Департамент образования администрации Города Томска

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детства и юношества «КЕДР» г. Томска

Принята на заседании
методического совета
от « 08 » 06 2020 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
ДДЮ «КЕДР» г.Томска
_____ И.Б.Уртаева
«_____» _____ 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Общефизическое развитие в игровых формах скалолазания»

Возраст учащихся: 4 - 6 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Жбанова Анастасия Александровна,
педагог дополнительного образования

Томск 2020

Введение

1. Пояснительная записка
- Актуальность программы
- Цели и задачи программы
- Организация образовательного процесса
- Возрастные особенности обучающихся
- Специфика обучения
- Условия реализации программы
- Прогнозируемый результат
- Критерии эффективности реализации программы
- Техника безопасности на учебном занятии

2. Учебно-тематический план

3. Содержание программы

4. Упражнения

Список литературы

Приложение

1. Пояснительная записка

Спортивное скалолазание в системе дополнительного образования детей как вид спорта пользуется большой популярностью у детей и родителей. Однако имеющиеся образовательные программы по данному направлению рассчитаны на детей старшего школьного возраста, требуют интенсивных тренировок и физической подготовки. За основу мы взяли образовательную программу Детско-юношеского центра "Антей" - " Спортивное скалолазание". *Новизна* данной программы в её направленности на дошкольный возраст детей, в отборе содержания, ориентированного на развитие двигательной активности ребёнка посредством освоения простых скальных маршрутов.

Программа разработана с учетом нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 18.11.2015 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 3 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ ДО ДДЮ «КЕДР».

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывают у них спортивные упражнения и спортивные игры, которые способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию морально-волевых качеств.

Занятия спортивными упражнениями и играми создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. В процессе обучения у ребёнка появляется возможность физически окрепнуть, познакомиться с новым для него видом спорта, научиться общаться в коллективе со сверстниками, преодолевать первые трудности, развивать морально-волевые качества, необходимые спортсмену: целеустремлённость, упорство, ответственность, усидчивость, трудолюбие.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия скалолазанием с детьми дошкольного возраста в большей части имеют оздоровительный, развивающий характер, а не спортивный. Заниматься спортом в прямом смысле слова, который подразумевает подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов для детей дошкольного возраста не рекомендуется. Участие в спортивных соревнованиях возможно только при следующей установке: соревнования – это специальный вид тренировки, игра. Ни в коем случае нельзя фиксировать внимание на занятых местах, это может вызвать у ребенка психологическую травму, комплекс неполноценности. Но отдельные элементы соревнования в ходе проведения занятий не только возможны, но и целесообразны.

Цель программы: содействие развитию двигательной активности детей дошкольного возраста через освоение основ спортивного скалолазания на начальном этапе.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить начальной технике лазания (преодоление простейших «скальных» маршрутов в условиях скалодрома клуба «Арба» и «КЕДР").

Развивающие:

- Создать условия для развития координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.
- Способствовать укреплению физического и психического здоровья детей.

Воспитывающие:

Содействовать созданию сплочённого детского коллектива.

Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т. д.)

Программа рассчитана на 1 год для детей в возрасте 4-6 лет, позволяет познакомить обучающихся с базовой техникой передвижения по простым трассам, работе в группе, в паре, развивать коммуникативные способности.

В подготовительные группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Для обучающихся данного возраста и обеспечения на учебных занятиях безопасных условий оптимальным количеством детей в группе является 6-10 человек. Небольшой состав группы при высокой двигательной активности обучающихся позволяет педагогу минимизировать возможность травматизма.

Режим занятий. Занятия имеют практико-ориентированный характер, проводятся на скальных тренажёрах два раза в неделю. Продолжительность: первая часть занятия – 30 мин, 10-ти минутный перерыв и вторая часть занятия 30 минут. Недельная нагрузка на одного ребёнка (4 часа в неделю) в соответствии с учебным планом не превышает требований санитарно-гигиенических норм.

Организация образовательного процесса

Занятия скалолазанием для детей дошкольного возраста направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовки детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях. Основной целью таких занятий является ознакомление детей со скалолазанием, закладывание азов правильной техники.

Тренировки носят общефизический характер, подготовка к соревнованиям носит игровой характер. Формой контроля усвоения программы являются зачеты (определенные задания, которые показывают, усвоен ли обучающимся данный элемент). Диагностические средства контроля на занятии – наблюдение за правильностью выполнения задания.

