РАССМОТРЕНА:

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом № 52от 30.08.2023г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД №8 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД №8 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА"
DN: C=RU, S=Ленинградская область, STREET="ул. Слепнева , дом 15а", L=город Гатчина, T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ДЕТСКИЙ САД №8 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА""", ОГРН=1024701244237, СНИЛС=01410678305, ИНН ЮЛ=4705016127, ИНН=470505284430, E=dou8@yandex.ru, G=Галина Петровна, SN=Зуева, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ДЕТСКИЙ САД №8 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-09-19 13:26:10
Foxit Reader Версия: 9.7.2

ПРОГРАММА
«Юный скалолаз»
для детей дошкольного возраста (5-7лет)

Разработала: инструктор по ФК Тарановская А.А.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Актуальность программы	3
1.3.	Отличительные особенности	3
1.4.	Цель программы	3
1.5.	Задачи программы	3
1.6.	Адресат программы	4
1.7.	Объем и срок освоения программы	4
1.8.	Режим занятий	4
1.9.	Формы и методы организации образовательного процесса	4
2.	Календарный учебный график	4
3.	Учебный план	4
4.	Учебно-тематический план	5
5.	Содержание программы	5
6.	Планируемые результаты и способы их оценки	6
7.	Условия реализации программы	6
8.	Организационно-методическое обеспечение	6
9.	Форма контроля и аттестации	7
10.	Использованная литература	7

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный скалолаз» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.2 Актуальность программы

Актуальность разработки данной программы обоснована следующими причинами:

- Потребностью детей старшего дошкольного возраста в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию, с одной стороны, и отсутствием программ с такой спецификой для данного возраста, с другой;
- 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;
- Необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно - оздорвительной ориентации. В 5 - 7 лет у детей начинают формироваться интересы 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 «Юный скалолаз» для ребят старшего дошкольного школьного возраста (5-7 лет), которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания.

1.3 Отличительная особенность программы

Направленность программы на дошкольный возраст, в применении игровых методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребёнка посредством освоения простых скальных маршрутов.

1.4 Цель программы

Целью *дополнительной общеразвивающей программы «Юный скалолаз»* является содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально -волевых качеств.

1.5 Задачи программы

Воспитательные:

- воспитать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни
- воспитать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- воспитать морально-этических норм спортивного поведения

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, силу, логическое и тактическое мышление, ориентировки в пространстве.
-развивать личностные качества ребенка
-развивать инициативность и самостоятельность.

Обучающие:

-познакомить детей с разными видами скалолазания.

1.6 Адресат программы

Данная программа рассчитана для детей от 5 до 7 лет.

Условия формирования групп: одновозрастные

1.7 Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – один год.
Программа рассчитана на 36 часов.

1.8 Режим занятий

Занятия проходят 1 раз в неделю по 30 минут.

Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

1.9 Формы и методы организации образовательного процесса

Формы деятельности обучающихся: групповая. Группа 5-6 человек.

2. Календарный учебный график

Начало учебных занятий: сентябрь.
Конец учебных занятий: мая.
Продолжительность учебного года: 36 недель.
Продолжительность учебного занятия: 30 минут.
Кратность посещения занятия: 1 раз в неделю.

3. Учебный план

№	ТЕМА	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Итого	
1	Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности.	0.5	0.5	1	Опрос
2	Знакомство со скалодромом. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1,0	3,0	4,0	Наблюдение
3	Краткая характеристика техники лазания. Комплекс физических и специальных упражнений. ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка.	4,0	26,0	30	Наблюдение
4	Игровые задания		1	1	Наблюдение
	ИТОГО:	5,5	30,5	36	

4. Учебно-тематический план

№	Раздел, Тема	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Итого
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в танцзале. Постановка ног. Смена ног на зацепах.	0.5	0.5	1
2	ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Постановка рук. Хваты руками.	1,0	2,0	3,0
3	ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Постановка ног. Смена ног на зацепах. Постановка рук. Хваты руками.	0,5	1,5	2,0
4	ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Лазание с гимнастической страховкой. Техника безопасности.	3,0	10,0	13,0
5	ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Хваты микрорельефа. Техника безопасности.	0,5	9,5	10,0
6	ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Лазание коротких трасс. Техника безопасности.		6,0	6,0
15	Игровые задания		1	1
	ИТОГО:	5,5	30,5	36,0

5. Содержание программы

Тема: «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале. Постановка ног. Смена ног на зацепах» - 1 час

Теория (0,5 часа):

- Знакомство со скалодромом;
- Проведение инструктажа по соблюдению технике безопасности при проведении непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке).

