

**«Дополнительная общеразвивающая программа «Скалодром»**  
Программа ориентирована на детей от 5 до 7 лет.

Срок реализации: 2 года   
  
(для детей 5-7 лет)

Автор-составитель:

Инструктор по физической культуре

Ослин Михаил Андреевич

Тюмень 2022г.

**Оглавление.**

I. Оглавление. Целевой раздел…………………………………………………………………………..3

1.1. Пояснительная записка………………………………………………………………………….3

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы……………………………………………………………………..3

1.3. Возрастные особенности детей…………………………………………………………….………………...4

1.4. Основные принципы при обучении детей скалолазанию…………………………………………………………….……5

1.5. Планируемы результаты по освоению программы …………………………………………………………………………….……5

1.6. Структура организации дополнительной образовательной деятельности…………………………………………………………………..5

1.7. Особенности организации предметно-пространственной среды…………………………………………………………………………..6

II. Содержательный раздел…………………………………………..……………………………...6

2.1 Содержание программы обучения детей скалолазанию…………………………………………………………………6

2.2. Календарно-тематический план работы кружка ………………………………………………… ………..…..8

2.3. Методы и приемы организации образовательной деятельности …………………………………………………………… …………..……….9

2.4. Рекомендации по технике лазания на скалодроме..…………………………………………………………………..9

III. Список используемой литературы……………………………………………………………….......12

**I. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

В связи с существенными изменениями, происходящими в современном обществе, одной из центральных педагогических проблем является модернизация образовательных систем различного уровня, в том числе дошкольного образования. Это активизирует поиск новых эффективных форм, средств, методов и технологий обучения и воспитания. Разработка и внедрение инновационных технологий физического воспитания детей дошкольного возраста является одной из наиболее важных и достаточно сложных задач направленных на повышение эффективности и качества дошкольного образования в целом. Во всем мире такой вид спорта как скалолазание пользуется большой популярностью, благодаря тому, что он доступен людям разных возрастов. Им могут заниматься как взрослые, так и дети. Занятие скалолазанием положительно влияет на позвоночник человека, равномерно распределяя нагрузку. Существует ряд стран, в которых этот вид спорта включен в обязательную программу физического развития школьников. Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране. Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу и является одной из его техник альпинизма. Цель скалолазания заключается в умении преодолевать препятствия разной степени сложности. Для детей лазание - один из способов познания. Их желание видеть окружающий их мир с высоты естественно. Лазание у ребенка в крови: у него всегда присутствует желание лазать по деревьям, заборам. Скаладром (альпийская стенка) позволяют повысить интерес детей к этому виду спорта, разнообразить содержание непосредственно-образовательной деятельности и совершенствовать навыки лазания. Программа начальной подготовки по скалолазанию составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, «Нормативно-правовых основ», регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

**1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.**

Целью программы является физическое развитие детей через занятия скалолазанием. Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса скалолазов на начальном уровне подготовки. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

• содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников;

• привитие стойкого интереса к занятию скалолазанием;

• развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие;

• выполнение контрольных нормативов;

• воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем активности и ответственности юных спортсменов;

• выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников в тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории.

**Основной базой рабочей программы являются:**

• примерная общеобразовательная программа дошкольного образования От рождения до школы (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014

• Рабочая программа реализуются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. В своей деятельности педагог руководствуется следующими нормативно-правовыми документами:

• Декларация прав ребѐнка. Права ребѐнка. Основные международные документы. — М., 1992. «Развитие образования» на 2013—2020 годы (принята 11 октября 2012 года на заседании Правительства РФ).

• Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012— 2017 годы (утверждена Указом Президента РФ от 1 июня 2012 года № 761).

• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ).

• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении» от 17 октября 2013 года № 1155).

• Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении» от 30 августа 2013 года № 1014).

• Положение о психолого-медико-педагогической комиссии (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении» от 20 сентября 2013 года № 1082).

• Методические рекомендации по реализации полномочий органов государственной власти субъектов Российской Федерации и финансовому обеспечению оказания государственных и муниципальных услуг в сфере дошкольного образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 октября 2013 года № 08-1408).

• План действий по обеспечению введения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации и Департамента государственной политики в сфере общего образования от 13 января 2014 года № 08-10).

• Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13 (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26).

**1.3. Возрастные особенности детей 5-7 лет**

На шестому году жизни скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

**1.4. Основные принципы при обучении детей скалолазанию.**

• Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятии, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

• Принцип развивающего обучения - при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», то есть предлагаемые упражнения и игры опережают имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков

• Принцип занимательности - используется с целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность, формируя у них желание выполнять предъявленные требования и стремления к достижению конечного результата.

• Принцип сознательности и активности - при формировании устойчивого интереса детей, как к развитию двигательных качеств, так и к выполнению конкретных задач на каждом занятии.

• Принцип доступности - предусматривает обучение с учѐтом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному).

• Принцип систематичности и последовательности - чередование нагрузки и отдыха, во взаимосвязи между различными сторонами содержания непосредственно образовательной деятельности.

• Принцип индивидуализации - обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, обеспечивая здоровый образ жизни в дошкольном учреждении каждому ребёнку с учётом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать образовательную деятельность, физические нагрузки, а также приёмы педагогического воздействия.

• Принцип оздоровительной направленности - средствами физических упражнений укрепляется здоровье каждого ребёнка.

**1.5. Планируемые результаты освоения программы**

• гармонично развиты все основные мышцы тела ребенка, укреплены кости и суставы не перегружая растущий опорно-двигательный аппарат;

• ребенок верно оценивает свои возможности, безопасно лазает по детским городкам, а также скальным массивам и прочим пригодным к лазанию объектам;

• укрепить здоровье дошкольников, подверженных различным простудным заболеваниям ОДС.

• У ребенка развита зрительная память, пространственное, тактическое и стратегическое мышление.

**1.6. Структура организации дополнительной образовательной деятельности.**

**Категория обучающихся**

Программа адресована для детей дошкольного возраста 5- 7 лет.

**Объем программы, срок освоения программы**

Данный курс рассчитан на 2 года обучения для детей дошкольного возраста.

1 год – дети 5-6 лет, занятия 25 мин, 2 раза в неделю

2 год- 6-7 лет, занятия 30 мин, 2 раза в неделю

состав группы не более 7-8-и человек.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дисциплина | Трудоемкость (кол-во час) | | | | | | |
| 1 год обучения | | | 2 год обучения | | | Формы аттестации |
| всего | теория | практика | всего | теория | практика | Комплекс упражнений |
| Скалодром | 72 | 4 | 68 | 72 | 2 | 70 |
| Итого | 72 | | | 72 | | |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование группы/  год обучения | Срок учебного года  (продолжительность  обучения | Кол-во занятий в  неделю, продолж.  одного занятия  (мин) | Наименование  Дисциплины  (модуля) | Всего ак. часов | Кол-во часов в  неделю |
| «Юные альпинисты»,  1 г.о. | С 1.09.по 31.05.  (36 уч. недель) | 2 занятия по 25 мин  (2 ак.часа) | Практические занятия | 72 | 2  2 |
| 72 |
| «Покорители вершин»,  2 г.о. | С 1.09.по 31.05.  (36 уч. недель) | 2 занятия по 30 мин  (2 ак.часа) | Практические занятия | 72 | 2 |
| 72 | 2 |

**Основными направлениями** организации деятельности является:

• спортивно-оздоровительное

• массовый спорт

**Основными формами** дополнительной образовательной деятельности являются:

• групповая тренировочная и теоретическая деятельность

• проведение открытых занятий

• тестирования

• медицинский контроль

**1.7. Особенности организации предметно-пространственной среды.**

Спортивный зал оборудованный альпийской стенкой (скалодромом). Скалодром в закрытом помещении - хорошее, безопасное место, для знакомства детей с элементами скалолазания.

В основе конструкции скалодрома – металлический каркас, облицованный фанерными щитами, поверхность которых обработана противопожарными составами и износостойкой окраской. На полу находятся маты с поролоном, предназначенные для обеспечения защиты при падении. Для организации трасс (условных маршрутов определенной сложности) на поверхности скалодрома крепятся зацепки (искусственные разноцветные камни) разнообразных форм и размеров, которые прикручиваются при помощи болтов на поверхность скалодрома с целью имитации рельефа различной сложности.