Материально-технические условия реализации программы:

Скалодром, зацепы, карабины, веревки, гимнастические маты, страховочные системы, мячи, фингерборд, кубики, наклейки, пазлы, веревочная лестница, шведская стенка, скакалки.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста

У детей 5-6 лет сила нервных процессов сравнительно невелика, при действии сильных и монотонных раздражителей резко выражено торможение. Дети быстро устают. В этом возрасте ещё ярко выражена двигательная ассиметрия, дети путают правые и левые ноги и руки. Малыши недостаточно координированы, путают направления движения «вперёд-назад», «налево-направо». Ожидание новизны – характерное для них состояние, они полностью доверяют педагогу, с готовностью выполняют предлагаемые им задания, особенно в игровой форме.

Отличительной чертой занятий для детей этого возраста является эмоциональность. Положительный эмоциональный настрой – важная предпосылка здоровья, предупреждаются различные заболевания, поддерживается интерес к физическим

упражнениям. Детям интересно на занятии, когда они заняты, когда время отдыха не превышает времени работы. Скука появляется тогда, когда детей заставляют выполнять однообразные монотонные движения. Разнообразие упражнений и игр увлекает, заставляет забыть о времени. Получив радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дети уходят с занятия с желанием продолжить его, радостное настроение продолжает владеть ребенком и после занятия.

Для детей 5-6 лет, по определению Л.С.Выготского, ведущей деятельностью является *игровая деятельность*, поэтому игровая форма проведения занятий является основой методики обучения скалолазанию. Занятие должно проходить как занимательная игра, нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения должны доставлять ребёнку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты.

Реализация программы обеспечивается следующими педагогическими принципами:

1. *Личностно-ориентированный подход* - обращение к субъектному опыту обучающихся, признание самобытности и уникальности каждого ребёнка.

2. *Природосообразность* - учёт возрастных и физиологических особенностей обучающихся.

3. *Рациональное сочетание коллективных и индивидуальных форм и способов учебной деятельности* (целенаправленный, осознанный выбор упражнений, соответствующий целям и задачам каждого занятия).

4. *Доступность, посильность и преемственность (*чередование уровней сложностей заданий в зависимости от эмоционально-психологического состояния детей, целей и задач конкретного занятия).

Специфика деятельности педагога

Работа педагога с подготовительной группой по начальному скалолазанию сопровождается незначительной физической нагрузкой, но предъявляет высокие требования к таким психическим и физическим качествам, как распределение внимания и способность к быстрому переключению, точное зрительное и мышечное восприятие и воспроизведение движений, чувство времени, ориентация в пространстве и т.д. Кроме того, высокая двигательная активность детей требует строгой организации, в противном случае возможны конфликты и травмы.

Воспитательная сила личного примера педагога обусловлена психологическими особенностями детей дошкольного возраста: подражательностью и конкретностью мышления. Дети безотчётно склонны подражать движениям, манере держаться, речи

педагога и т.д. Он воздействует на ребёнка всем: своим мировоззрением, внешним обликом, манерами, поведением.

Педагог должен действовать свободно, уверенно, непринуждённо, быть готовым к внесению изменений в ход учебного занятия в зависимости от настроения и психологической готовности детей. Должен хорошо разбираться в вопросах физического воспитания детей, так как активная двигательная деятельность в ранние годы тесно связана с психическим и физическим развитием ребёнка.

Педагог, работающий с детьми дошкольного возраста по программе спортивной направленности, должен уметь подбирать учебный материал в соответствии с поставленными задачами и физической подготовленностью детей; преподносить знания детям на уровне современных требований; анализировать деятельность детей; обеспечивать страховку и помощь детям при выполнении упражнений; подбирать необходимое оборудование; готовить место для проведения занятий; уметь организовывать группу для выполнения упражнений, соблюдать режим работы и отдыха детей, правильно дозируя физическую нагрузку на организм каждого ребёнка.

Успех учебно-воспитательной работы во многом зависит от того, в какой мере сформированы методические умения педагога: объяснить и провести упражнения; подобрать подводящие упражнения, упражнения для совершенствования движений; использовать подвижные игры как средство обучения; организовать и провести соревнования.

Условия реализации программы

Для успешной реализации образовательной программы необходимы:

- скалодром с искусственным рельефом со специальным половым покрытием, вентиляцией и освещением;
- наличие специального оборудования: достаточное количество зацепок для монтирования трасс;
- кубики, веревочная лестница, мягкие кубики, мячи; шведская стенка, фингерборд, веревка;
- некоторое количество развивающих игр.