Практика (0,5 часа):

- Постановка ног. Смена ног на зацепах.

Тема: «ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Постановка рук. Хваты руками» - 3 часа

Теория (1 часа):

- Теоретические навыки правильной постановки рук и захватов руками на скалодроме;

Практика (2 часа):

- Общая разминка, направленная на разогрев мышц тела ребенка;
- Упражнения на скалодроме.

Тема: «ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Постановка ног. Смена ног на зацепах. Постановка рук. Хваты руками» - 2 часа

Теория (0,5 часа):

- Теоретические навыки правильной постановки ног на скалодроме;

Практика (1,5 часа):

- Ползание (по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками, на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости).
- Упражнения на скалодроме.

Тема: «ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Лазание с гимнастической страховкой. Техника безопасности» - 13 часов

Теория (3 часа):

- Инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении непрерывной образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке);

Практика (10 часов):

- Лазание по вертикали различными способами и изменением темпа (по гимнастической стенке, подвесной лестнице, подвесной сетке);
- Упражнения на скалодроме.

Тема: «ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Хваты микрорельефа. Техника безопасности» - 10 часов

Теория (0,5 часа):

Теоретические навыки по хвату микрорельефа;

Практика (9,5 часов):

- Перелезание (через предметы и снаряды разной высоты с различной опорой ног),
- Проползание (под шнуром, под матами различной формы),
- Хваты микропельефа,
- Упражнения на скалодроме.

Тема: «ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Лазание коротких трасс. Техника безопасности» - 6 часов

Практика (6 часов):

- 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).

Тема: «Игровые задания» - 1 час
Практика (1 час):

- Различные игровые задания для выполнения на скалодроме (развитие математических способностей, развитие логики, мышления и т.д.).

6. Планируемые результаты и способы их оценки

Метапредметные:
- умеет работать индивидуально и в группе.

Предметные:
- знает разные виды скалолазания.

Личностные:
- умеет общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня физической подготовленности ребенка.

Критерии оценки выполнения:

«5» – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

«4» –неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

«3»– ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении или отказывается его выполнять.

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения**	
	Мальчики	*Девочки*
Скоростные качества	Бег 30 м.	Бег 30 м.
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
	Прыжок в высоту с места(не менее 15 см)	Прыжок в высоту с места(не менее 15 см)
Выносливость	Бег 120 м	Бег 90 м
Силовые качества	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (7-10 р)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (4-6 р)
Силовая выносливость	Вис на перекладине	Вис на перекладине
Координация	Челночный бег (3 по 5м)	Челночный бег (3 по 5м)
Гибкость	Наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке (колени не сгибать)	Наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке (колени не сгибать)

7. Условия реализации программы

- помещение для занятий (должно отвечать санитарно- техническим требованиям, обеспечиваться теплом и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь маты, хорошо проветриваться);
- маты, стенка для скалолазания, крепления, шлемы, проектор, программное обеспечение.

8. Требования техники безопасности перед началом непосредственно-образовательной деятельности.

- Перед началом проведения непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме помещение необходимо проветрить.
- Педагог обязан проверить состояние скалодрома на наличие дефектов, при обнаружении которых следует немедленно обратиться к рабочему по обслуживанию здания.
- Педагог обязан проверить помещение на отсутствие посторонних предметов и плотное прилегание матов согласно пункту 1.5. настоящей инструкции.
- Перед началом непосредственно-образовательной деятельности необходимо проконтролировать наличие у детей удобной спортивной формы и спортивной не скользящей обуви.

