия

- субъект-субъектное взаимодействие педагога и учащегося, построенное на сотворчестве, оптимизме;
- организация педагогом ситуаций успеха, авансирование успеха, особенно для детей, неуверенных себе, с низким уровнем мотивации;
- развитие у учащихся способности к рефлексии своей деятельности и продуктов своего труда;
- организация занятия, направленного на создание условий для самостоятельности и самореализации каждого учащегося, на раскрытие его субъектного опыта;
- взаимодействие со школой и семьёй.

Валеологические условия

В соответствии с рекомендациями валеологии педагог должен строить занятия с учётом возрастных особенностей ребёнка, физкультминуток и чередования видов деятельности.

Валеологическим сопровождением образовательно-воспитательного процесса в творческом объединении служат эффективные средства и методы работы по оздоровлению детей:

- новые здоровье сберегающие технологии (эстетотерапия);
- использование игровых методик, творческих видов деятельности, смены видов работ;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на занятиях и при выполнении заданий.

Санитарно-гигиенические условия

Воздушно-тепловой и световой режим, соответствие нормам СанПина, количество посадочных мест, мебели, инвентаря, и т.д.

- Воздушно-тепловой режим в помещении:
- Температура воздуха в комнате 18-19 градусов.
- Целесообразно проводить занятия с использованием спортивного инвентаря.

Условия безопасной жизнедеятельности:

Соблюдение правил охраны труда детей и правил противопожарной безопасности, с которыми педагог обязан знакомить детей в соответствии с инструкциями.

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного

образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

2.3. Методическое обеспечение

Учебно-методический комплекс к программе «Вертикаль» включает: словарь- справочник «В помощь юному скалолазу», учебный стенд «Узлы», карты-мозаики «Маршруты путешественника», учебные видеофильмы «Основные приемы лазания», «Поднебесный поход».

В настоящее время разработан ряд концепций периодизации психического развития личности ребенка как методологической основы целостного процесса воспитания детей на основе выделения определенных этапов формирования физически здоровой личности.

При этом выделяются сензетивные периоды каждого возраста, со своими особыми возможностями личностных приобретений (Л.И. Божович, Н.С. Лейтес и др) Это процесс качественных преобразований личности, совершающихся на каждом возрастном этапе, процесс, имеющий главным своим содержанием возникновение качественно нового его удержание, т.е. накопление, говоря языком Гегеля, новообразований.

Программа предполагает внедрение инновационных технологий, отвечающих последним требованиям: технологии ситуативного обучения, методики работы по разбору ситуаций, технологии игровой деятельности.

В программе использован деятельностный подход, в котором ребенок выступает не как объект воспитательных воздействий, а как субъект всех видов деятельности, активный участник процесса приобретения знаний и умений. Применяю личностно-ориентированный подход в обучении воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (РАС, ЗПР, ТНР) с максимальным учетом их психофизических особенностей. Интегрированный подход осуществляется с помощью межпредметных связей.

Очень важно создать здоровьесберегающее пространство при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Необходимым условием успешной реализации программы является рациональное сочетание всех видов деятельности, адекватных возрасту и балансу интеллектуальных, эмоциональных и двигательных нагрузок.

2.4. Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Входной контроль	-уровень развития физических качеств	Педагогическое наблюдение
Текущий контроль	Раздел: Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России. -краткие знания о «Скалолазании» и «Спорте», понимание их роли в жизни человека; -знание устройства скалодрома (зацеп, его формы, расположение, использование); -знание требований к одежде скалолаза	Опрос
	Раздел: Безопасность и снаряжение скалолаза -знание названий специального снаряжения - знание видов с средств страховки	Викторина
	Раздел: Краткая характеристика техники лазания. -знание видов лазания и технических приемов лазания	Педагогическое наблюдение
	Раздел: ОФП, технико-тактическая подготовка. - умение правильно выполнять общеразвивающие упражнения; -умение правильно выполнять комплексы специальной физической разминки, включающей в себя различные упражнения - умение правильно ставить ноги и руки на зацепах., умение передвигаться техникой траверсирования.	Педагогическое наблюдение

Итоговый контроль	Раздел: Итоговое занятие. -знания и умения, приобретенные за 1 год обучения	Наблюдение

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Диагностика результативности теоретической и практической подготовленности учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей адаптированной программе «**Вертикаль**» осуществляется посредством следующих разработок:

- Опрос: «Правила поведения во время занятий по скалолазанию», «История развития скалолазания», «Интересные факты о скалолазании», «Роль туризма в жизни человека», «Техника лазания».
- Тесты по физической подготовленности.
- Викторина «Безопасность и снаряжение туриста».
- Игры «тропа Тарзана», «Что мы возьмем в поход».

Список литературы для педагога:

1. Ананьева Н.А., ЯмпольскаяЮ.А. Здоровье и развитие современных дошкольников. – М.: Школа здоровья, 1994. – 113 с.
2. Ахмеров Э.К. Спортивные и подвижные игры в школе. – М.: Просвещение, 1968. - 270 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
4. Дубенюк Н.И. Большая книга игр: более 1500 веселых, полезных и интересных
– М.: Эксмо, 2007. – 512 с.
5. Брынзарой, Ю.Г. Подвижная игра как средство формирования взаимоотношений младших дошкольников в коллективе. - М.: Просвещение, 1974. - 32 с.
6. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 87 с.
7. Васильева Н.А., Новотворцева Н.Б. Развивающие игры для дошкольников. - М.: СКИФ, 1996.-65 с.
8. Менджерицкая Д.В. Воспитание детей в игре. – М.: Просвещение, 1979.-175с.
9. Волкова И.П. Практикум по спортивной психологии. – Питер: СПБ, 2002. – 288 с.
10. Тимофеев А.В. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовленности учащихся: – Новокузнецк: МОУ ДОД ВСЦ «Патриот», 2010. – 27 с.