Ожидаемые результаты

К концу обучения по программе учащиеся должны:

Знать:

- правила техники безопасности при проведении тренировок;
- некоторые пункты правил соревнований (количество попыток, особенности старта и финиширования).

Уметь:

- правильно ставить ноги;

- менять ноги на зацепках;
- проходить простые короткие трассы траверсом и вверх;
- 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.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Форма аттестации
1.	Постановка ног, смена ног на зацепках.	12	зачет
2.	Хваты руками	8	зачет
3.	Лазание с гимнастической страховкой	48	зачет
4.	Упражнения на развитие общефизических качеств	74	зачет
5.	Правила соревнований	4	зачет
6.	Техника безопасности	10	зачет
7.	**Всего:**	**156**	

3. Содержание программы

Раздел №1. Техника безопасности.

Теория: Исключительно важная тема, позволяющая осуществлять реализацию остальных тем программы. Дети должны быть ознакомлены с правилами поведения на скалодроме, с правилами поведения при пожаре, а также с правилами безопасного поведения на учебно-тренировочном занятии. Для детей этого возраста знать, значит, вспомнить, поэтому тема техники безопасности должна постоянно повторяться в течение всего учебного года, чтобы эти знания лежали на поверхности, находились в оперативной памяти.

Раздел №2. Упражнения для общего физического развития.

Практика: Упражнения для развития физических качеств являются важной частью программы, для развития и освоения определенных физических качеств выделено большое количество занятий. Упражнения направлены на развитие гибкости, силы, координации, баланса, ловкости, быстроты реакции. Данные качества помогают осваивать технику скалолазания.

Раздел №3. Техника скалолазания:

1. Практика: Постановка ног. Смена ног на зацепках.

Спецификой скалолазания является удержание равновесия при передвижении по тренажёру (по скале), при этом площадь опоры может быть очень небольшой, поэтому принципиальным становится умение использовать различные зацепки как опору для рук и ног. Неправильная постановка ног, неудачная смена ног на зацепках имеют принципиальное значение для прохождения трассы, если спортсмен не владеет техникой постановки ног, не умеет менять ноги на зацепках, то прохождение трассы становится невозможным. Основная стойка – нога ставится на зацепку внутренней стороной стопы, в частности большим пальцем или сочленением плюсны и большого пальца, если площадь зацепки достаточно большая. Начальный период обучения чрезвычайно важен для закрепления правильной постановки ног, иначе далее масса времени и сил будет потрачена на переучивание обучающихся.

Смена ног на зацепках также является основополагающим умением. Смена ног осуществляется

а) прыжком или

б) постепенной заменой одной ноги на другую, если мала зацепка для ног или малы зацепки для рук, и смена ног прыжком может нарушить хрупкое равновесие.

В начальном периоде обучения преобладающим способом является, конечно же, смена ног прыжком.

2. Практика: Хваты руками.

Хваты руками - это варианты удержания зацепки, требующие минимальных усилий и обеспечивающие оптимальный результат.

Удержание зацепки сверху является самым простым и естественным. Если конфигурация зацепки наиболее «ухватиста» с нижней стороны, то, разворачивая кисть ладонью вверх и подхватывая зацепку снизу, мы берём зацепку «подхватом». Если зацепку более удобно брать с боковой стороны, при этом, немного откидываясь корпусом в противоположную сторону, то говорят, что эту зацепку надо «брать в откидку». Использование небольшой по площади, но заглублённой зацепки требует удержания её кончиками пальцев (ногтевой фалангой), при этом кисть должна быть расположена как можно ближе к стене, или даже касаться стены вторым суставом пальцев. Небольшая, неявная зацепка требует удержания первой-второй фалангой пальцев, стараясь при этом, чтобы площадь соприкосновения была максимальной.

3. Практика: Лазание с гимнастической страховкой.

Лазание с гимнастической страховкой занимает львиную долю учебного времени, т.к. отработка хватов, постановки и смены ног, умение работать корпусом, удерживая равновесие, оттачиваются именно в лазании траверсом и при лазании с небольшим

набором высоты (1-1.5 метра). Вариативность заданий этой темы очень велика и частично отражена в главе 4 «Упражнения» в разделе «Игровые задания» и «Подвижные игры и эстафеты». Выбор задания зависит от продолжительности занятий этим видом спорта, природной одарённости обучающихся, физического состояния и даже их настроения на момент данного занятия.