**II. Содержательный раздел**

**2.1 Содержание программы обучения детей скалолазанию**

**Теоретическая подготовка.**

• *Вводное занятие:* краткий обзор развития скалолазания в России; скалолазание как вид спорта; связь скалолазания с альпинизмом; скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов; влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся.

• *Правила поведения и техника безопасности на занятиях:* организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах; организация и требования, предъявляемые к страховке; виды и приемы страховки; опасности в скалолазании субъективные и объективные; меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей; ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы; коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

• *Скалолазное снаряжение, одежда и обувь:* снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках; альпинистское снаряжение используемое в походах выходного дня; виды снаряжения, их конструктивные особенности; правила размещения предметов в рюкзаке; требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа.

• *Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию:* виды лазания; понятие зацепа, их формы, расположение, использование; приемы лазания; формы скального рельефа; Понятие траверса, особенности движения траверсом.

• Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

**Практическая подготовка.**

*Общая физическая подготовка:*

- упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке

- упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа

– поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

- подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

* Специальная физическая подготовка:упражнения на развитие выносливости; упражнения на развитие быстроты; упражнения для развития ловкости; гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений; упражнения на равновесие; упражнения для развития силы; упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

• Техническая подготовка: Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

• Тактическая подготовка: Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

**2.2 Календарно-тематический план работы кружка «Скалодром»**

**на 1 год обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Тема |
| Сентябрь | Диагностика физической подготовленности  Постановка ног, смена ног на зацепках. |
| Октябрь | Хваты руками |
| Ноябрь | Лазание с гимнастической страховкой |
| Декабрь | Вязание узлов |
| Январь | Хваты руками |
| Февраль | Правила соревнований |
| Март | Техника безопасности |
| Апрель | Спортивные и подвижные игры, эстафеты |
| Май | Закрепление пройденного материала |

**Календарно-тематический план работы кружка «Скалодром»**

**на 2 год обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Тема |
| Сентябрь | Диагностика физической подготовленности |
| «Альпиненек» |
| Октябрь | «Мы собираемся в поход» |
| «Снаряжение альпиниста» |
| Ноябрь | «Ловкие ребята» |
| «Все выше и выше» |
| Декабрь | «Мы сильные и смелые»» |
| «Спортивное скалолазание» |
| Январь | «Альпинисты» |
| «Путешественники» |
| Февраль | «Гимнастка для альпиниста» |
| «Маршрут скалолаза» |
| Март | «Путь на Эверест» |
| «В любом месте веселее вместе» |
| Апрель | «Спортивные ребята» |
| «Опасности в горах» |
| Май | Диагностическое занятие |
| «Покорители горных вершин» |

**2.3. Методы и приемы организации образовательной деятельности.**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

**2.4. Рекомендации по технике лазания на скалодроме.**

*Общие рекомендации*

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 так же 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.

Существует 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 щепки 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 важны. 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 так же, об использовании маркированных зацепок.

Условия реализации программы

Для успешной реализации образовательной программы необходимы:

♣ скалодром с искусственным рельефом со специальным половым покрытием, вентиляцией и освещением;

♣ наличие специального оборудования;

♣ развивающие игры и книги.

Прогнозируемый результат

К концу обучения по программе обучающиеся должны:

Знать:

• правила техники безопасности при проведении тренировок;

• очерёдность действий и команд при лазании;

• некоторые пункты правил соревнований (количество попыток, особенности старта и финиширования).

Уметь:

• правильно ставить ноги;

• менять ноги на зацепках;

• проходить простые короткие трассы;

• слушать инструктаж перед выполнением задания;

Критерии эффективности реализации программы

♣ удовлетворённость всех субъектов образовательного процесса качеством и результатами обучения;

♣ активность и инициативность детей-дошкольников в процессе освоения программы;

♣ стабильная посещаемость учебных занятий;

♣ сформированный стабильный детский коллектив.

**Список используемой литературы**

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., 1978.

2. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988

3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1966.

4. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.: ил.

5. Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольго возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е испр. и доп. – М.: «Просвещение», 1978 – 272 с.

6. 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, 1981. – 160 с.: ил

7. Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений

8. ПиратинскийА.Е. Подготовка скалолаза. М., 1987.

9. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999. — 48 с