Список литературы для учащихся:

1. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.: ил.
2. Образцова Т. Н. 100 лучших игр летом на отдыхе и дома. – М.: Эксмо, 2008. – 288 с.: ил.
3. Павлов Н. Г. 300 + 1 игра для детей. — Ростов н/Д: Феникс, 2003. — 314 с.
4. Розанова Е. Г. Книга игр. – М.: РОСМЭН, 2000. –166 с.: ил.
5. Федин С. Н. Игры нашего детства. – М.: Айрис Пресс, 2005. – 138 с.: ил.

Приложение 1

Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вертикаль»

Методика оценки физической подготовленности учащихся.

При **определении уровня физической подготовленности** учащегося следует ориентироваться на следующие факторы:

- степень овладения им базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;
- общая двигательная активность учащегося в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. Предлагается перечень тестов для дошкольников.

1. **Тест на определение скоростных качеств:**

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. **Тест на определение координационных способностей:**

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Цель: определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!”

бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

3. **Тест на определение выносливости:**

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: определить выносливость в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на спортплощадке. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Педагог бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять

темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

4. **Тест на определение скоростно-силовых качеств:**

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

5. **Тест на определение гибкости:**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста

Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент

“достань игрушку”.
Наклон вперёд из положения сидя на полу: на полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

6. Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.
Цель: определить силу в метание мешочков (150-200г.) у детей дошкольного возраста.
Методика: Метание мешочка правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.
При проведении физической диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования:

- мешочки с песком 150-200гр. для выявления силовых качеств;
- гимнастическая скамейка и линейка для выявления гибкости;
- беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости.

При тестировании детей следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня

детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.
Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.
Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Приложение 2

Перечень физических упражнений, используемых при общей разминке:

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук сцеплены в замок.

В: выполнить 10 вращений в запястьях по часовой стрелке.

Затем левой и правой отдельно

Упражнение 2 И.п. – о.с.

В: выпрямить пальцы и развести их в стороны. Подержать 10 секунд и расслабить. согнуть пальцы в суставах и держать 10 секунд. Расслабить кисти пальцев рук.

Упражнение 3

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. В: 1. поднять плечи по направлению к ушам.

1.расслабить плечи и опустите их вниз.

Упражнение 4

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сомкнуты в замок. В: 1. отвести руки слегка назад, прогнуть спину.

2. И.п.

Упражнение 5

И. п.– стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе.

В: 1. согнуть правую руку в локте и завести ее за голову, взяться за правый локоть рукой, отклонить голову назад к правому предплечью.

2.И.п.

3.согнуть левую руку в локте и завести ее за голову, взяться за левый локоть правой рукой, отклонить голову назад к левому предплечью.

4.И.п.

Упражнение 6

И. п.– стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе. В: 1. присесть на корточки немного разведя колени.

2. И.п.

Упражнение 7

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1. сделать выпад правой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на чуть выше колена.

2.И.п.

3.сделать выпад левой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на

бедре чуть выше колена.

4.И.п.

Упражнение 8

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1. наклон к правой ноге, руками дотронуться до пальцев правой ноги,
2.И.п.
3.наклон к левой ноге, руками дотронуться до пальцев левой ноги,
4.И.п.
Упражнение 9
И.п. – сидя, ноги выпрямлены.
В: 1. согнуть левую ногу и перекинуть ступню через правое колено.
2.Согнуть правую руку в локте и упереться ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена, упереться левой ладонью в пол за собой,
3.Сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону левой ладони,
4.И.п.
5.Согнуть правую ногу и перекинуть ступню через левое колено.
6.Согнуть левую руку в локте и упереться ею во внешнюю поверхность правого бедра немного выше колена, упереться правой ладонью в пол за собой,
7.Сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через правое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону правой ладони,
8.И.п.
Упражнение 10
И.п. – лежа на левом боку, голова упирается на согнутую в локте левую руку В: 1. правой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом).
Плавно подтягивать правую пятку к правой ягодице
2.И.п.
3.Лечь на правый бок, голову положить на согнутую в локте правую руку,левой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно подтягивать левую пятку к левой ягодице.
Упражнение 11
И.п. – лежа на спине.
В: 1. поднять правую ногу вверх
2. И.п.
3. поднять левую ногу вверх
4. И.п.
Упражнение 12
И.п. – лежа на спине, руки за головой. В: 1. потянуть голову вверх.
2. И.п.
Упражнение 13
И.п. – сед ноги врозь, руки вверх. В: 1. прогнуться к правой ноге.
2. И.п.
3. прогнуться к левой ноге,
4. И.п.
Упражнение 14

И.п. – стоя на коленях, руки вверх.
В: 1. нагнуться, прижать ладони к полу,
2. И.п.
Упражнение 15
И.п. – стоя на коленях, руки упираются в пол пальцами к коленям. В: 1. прижимая ладони к полу, отклониться назад,
2. И.п.1
Упражнения для укрепления свода стопы и тренировки равновесия. Упражнение «Покатай мяч»
Инвентарь: твердый мяч (d – 7-10 см)
И.п. – сидя на полу / гимнастической скамье / стоя, нога на мяче В: Ребенок катает мяч попеременно правой и левой ногой.
Усложнение: можно предложить ребенку движения «вперед-назад», «нарисуй мячом
«нарисуй ногой треугольник».
Упражнение «Лифт»
Оборудование: гимнастическая стенка.
И.п. – стоя, держась одной рукой за гимнастическую стенку, ноги вместе. В: подняться на пальцы и опуститься на пятки.
Методические рекомендации: педагог обращает внимание на то, чтобы у ребенка не получилось прыжка, а колени были все время выпрямлены.
Упражнение «Танец на канате» Инвентарь: канат
И.п. – стоя, руки в свободном положении.
В: Ребенку предлагается пройти по канату, удержав равновесие, балансируя руками.
Усложнение: предлагается попробовать потанцевать на канате как воздушный гимнаст в цирке.
Упражнение «По кочкам»
Инвентарь: пирамиды для тренировки равновесию (ELEMENTA) И.п. – стоя, руки в свободном положении.
В: Ребенку предлагается пройти по «кочкам» так, чтобы не упасть в болото и не пропустить ни одной «кочки».
Усложнение:
Пальчиковая гимнастика