9.Правила техники безопасности при проведении непрерывной образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке)

- Проведение непрерывная образовательной деятельности разрешается только малыми подгруппами (2- 3 человека) в индивидуальном порядке. Недопустимо нахождение посторонних лиц, кроме педагога и занимающихся около скалодрома.
- Скалодром должен быть расположен таким образом, чтобы при срыве исключить падение ребенка на примыкающие к скалодрому конструктивные элементы зала. Под скалодромом не должны находиться посторонние предметы (скамейки, стулья и т.п.) во избежание травматизма.
- Педагогу запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.
- Запрещается лазанье по скалодрому на любой высоте в отсутствии матов. Маты должны плотно примыкать друг к другу и иметь общую покрышку. В случае отсутствия общей покрышки щели между матами должны быть перекрыты во избежание возможного травматизма.
- Запрещается спрыгивание со скалодрома с любой высоты.
- Страхующий педагог обязан внимательно следить за действиями страхуемого ребенка и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации
- Занимающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих детей.
- Запрещается одновременное нахождение двух и более детей на скалодроме.
- Педагог несет ответственность за жизнь и здоровье, занимающихся с момента начала и до момента окончания непосредственно-образовательной деятельности.
- 10 Педагог обязан обеспечивать соблюдение детьми всех вышеперечисленных правил и требований данной Инструкции.

10.Требования техники безопасности при возникновении аварийных ситуация в процессе непрерывной образовательной деятельности на скалодроме.

- В случае возникновения аварийной ситуаций, угрожающей жизни и здоровью детей, принять меры к их срочной эвакуации, согласно плана.
- Сообщить о происшедшем администрации и приступить к их ликвидации.
- В случае травматизма немедленно оказать первую медицинскую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

11.Требования техники безопасности после проведения непрерывной образовательной деятельности на скалодроме.

- После окончания непосредственно-образовательной деятельности в группах педагог обязан вывести детей из зала, где расположен скалодром.
- Обеспечить проведение влажной уборки и проветривания помещения.
- Проверить техническое состояние скалодрома и закрыть его страховочными матами.

12.Инструкция по обслуживанию скалодромов.

- Скалодром должен быть прочно зафиксирован на стене, и все крепежные материалы, должны быть надежно зафиксированы во избежание саморазвинчивания.
- Скалодром должен быть закрыт страховочными матами, в те дни, когда непосредственно-образовательная деятельность по скалолазанию не проводится, которые надежно зафиксированы плотно прилегают в нему.
- Комплексная проверка состояния скалодрома осуществляется не реже двух раз в год специально созданной комиссией.
- После проверки составляется акт, в котором указываются выявленные неисправности.
- До устранения неисправностей непосредственно-образовательная деятельность на скалодроме должны быть прекращена.

13. Организационно-методическое обеспечение образовательной программы

На основе изучения и детального анализа методической литературы по обучению детей лазанию, скалолазанию можно выделить три этапа работы в целом:

1. Предварительная работа:

- Общая физическая подготовка – начинается с младшего дошкольного возраста и осуществляется в процессе физкультурной непосредственно-образовательной деятельности в детском саду, тем самым подготавливая опорно-двигательный аппарат детей к последующей непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме;

2. Ознакомительный этап:

- Знакомство со скалодромом;
- Проведение инструктажа по соблюдению технике безопасности при проведении непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке);

3. Практическая непрерывная образовательная деятельность (использование скалодрома как элемента подгрупповой непрерывной образовательной деятельности):

- Инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении непрерывной образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке);
- Общая разминка, направленная на разогрев мышц тела ребенка;
- Упражнения на скалодроме

14. Формы контроля и аттестации

Этапы контроля:

- входящий контроль осуществляется на первом занятие;
- итоговый контроль осуществляется на последнем занятие.

Входящий контроль: отсмотр ОФП обучающегося.

Итоговый контроль: отсмотр у обучающегося полученных навыков и знаний.

15. Использованная литература:

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 видахспорта. 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. http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание

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

11. http://www.vladigor.3nx.ru/viewtopic.php?t=35

12. http://www.maaminpapin.ru/