4. Практика: Правила соревнований.

Теория: Изучение правил соревновании.Во-первых, нужно знать, сколько попыток даётся спортсмену для прохождения трассы, во-вторых, условия старта, и, в-третьих, условия финиширования. По возможности педагог должен сопровождать юных спортсменов на соревнованиях от разминки до старта и далее до объявления результатов выступления, если такой возможности нет, то сопровождение должны осуществлять родители, т.к. юные спортсмены легко теряются, забывают правила соревнований, путаются в порядке выступления возрастных групп, стартовых номеров и т.п. Необычная обстановка соревнований, конечно же, является дестабилизирующим фактором, если ребёнок остался без поддержки взрослых.

Практика: Проведения тренировочных соревнований внутри группы, для участия в настоящих соревнованиях, городских или краевых.

5. Упражнения:

Упражнения вводной части

Разминочные упражнения

1. Быстрая ходьба.

2. Ходьба на месте с высоким подниманием колена.
3. Повороты головы: а) вправо-влево,
б) вперёд-назад.
4. Вращения кистями.
5. Вращения в локтевых суставах.
6. Вращения в плечевых суставах.
7. Наклоны вперёд.
8. Прогибания назад.
9. Боковые наклоны.
10. Махи ногами.
11. Вращения в тазобедренном суставе.

12. Вращения в коленных суставах.

13. Вращения стопой.

14. Хождение на внешней, внутренней стороне стоп и на пятках.

Базовые упражнения

1. Разучивание стойки (постановки ног), стоя на полу.

2. «Пружинка» (взяться руками за зацепки, поставить ноги на зацепку/зацепки, сделать приседания как можно ниже).

3. Упражнения на «шведской стенке» (повисеть, оторвав ноги от пола).

4. Упражнения на зацепах (повисеть, оторвав ноги от пола).

5. Подъём вверх по «шведской стенке» с разворотом стопы внутренней стороной к стене.

6. Отработка правильной координации рук и ног при лазании вверх на шведской стенке.

Скалолаз отталкивается поочерёдно, то одной, то другой ногой и двигается плавно. Нога ставится на зацепку на высоте голени или колена, стопа развёрнута внутренней стороной наружу. Толчок «нижестоящей» ногой быстрый, энергичный, нога выпрямляется в колене, отрывается от зацепки. Вес тела переносится на поднятую ногу, одновременно опорная нога выпрямляется в колене, и свободная нога ставится на зацепку на высоте голени или колена.

Хват руками наиболее оптимален на высоте груди или лица, при движении вверх, хват руками осуществляется над головой. При зашагивании на зацепку опорные для рук зацепки опускаются вниз, поэтому для оптимизации равновесия следует перехватиться руками за вышерасположенные зацепки.

Детям трудно одновременно отталкиваться ногой, подтягивать себя на руке, сохранять равновесие. Обращая внимание на отталкивание ногой и равновесие, ребёнок упускает из вида движение рук, и наоборот. Как подводящее движение используется лазание по шведской стенке, имитация лазания стоя на полу.

При спуске лазанием вес тела переносится на одну ногу, которая начинает медленно сгибаться в колене. Свободная нога опускается вниз до соприкосновения с зацепкой и принимает на себя вес тела. При выполнении приседания на опорной ноге зацепки для рук уходят вверх, когда удержание этих зацепок препятствует опусканию вниз, следует перехватиться руками за зацепки на уровне солнечного сплетения и т.д.

Спуск лазанием предпочтительнее спрыгивания с тренажёра по нескольким причинам. Во-первых, малышам сложно бывает группироваться при приземлении, нет соответствующих навыков. Во-вторых, дети дошкольного возраста не в состоянии долго сохранять внимание по отношению ко всем остальным занимающимся и контролировать безопасность своего местоположения. При спрыгивании есть опасность ударить стоящего

внизу ребёнка и ударяться самому. В-третьих, спуск лазанием продлевает время мышечного напряжения, тренируя, таким образом, руки, ноги, координацию, равновесие.

Упражнения для обучения лазанию траверсом

1. Передвижение по шведской стенке боковыми приставными шагами.

2. То же упражнение, но усложнённое выделением площадок для постановки ног.

3. Разучивание смены ног прыжком на полу у «шведской стенки», держась руками за перекладину на уровне груди.

4. Поменять ноги на ограниченной цветным скотчем участке перекладины, разворачивая ступни внутренней стороной к стенке и держась при этом руками за перекладину на уровне груди.