Приложение 3

Общее положение для всех видов хватов:

- Не сжимать зацепки сильнее, чем это необходимо для удержания равновесия.
- Оптимально прикладывать только необходимое усилие к каждой зацепке.
- Одна рука всегда должна быть свободна, чтобы мышцы обеих рук не уставали одновременно.
- Ребенок должен иметь одновременно не менее 2 точки опоры.
- За одни и те же зацепки можно браться различными хватами (это позволяет загрузить руки, так как при различных хватах работают разные мышцы)

Основные виды хватов:

- сверху зацепки (закрытый хват или замок, а также открытый хват и их производные),
- снизу (подхват),
- сбоку (откидка).

Т.к. откидка используется на трещинах и углах, а подхват в случае, когда высокое положение ног, мы их в обучении не используем. О них мы рассказываем детям, когда говорим о различных возможностях использования зацепов.

Остановимся более подробно на хвате сверху зацепки.

Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы,

расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, Нагружая, таким образом зацепку, ребенок испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения ребенка.

Основные принципы развития. Принцип повторных нагрузок заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением. Принцип возрастающих нагрузок является очень важным т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепок большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения. При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно

увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а также об использовании маркированных зацепок.

Приложение 4

Рекомендации по технике лазания на скалодроме

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепок большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а также об использовании маркированных зацепок.

Правильная постановка ног.

Нога ставится на зацепку самой острой передней частью (носок) перпендикулярно стене. При перестановке ноги на следующую зацепку необходимо на нее перенести вес тела, чтобы нога не соскользнула. Напоминаем детям, что необходимо надавить на ногу как можно сильнее.

На мелкие зацепки стопа ставится частью ниже большого пальца для удержания на слегка закругленных зацепках. Необходимо поставить ногу на трение (упирать ногу в стену так, что бы она не соскальзывала и при этом обеспечивать максимальную чувствительность), причем опереться наибольшей поверхностью подушечки подошвы ниже большого пальца. Эта постановка стопы требует усилия от ребенка. Следует выбрать еле заметные неровности, выпуклости или впадины, т. е. самое лучшее место для ноги. При постановке стопы на маленькие выпуклости и углубления пятка поднимается довольно высоко, поскольку это увеличивает лобовое давление на зацепку.

Постановка ноги на рант. Очень часто стопа ставится на четко выступающий край обуви, так называемый рант. Рант обуви ставят прямо на самой выступающей части зацепки так, чтобы центр тяжести проходил через край зацепки. Постановка ноги на рант — основной метод размещения скалолаза на зацепках.

На внутренний рант обычно ставят ногу у наружной части большого пальца. Нога, создана так, что можно уверенно использовать это место. При постановке ноги на рант на маленьких зацепках необходимо чувствовать, хорошо или плохо держит нога. Поверхность вокруг большого пальца более чувствительна и удобна и является лучшим местом для такой постановки ноги. Лазание на пальцах особенно удобно на рельефе с маленькими «карманами». На рельефе полезно также менять положение ноги с внутреннего ранта на внешний рант и наоборот, это может улучшить положение ноги, позволит расслабить ее стопу.

Положение центра тяжести.

При передвижении по стенке туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.

Положение рук и ног

Основные приемы техники лазания в зависимости от рельефа

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от ребенка. Корпус ребенка развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять их положение на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолазания и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги ребенка расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Ребенок должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

«Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног.

Правильный захват зацепок руками. Руки должны удобно и прочно держать зацепку. Для этого сначала мы определяем ту часть, за которую наиболее удобно держаться. На первых этапах используются зацепки с хорошей, удобной рабочей частью, т.е. те, за которые ребенок может крепко зацепиться пальцами руки. В последствии вводятся те зацепки, при захвате которых используются так же ладони. В дальнейшем детям объясняется, что, если зацепки мелкие, больше нагружаются пальцы, если зацепки большие и покатые, есть возможность максимально использовать силу трения между пальцами зацепкой. На больших зацепках нужно больше нагружать ладонь и меньше— пальцы.

Приложение 5

Памятка педагогу

- Перед началом занятия проверь страховочное оборудование: веревки, системы, страховочные проушины.
- веревки не должны быть перебитыми, потертыми и не иметь других технических повреждений;
- системы должны быть целыми и незапутанными;
- страховочные проушины должны быть жестко закреплены.
- Обрати внимание на психофизическое состояние участников (признаки заболеваний или нервного возбуждения), выяви причину и, в случае необходимости, отстрани от тренировки.
- Проверь правильность надевания страховочной системы на каждом участнике.
- Находи время держать в поле зрения и постоянно контролировать страхующих.
- Во время проведения занятий педагогу нельзя покидать свое рабочее место.
- В случае крайней необходимости, на время отсутствия педагога, занятие прекращается.
- Недопустимо нахождение под тренажером посторонних лиц во время проведения тренировки.
- По окончании тренировки оглянись вокруг, и проверь – все ли в порядке.

Приложение 6

Словарь

Зацеп — спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня различной величины и формы, представляющий собой в совокупности имитацию природного рельефа.

Поверхность зацепа обычно имеет микрорельеф, который увеличивает силу трения между пальцами скалолаза и зацепом и, тем самым, обеспечивает хорошую сцепляемость руки с зацепом и комфортное лазание.

