

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Сфера творчества»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
МБОУ ДО «Сфера творчества»
Протокол № 4 от 2.05.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 39 от 02.05.2024

директор МБОУ ДО

«Сфера творчества»

И.А. Соловьев



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

художественной направленности

«Юный скалолаз»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 5 - 7

Срок реализации программы: 1 год

Количество учебных часов: 36 часов

Автор – составитель:

Педагог дополнительного образования

Стеклова Наталья Николаевна

Точно

2024

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	6
5.	Содержание программы	6
6.	Планируемые результаты и способы их оценки	7
7.	Условия реализации программы	7
8.	Организационно-методическое обеспечение	7
9.	Форма контроля и аттестации	8
10.	Использованная литература	8

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный скалолаз» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы)»;
- Письмо Министерства Просвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-03 «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Сфера творчества».

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-оздоровительной 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 от 7 до 12 человек.

2. Календарный учебный график

Начало учебных занятий: 5 сентября.

Конец учебных занятий: 31 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	1,0	3,0	4,0	Наблюдение

	занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.				
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.		2,0	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.		10,0	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 танцзале.

Постановка ног. Смена ног на зацепах» - 1 час

Теория (0,5 часа):

- Знакомство со скалодромом;
- Проведение инструктажа по соблюдению техники 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

Практика (2 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

Практика (10 часов):

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

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. 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 техники 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

9. Формы контроля и аттестации

Этапы контроля:

- входящий контроль осуществляется на первом занятии;
 - итоговый контроль осуществляется на последнем занятии.
- Входящий контроль:* осмотр ОФП обучающегося.
- Итоговый контроль:* осмотр у обучающегося полученных навыков и знаний.

10. Используемая 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 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 дошкольного 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. Пиратинский А.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/>