5. Сделать несколько приставных шагов влево, вправо, следить за правильной постановкой ног.

Игровые задания

Игрушки, используемые в качестве инвентаря, должны быть мягкими, чтобы при падении на них у детей не было травм.

1.Лезть вверх до потолка (высота стены от уровня матов до потолка – 2 м), снять подвешенную игрушку (нажать на игрушку для вызывания светового или звукового сигнала) и спуститься вниз лазанием.

2.Траверс участка стены, выполнение какого-либо действия (нажать на звуковую игрушку, включить фонарик и т.п.), вернуться на стартовую площадку лазанием.

3.Лезть, обходя какое-либо препятствие (траверс с набором высоты над игрушечным тигром - «чтобы не съел»).

4.Кто пролезет дальше от места старта? Место финиша каждого можно отмечать игрушкой, подвешенной на зацепку, чтобы очевиднее было, чья игрушка находится дальше.

5. Пролезание в «ворота». Траверс с участком, где зацепки для рук и ног находятся на небольшом расстоянии друг от друга. Для выполнения этого упражнения необходимо «сложиться»: лезть в приседе. Участок лазания в приседе можно обозначить мелом, цветной изолентой.

6. Пролезание с закрытыми глазами траверса в 2-3-4 движения. Если есть страх, возникает чувство неуверенности, глаза быстро открыть, чтобы сориентироваться в пространстве.

7. «Регулировщик». Дети лезут траверс, останавливаясь, замирая по команде «Красный!» и продолжая лазание по команде «Зелёный!».

8.«Перешагивание через речку». Движение траверсом с широким шагом – переносом веса тела с одной ноги на другую.

9.Траверс под карнизом, где меняются хваты руками.

10. Траверс со сбором, лежащих на полу игрушек. Дойдя до игрушки, ребёнку необходимо присесть, стоя ногами на зацепках, перехватившись руками пониже, чтобы дотянуться до игрушки, но не упасть.

11. У кого будет меньше зацепок? Даётся трасса, пройти которую надо, используя наименьшее количество зацепок.

12. У кого будет меньше перехватов? Надо пройти трассу, не меняя руки на зацепках, то есть с наименьшим количеством хватов.

13. Лазание зигзагом, поочерёдно касаясь рукой то пола, то потолка или зацепки, расположенной на 0,5 м выше вытянутой руки.

Подвижные игры, эстафеты

При проведении эстафет необходимым становится наличие умения действовать по сигналу.

1.Пролезть небольшой траверс, закрепившись на зацепке, бросить игрушку следующему участнику, слезть и вернуться к команде.

2.Догони меня. Первый участник начинает лезть траверс, второй старается его догнать, стартуя через несколько секунд.

3.Таблицы. Участник встает на зацепки, закрепляется и на висящей рядом таблице одной рукой показывает пары соответствующих понятий: а) корова – теленок; б) курица – червяк; в) птица – гнездо и т.п.

4.Дети делятся на две команды. Каждый участник должен пролезть небольшую трассу до финишной отметки, затем вернуться лазанием к месту старта и передать эстафету следующему участнику. Исключительно наглядной и эмоциональной получается такая эстафета, когда финишная зацепка является общей для обеих команд, когда движение на трассах идёт навстречу друг другу.

Деление на команды можно осуществлять, используя считалки и скороговорки, дети с удовольствием заучивают новые считалки, предлагают свои считалки и скороговорки.

Задания на расслабление, восстановление дыхания

1.Дети становятся в круг, в середину круга кладётся мяч. Один из ребят, кого называет педагог, закрывает глаза и делает поворот кругом. Затем он должен, не глядя пройти до мяча и ударить по нему ногой. Это упражнение способствует развитию ориентации детей в пространстве.

2.Руки поднять вверх – вдох, наклон вперёд – выдох.

3.Руки развести в стороны – вдох, сводя руки, обнять себя – выдох.

4.Руки поднять медленно вверх – вдох, медленно опускать руки вниз – выдох.

5.Дети ложатся на маты, закрывают глаза и 1-2 минуты лежат, слушая колыбельную или стихотворение.

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.

2. Кенеман А.В. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985.

3. Маховик О.Н. Образовательная программа "Спортивное скалолазание". Пермь, 2013.

4. Подласый И.П. Педагогика. 100 вопросов. 100 ответов. – М.: Изд-во Владос-Пресс, 2001.

5. Тридцать три пирога. Сборник. – М.: Детская литература, 1973.