Используя зацепы различной формы с закреплением их на различном расстоянии друг от друга формируют трассу для скалолазания на искусственном рельефе. Зацепы используются для создания скалодромов. Зацепы крепятся к щитам, из которых сооружается скалодром, при помощи болтов. Пользуясь зацепами, т.е. цепляясь за них частями тела (как правило, берясь за них руками и/или наступая ногами), скалолаз поднимается (передвигается) по искусственной стене.

Скалодром — искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажер для скалолазания). В последнее время нашел большое распространение в России. Скалодром создается закреплением специальных зацепов на вертикальных и наклонных стенах.

"ставить на трение" – то есть упирать ногу в стену так, чтобы она не соскальзывала и при этом обеспечивать максимальную чувствительность.

Рант – по краям обуви кайма, к которой пришивается подошва.

Календарно - тематическое планирование

Занятия проводятся по 2 часа в понедельник (1 группа)

№ занятия	Тема занятия	Кол-во час.	Дата занятия	Кол-во часов фактич.	Примечание
СЕНТЯБРЬ					
Тема 1. Вводное занятие					
1.	Вводное занятие. Организация работы объединения. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения	2	07.09		*Теория:* знакомство с учебной программой, режимом работы объединения, задачами на учебный год и организационными вопросами. Инструктаж по технике безопасности. *Практика:* организация рабочего места, учебная эвакуация, первичная диагностика и требования ОБЖ.
2.	Безопасность в скалолазании. Снаряжение, одежда и обувь	2	14.09		*Теория:* основные опасности скалолазания; виды страховки — гимнастическая, верхняя и нижняя; назначение верёвок, узлов, карабинов, петель, оттяжек, страховочной системы и самостраховки. Знакомство со спусковым устройством, жумаром и гри-гри. *Практика:* подбор одежды и обуви, викторина и просмотр тематического видеоматериала.
Тема 2. Характеристика техники лазания					

3.	Техника лазания и формы скального рельефа	2	21.09		*Теория:* понятие техники лазания и её значение для преодоления маршрута; индивидуальные особенности техники. Виды лазания, формы и расположение зацепов, способы их использования, основные технические приёмы. *Практика:* постановка рук и ног, перемещение траверсом, знакомство со способами спуска и применяемым снаряжением.
Тема 3. Общая физическая подготовка					
4.	Разминка и общая физическая подготовка: ходьба и бег	2	28.09		*Практика:* освоение комплексов разминки; ходьба на пятках и носках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе, с ускорением и замедлением, боком и спиной, с перестроениями. Лёгкий бег с приставным и скрестным шагом, захлёстыванием голени, вращениями рук и подскоками.
Итого за месяц: 8 часов					
ОКТЯБРЬ					
5.	Общеразвивающие упражнения и гимнастическая подготовка	2	05.10		*Практика:* выполнение циклических упражнений невысокой интенсивности — вращений, наклонов и махов; освоение

					комплекса гимнастики. Формирование навыков правильного выполнения упражнений, координации движений и соблюдения темпа.
6.	Подвижные игры и упражнения в игровой форме с элементами скалолазания	2	12.10		*Практика:* подвижные игры для развития внимания, быстроты реакции и ловкости; игры «Нарисуй-ка», «Обруч», «Догонялки», «Оденься», «Самый быстрый», «Найди конфетку», «Мешочник». Соблюдение правил и безопасного поведения во время игровых заданий.
7.	Гибкость, равновесие и расслабление мышц	2	19.10		*Практика:* упражнения на развитие гибкости и равновесия, расслабление мышц и восстановление после нагрузки. Растяжка для освоения разнообразных движений, поддержания мышечного баланса, улучшения осанки и снижения риска травматизма.
8.	**Методическая работа**	2	26.10		-
Итого за месяц: 8 часов					
НОЯБРЬ					
	Методическая работа	2	02.11		
9.	Формирование двигательных навыков и развитие скоростных способностей	2	09.11		*Практика:* упражнения на формирование и закрепление двигательных навыков, развитие быстроты реакции и скоростных

					способностей. Дыхательные упражнения, контроль самочувствия и соблюдение последовательности выполнения заданий.
10.	Силовая подготовка и развитие цепкости	2	16.11		*Практика:* комплексы ОФП, упражнения с элементами подтягивания и на развитие подъемной силы; безопасные упражнения на развитие цепкости, висы на доступных зацепках и турнике под контролем педагога. Соблюдение дозировки нагрузки и техники выполнения.
11.	Пальчиковые игры и координационные упражнения	2	23.11		*Практика:* пальчиковые игры и задания для развития мелкой моторики, координации и точности движений. Упражнения на гибкость кистей и пальцев в сочетании с общеразвивающей подготовкой.
12.	Комплекс ОФП: ходьба, бег, дыхание и координация	2	30.11		*Практика:* последовательное выполнение комплексов общей физической подготовки; различные виды ходьбы, лёгкий бег с координационными заданиями, дыхательные упражнения и упражнения невысокой интенсивности. Контроль правильного дыхания и восстановления.

Итого за месяц: 10 часов					
ДЕКАБРЬ					
13.	Растяжка и восстановительные упражнения	2	07.12		*Практика:* комплекс упражнений на растяжку, гибкость и расслабление; восстановительные и релаксационные упражнения после физической нагрузки. Формирование навыка осознанного отношения к самочувствию и режиму отдыха.
14.	Командные эстафеты и подвижные игры	2	14.12		*Практика:* «Весёлые старты», командные состязания и подвижные игры с элементами скалолазания. Разделение на команды, соблюдение правил, развитие ловкости, быстроты реакции, координации и навыков взаимодействия.
Тема 4. Освоение интерактивного скалодрома					
15.	Освоение интерактивного скалодрома: правила и первые задания	2	21.12		*Практика:* ознакомление с правилами работы на интерактивном скалодроме и безопасным поведением. Выполнение доступных игровых маршрутов, сочетание лазания с заданиями на внимание, координацию и скорость реакции. Разминка и дыхательные упражнения.
16.	Интерактивный скалодром и комплекс ОФП	2	28.12		*Практика:* выполнение комплекса ОФП в сочетании с занятиями на интерактивном скалодроме. Чередование ходьбы, лёгкого бега,

					дыхательных упражнений и игровых маршрутов; развитие координации, выносливости и точности движений.
Итого за месяц: 8 часов					
ЯНВАРЬ					
17.	Интерактивный скалодром: игровые маршруты и командные задания	2	11.01		*Практика:* прохождение игровых маршрутов на интерактивном скалодроме, подвижные игры «Нарисуй-ка» и «Обруч», командные состязания. Закрепление правил безопасности, развитие внимания, ловкости и быстроты реакции.
18.	Совершенствование техники лазания и двигательной координации	2	18.01		*Практика:* упражнения на постановку рук и ног, выбор и использование зацепов, координацию движений и сохранение равновесия. Выполнение заданий на интерактивном скалодроме с постепенным усложнением в соответствии с подготовленностью участников.
19.	Спортивные нормативы и контроль физической подготовленности	2	25.01		*Практика:* выполнение предусмотренных спортивных нормативов и контрольных упражнений; оценка освоения двигательных навыков, скоростных и координационных способностей. Тестирование и обсуждение результатов.

Итого за месяц: 6 часов					
ФЕВРАЛЬ					
20.	Комплексная тренировка: ОФП и интерактивный скалодром	2	01.02		*Практика:* комплексная тренировка, объединяющая разминку, различные виды ходьбы и лёгкого бега, циклические и дыхательные упражнения, подвижные игры и задания на интерактивном скалодроме. Соблюдение техники безопасности и чередование нагрузки с отдыхом.
21.	Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).	2	08.02		*Практика:* Дыхательные упражнения. Упражнения: книжка, поза треугольника, лягушка, кораблик.
22.	**Методическая работа**	2	15.02		-
23.	Упражнения на развитие скоростных способностей.	2	20.02		*Практика:* Упражнения на растяжку. Упражнения с внезапной сменой действий, челночный бег, выпрыгивания из глубокого приседа.
Итого за месяц: 8 часов					
МАРТ					
24.	Комплекс ОФП.	2	01.03		*Практика:* виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и присиде; с ускорением, с

					замедлением; боком, спиной; с перестроением).
25.	«Веселые старты»	2	15.03		*Практика:* разделение на 2 команды. Состязание.
26.	Подвижные игры с элементами скалолазания	2	22.03		*Практика:* Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Мешочник», «Догонялки», «Оденься», «Самый быстрый».
	Методическая работа	2	29.03		
Итого за месяц: 8 часов					
АПРЕЛЬ					
27.	Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).	2	05.04		*Практика:* Дыхательные упражнения. Упражнения невысокой интенсивности.
28.	Все виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и присиде; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).	2	12.04		*Практика:* виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и присиде; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).
29.	Комплекс ОФП.	2	19.04		*Практика:* Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч».

30.	Комплекс ОФП. Интерактивный скалодром	2	26.04		*Практика:* Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками). Дыхательные упражнения. Интерактивные игры.
Итого за месяц: 8 часов					
Тема 5. Итоговое занятие					
МАЙ					
31.	Безопасность на дороге и правила поведения в летний период	2	17.05		*Теория:* инструктаж по технике безопасности «Осторожно! Дорога!». Беседа «Безопасное лето»: соблюдение режима дня на каникулах, внимательность на дороге, правила поведения у водоёмов и ответственность за личную безопасность.
32.	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	2	24.05		*Практика:* диагностика освоенных двигательных навыков. Подведение итогов учебного года, обобщение изученного материала.
33.	**Методическая работа**	2	31.05		-
Итого за месяц: 6 часов					
Итого за год в первой группе: 70 часов					

Календарно - тематическое планирование

Занятия проводятся по 2 часа в среду (2 группа)

№ занятия	Тема занятия	Кол-во час.	Дата занятия	Кол-во часов фактич.	Примечание
СЕНТЯБРЬ					
Тема 1. Вводное занятие					
1.	Вводное занятие. Организация работы объединения. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения	2	02.09		*Теория:* знакомство с учебной программой, режимом работы объединения, задачами на учебный год и организационными вопросами. Инструктаж по технике безопасности. *Практика:* организация рабочего места, учебная эвакуация, первичная диагностика и требования ОБЖ.
2.	Безопасность в скалолазании. Снаряжение, одежда и обувь	2	09.09		*Теория:* основные опасности скалолазания; виды страховки — гимнастическая, верхняя и нижняя; назначение верёвок, узлов, карабинов, петель, оттяжек, страховочной системы и самостраховки. Знакомство со спусковым устройством, жумаром и гри-гри. *Практика:* подбор одежды и обуви, викторина и просмотр тематического видеоматериала.
Тема 2. Характеристика техники лазания					

3.	Техника лазания и формы скального рельефа	2	16.09		*Теория:* понятие техники лазания и её значение для преодоления маршрута; индивидуальные особенности техники. Виды лазания, формы и расположение зацепов, способы их использования, основные технические приёмы. *Практика:* постановка рук и ног, перемещение траверсом, знакомство со способами спуска и применяемым снаряжением.
Тема 3. Общая физическая подготовка					
4.	Разминка и общая физическая подготовка: ходьба и бег	2	23.09		*Практика:* освоение комплексов разминки; ходьба на пятках и носках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе, с ускорением и замедлением, боком и спиной, с перестроениями. Лёгкий бег с приставным и скрестным шагом, захлёстыванием голени, вращениями рук и подскоками.
5.	Разминка и общая физическая подготовка: ходьба и бег	2	30.09		*Практика:* освоение комплексов разминки; ходьба на пятках и носках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе, с ускорением и замедлением, боком и спиной, с перестроениями. Лёгкий бег с

					приставным и скрестным шагом, захлёстыванием голени, вращениями рук и подскоками.
Итого за месяц: 10 часов					
ОКТЯБРЬ					
6.	Общеразвивающие упражнения и гимнастическая подготовка	2	07.10		*Практика:* выполнение циклических упражнений невысокой интенсивности — вращений, наклонов и махов; освоение комплекса гимнастики. Формирование навыков правильного выполнения упражнений, координации движений и соблюдения темпа.
7.	Подвижные игры и упражнения в игровой форме с элементами скалолазания	2	14.10		*Практика:* подвижные игры для развития внимания, быстроты реакции и ловкости; игры «Нарисуй-ка», «Обруч», «Догонялки», «Оденься», «Самый быстрый», «Найди конфетку», «Мешочник». Соблюдение правил и безопасного поведения во время игровых заданий.
8.	Гибкость, равновесие и расслабление мышц	2	21.10		*Практика:* упражнения на развитие гибкости и равновесия, расслабление мышц и восстановление после нагрузки. Растяжка для освоения разнообразных движений, поддержания мышечного баланса,

					улучшения осанки и снижения риска травматизма.
9.	**Методическая работа**	2	28.10		-
Итого за месяц: 8 часов					
НОЯБРЬ					
10.	Формирование двигательных навыков и развитие скоростных способностей	2	11.11		*Практика:* упражнения на формирование и закрепление двигательных навыков, развитие быстроты реакции и скоростных способностей. Дыхательные упражнения, контроль самочувствия и соблюдение последовательности выполнения заданий.
11.	Силовая подготовка и развитие цепкости	2	18.11		*Практика:* комплексы ОФП, упражнения с элементами подтягивания и на развитие подъемной силы; безопасные упражнения на развитие цепкости, висы на доступных зацепках и турнике под контролем педагога. Соблюдение дозировки нагрузки и техники выполнения.
12.	Пальчиковые игры и координационные упражнения	2	25.11		*Практика:* пальчиковые игры и задания для развития мелкой моторики, координации и точности движений. Упражнения на гибкость кистей и пальцев в сочетании с общеразвивающей подготовкой.
Итого за месяц: 6 часов					

ДЕКАБРЬ					
13.	Растяжка и восстановительные упражнения	2	02.12		*Практика:* комплекс упражнений на растяжку, гибкость и расслабление; восстановительные и релаксационные упражнения после физической нагрузки. Формирование навыка осознанного отношения к самочувствию и режиму отдыха.
14.	Командные эстафеты и подвижные игры	2	09.12		*Практика:* «Весёлые старты», командные состязания и подвижные игры с элементами скалолазания. Разделение на команды, соблюдение правил, развитие ловкости, быстроты реакции, координации и навыков взаимодействия.
Тема 4. Освоение интерактивного скалодрома					
15.	Освоение интерактивного скалодрома: правила и первые задания	2	16.12		*Практика:* ознакомление с правилами работы на интерактивном скалодроме и безопасным поведением. Выполнение доступных игровых маршрутов, сочетание лазания с заданиями на внимание, координацию и скорость реакции. Разминка и дыхательные упражнения.
16.	Интерактивный скалодром и комплекс ОФП	2	23.12		*Практика:* выполнение комплекса ОФП в сочетании с занятиями на интерактивном скалодроме. Чередование ходьбы, лёгкого бега, дыхательных упражнений и игровых

					маршрутов; развитие координации, выносливости и точности движений.
17.	Комплекс ОФП: ходьба, бег, дыхание и координация	2	30.12		*Практика:* последовательное выполнение комплексов общей физической подготовки; различные виды ходьбы, лёгкий бег с координационными заданиями, дыхательные упражнения и упражнения невысокой интенсивности. Контроль правильного дыхания и восстановления.
Итого за месяц: 10 часов					
ЯНВАРЬ					
18.	Интерактивный скалодром: игровые маршруты и командные задания	2	13.01		*Практика:* прохождение игровых маршрутов на интерактивном скалодроме, подвижные игры «Нарисуй-ка» и «Обруч», командные состязания. Закрепление правил безопасности, развитие внимания, ловкости и быстроты реакции.
19.	Совершенствование техники лазания и двигательной координации	2	20.01		*Практика:* упражнения на постановку рук и ног, выбор и использование зацепов, координацию движений и сохранение равновесия. Выполнение заданий на интерактивном скалодроме с постепенным усложнением в соответствии с подготовленностью

					участников.
20.	Спортивные нормативы и контроль физической подготовленности	2	27.01		*Практика:* выполнение предусмотренных спортивных нормативов и контрольных упражнений; оценка освоения двигательных навыков, скоростных и координационных способностей. Тестирование и обсуждение результатов.
Итого за месяц: 6 часов					
ФЕВРАЛЬ					
21.	Комплексная тренировка: ОФП и интерактивный скалодром	2	03.02		*Практика:* комплексная тренировка, объединяющая разминку, различные виды ходьбы и лёгкого бега, циклические и дыхательные упражнения, подвижные игры и задания на интерактивном скалодроме. Соблюдение техники безопасности и чередование нагрузки с отдыхом.
22.	Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).	2	10.02		*Практика:* Дыхательные упражнения. Упражнения: книжка, поза треугольника, лягушка, кораблик.
23.	Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей,	2	17.02		Практика:

	для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).				Дыхательные упражнения. Упражнения: книжка, поза треугольника, лягушка, кораблик.
24.	Упражнения на развитие скоростных способностей.	2	24.02		*Практика:* Упражнения на растяжку. Упражнения с внезапной сменой действий, челночный бег, выпрыгивания из глубокого приседа.
Итого за месяц: 8 часов					
МАРТ					
25.	Комплекс ОФП.	2	03.03		*Практика:* виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и присиде; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).
26.	«Веселые старты»	2	10.03		*Практика:* разделение на 2 команды. Состязание.
27.	Подвижные игры с элементами скалолазания	2	17.03		*Практика:* Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Мешочник».
28.	Подвижные игры с элементами скалолазания	2	24.03		*Практика:* Подвижные игры с элементами скалолазания: «Догонялки», «Оденься», «Самый быстрый».
	Методическая работа	2	31.03		
Итого за месяц: 10 часов					

АПРЕЛЬ					
29.	Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).	2	07.04		*Практика:* Дыхательные упражнения. Упражнения невысокой интенсивности.
30.	Все виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и присиде; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).	2	14.04		*Практика:* виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и присиде; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).
31.	Комплекс ОФП.	2	21.04		*Практика:* Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч».
32.	Комплекс ОФП. Интерактивный скалодром	2	28.04		*Практика:* Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками). Дыхательные упражнения. Интерактивные игры.
Итого за месяц: 8 часов					
МАЙ					
33.	Комплекс ОФП.	2	05.05		Практика: Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч».

34.	Комплекс ОФП. Интерактивный скалодром	2	12.05		Практика: Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками). Дыхательные упражнения. Интерактивные игры.
Тема 5. Итоговое занятие					
35.	Безопасность на дороге и правила поведения в летний период	2	19.05		*Теория:* инструктаж по технике безопасности «Осторожно! Дорога!». Беседа «Безопасное лето»: соблюдение режима дня на каникулах, внимательность на дороге, правила поведения у водоёмов и ответственность за личную безопасность.
36.	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	2	26.05		*Практика:* диагностика освоенных двигательных навыков. Подведение итогов учебного года, обобщение изученного материала.
Итого за месяц: 8 часов					
Итого за год во второй группе: 74 часов					

Календарно - тематическое планирование

Занятия проводятся по 2 часа в пятницу (3 группа)

№ занятия	Тема занятия	Кол-во час.	Дата занятия	Кол-во часов фактич.	Примечание
СЕНТЯБРЬ					
Тема 1. Вводное занятие					
37.	Вводное занятие. Организация работы объединения. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения	2	04.09		*Теория:* знакомство с учебной программой, режимом работы объединения, задачами на учебный год и организационными вопросами. Инструктаж по технике безопасности. *Практика:* организация рабочего места, учебная эвакуация, первичная диагностика и требования ОБЖ.
38.	Безопасность в скалолазании. Снаряжение, одежда и обувь	2	11.09		*Теория:* основные опасности скалолазания; виды страховки — гимнастическая, верхняя и нижняя; назначение верёвок, узлов, карабинов, петель, оттяжек, страховочной системы и самостраховки. Знакомство со спусковым устройством, жумаром и гри-гри. *Практика:* подбор одежды и обуви, викторина и просмотр тематического видеоматериала.
Тема 2. Характеристика техники лазания					

39.	Техника лазания и формы скального рельефа	2	18.09		*Теория:* понятие техники лазания и её значение для преодоления маршрута; индивидуальные особенности техники. Виды лазания, формы и расположение зацепов, способы их использования, основные технические приёмы. *Практика:* постановка рук и ног, перемещение траверсом, знакомство со способами спуска и применяемым снаряжением.
Тема 3. Общая физическая подготовка					
40.	Разминка и общая физическая подготовка: ходьба и бег	2	25.09		*Практика:* освоение комплексов разминки; ходьба на пятках и носках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе, с ускорением и замедлением, боком и спиной, с перестроениями. Лёгкий бег с приставным и скрестным шагом, захлёстыванием голени, вращениями рук и подскоками.
Итого за месяц: 8 часов					
ОКТЯБРЬ					
41.	Общеразвивающие упражнения и гимнастическая подготовка	2	02.10		*Практика:* выполнение циклических упражнений невысокой интенсивности — вращений, наклонов и махов; освоение

					комплекса гимнастики. Формирование навыков правильного выполнения упражнений, координации движений и соблюдения темпа.
42.	Подвижные игры и упражнения в игровой форме с элементами скалолазания	2	09.10		*Практика:* подвижные игры для развития внимания, быстроты реакции и ловкости; игры «Нарисуй-ка», «Обруч», «Догонялки», «Оденься», «Самый быстрый», «Найди конфетку», «Мешочник». Соблюдение правил и безопасного поведения во время игровых заданий.
43.	Гибкость, равновесие и расслабление мышц	2	16.10		
44.	Гибкость, равновесие и расслабление мышц	2	23.10		*Практика:* упражнения на развитие гибкости и равновесия, расслабление мышц и восстановление после нагрузки. Растяжка для освоения разнообразных движений, поддержания мышечного баланса, улучшения осанки и снижения риска травматизма.
Итого за месяц: 8 часов					
НОЯБРЬ					
45.	Формирование двигательных навыков и развитие скоростных способностей	2	06.11		*Практика:* упражнения на формирование и закрепление двигательных навыков, развитие быстроты реакции и скоростных

					способностей. Дыхательные упражнения, контроль самочувствия и соблюдение последовательности выполнения заданий.
46.	Силовая подготовка и развитие цепкости	2	13.11		*Практика:* комплексы ОФП, упражнения с элементами подтягивания и на развитие подъемной силы; безопасные упражнения на развитие цепкости, висы на доступных зацепках и турнике под контролем педагога. Соблюдение дозировки нагрузки и техники выполнения.
47.	Пальчиковые игры и координационные упражнения	2	20.11		*Практика:* пальчиковые игры и задания для развития мелкой моторики, координации и точности движений. Упражнения на гибкость кистей и пальцев в сочетании с общеразвивающей подготовкой.
48.	Пальчиковые игры и координационные упражнения	2	27.11		*Практика:* пальчиковые игры и задания для развития мелкой моторики, координации и точности движений. Упражнения на гибкость кистей и пальцев в сочетании с общеразвивающей подготовкой.
Итого за месяц: 8 часов					
ДЕКАБРЬ					
49.	Растяжка и восстановительные упражнения	2	04.12		*Практика:* комплекс упражнений на растяжку, гибкость и расслабление;

					восстановительные и релаксационные упражнения после физической нагрузки. Формирование навыка осознанного отношения к самочувствию и режиму отдыха.
50.	Командные эстафеты и подвижные игры	2	11.12		*Практика:* «Весёлые старты», командные состязания и подвижные игры с элементами скалолазания. Разделение на команды, соблюдение правил, развитие ловкости, быстроты реакции, координации и навыков взаимодействия.
Тема 4. Освоение интерактивного скалодрома					
51.	Освоение интерактивного скалодрома: правила и первые задания	2	18.12		*Практика:* ознакомление с правилами работы на интерактивном скалодроме и безопасным поведением. Выполнение доступных игровых маршрутов, сочетание лазания с заданиями на внимание, координацию и скорость реакции. Разминка и дыхательные упражнения.
52.	Интерактивный скалодром и комплекс ОФП	2	25.12		*Практика:* выполнение комплекса ОФП в сочетании с занятиями на интерактивном скалодроме. Чередование ходьбы, лёгкого бега, дыхательных упражнений и игровых маршрутов; развитие координации, выносливости и точности движений.
Итого за месяц: 8 часов					

ЯНВАРЬ					
53.	Интерактивный скалодром: игровые маршруты и командные задания	2	15.01		*Практика:* прохождение игровых маршрутов на интерактивном скалодроме, подвижные игры «Нарисуй-ка» и «Обруч», командные состязания. Закрепление правил безопасности, развитие внимания, ловкости и быстроты реакции.
54.	Совершенствование техники лазания и двигательной координации	2	22.01		*Практика:* упражнения на постановку рук и ног, выбор и использование зацепов, координацию движений и сохранение равновесия. Выполнение заданий на интерактивном скалодроме с постепенным усложнением в соответствии с подготовленностью участников.
55.	Спортивные нормативы и контроль физической подготовленности	2	29.01		*Практика:* выполнение предусмотренных спортивных нормативов и контрольных упражнений; оценка освоения двигательных навыков, скоростных и координационных способностей. Тестирование и обсуждение результатов.
Итого за месяц: 6 часов					
ФЕВРАЛЬ					
56.	Комплексная тренировка: ОФП и интерактивный скалодром	2	05.02		*Практика:* комплексная тренировка, объединяющая разминку, различные

					виды ходьбы и лёгкого бега, циклические и дыхательные упражнения, подвижные игры и задания на интерактивном скалодроме. Соблюдение техники безопасности и чередование нагрузки с отдыхом.
57.	Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).	2	12.02		*Практика:* Дыхательные упражнения. Упражнения: книжка, поза треугольника, лягушка, кораблик.
58.	Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).	2	19.02		Практика: Дыхательные упражнения. Упражнения: книжка, поза треугольника, лягушка, кораблик.
59.	Упражнения на развитие скоростных способностей.	2	26.02		*Практика:* Упражнения на растяжку. Упражнения с внезапной сменой действий, челночный бег, выпрыгивания из глубокого приседа.
Итого за месяц: 8 часов					
МАРТ					
60.	Комплекс ОФП.	2	05.03		*Практика:* виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и

					присиде; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).
61.	«Веселые старты»	2	12.03		*Практика:* разделение на 2 команды. Состязание.
62.	Подвижные игры с элементами скалолазания	2	19.03		*Практика:* Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Мешочник».
63.	Подвижные игры с элементами скалолазания	2	26.03		*Практика:* Подвижные игры с элементами скалолазания: «Догонялки», «Оденься», «Самый быстрый».
Итого за месяц: 8 часов					
АПРЕЛЬ					
	Методическая работа	2	02.04		
64.	Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).	2	09.04		*Практика:* Дыхательные упражнения. Упражнения невысокой интенсивности.
65.	Все виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и присиде; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).	2	16.04		*Практика:* виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и присиде; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

66.	Комплекс ОФП.	2	23.04		*Практика:* Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч».
67.	Комплекс ОФП. Интерактивный скалодром	2	30.04		*Практика:* Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками). Дыхательные упражнения. Интерактивные игры.
Итого за месяц: 10 часов					
МАЙ					
68.	Комплекс ОФП. Интерактивный скалодром	2	07.05		Практика: Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками). Дыхательные упражнения. Интерактивные игры.
Тема 5. Итоговое занятие					
69.	Безопасность на дороге и правила поведения в летний период	2	14.05		*Теория:* инструктаж по технике безопасности «Осторожно! Дорога!». Беседа «Безопасное лето»: соблюдение режима дня на каникулах, внимательность на дороге, правила поведения у водоёмов и

					ответственность за личную безопасность.
70.	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	2	21.05		*Практика:* диагностика освоенных двигательных навыков. Подведение итогов учебного года, обобщение изученного материала.
71.	**Методическая работа**	2	28.05		-
Итого за месяц: 8 часов					
Итого за год в третьей группе: 72 часа					

ИТОГО в трёх группах за год: 216 часов

РАССМОТРЕНО:

Протокол заседания методического объединения воспитателей

от 25.08.2026 г. № 5

Руководитель МО *Рябцева* */М. В. Рябцева/*
(подпись, ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

и.о. заместителя директора по ВР

/И.О. Островерхова/
(подпись)

«26.08.2026 г.»