

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
МБДОУ детского сада № 37
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ детского сада № 37
И. Н. Захарова
Приказ от «01» сентября 2021 г. №145



**Дополнительная образовательная программа
«Юные скалолазы»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель: Кундюкова Людмила Викторовна, воспитатель

Пояснительная записка

Скалолазание – динамично развивающийся вид спорта и активного отдыха, пользующийся большой популярностью среди детей и взрослых, способный удовлетворить потребность в движении и закалить характер. Спортивное скалолазание сочетает в себе физические нагрузки, развитие логического мышления, личностных качеств воспитанников, настойчивости и целеустремленности.

Скалолазание – это естественно. Хватательный рефлекс появляется у детей очень рано, а страсть малышни лазить по деревьям, детским площадкам и прочим, не всегда подходящим для этого объектам, хорошо знакома всем родителям. Поэтому стоит направить энергию в нужное русло под чутким руководством инструктора.

Скалолазание – это безопасно. В данном виде спорта занятия обязательно проводятся со страховкой, страховочный трос достаточно эластичен, поэтому гасит рывок при падении.

Скалолазание – всегда разное. Скалолазание активно влияет на все группы мышц и не требует монотонных упражнений. Одновременная работа рук, ног и корпуса гармонично развивает все тело. При этом развивается ловкость, выносливость и координация движений. Лазание, наряду с ходьбой, бегом и метанием, – это базовый двигательный навык человека. Проводя анализ трассы, маленький скалолаз развивает не только тело, но и ум.

Скалолазание развивает социальные навыки. Скалолазание в основном подразумевает работу в команде: дети рано учатся нести ответственность за себя и другого человека, соблюдать строгие правила и работать плечом к плечу.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – оздоровительной направленности «Веселая горка» призвана содействовать гармоничному физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формировать представления о скалолазании как виде спорта и активного отдыха, а также закладывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность разработки данной программы обоснована следующими причинами:

во-первых, 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;

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, необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно - оздоровительной ориентации.

В 5 - 7 лет 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 «Юные скалолазы» 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.

Новизна данной Программы состоит в её направленности на дошкольный возраст, в применении игровых методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребёнка посредством освоения простых скальных маршрутов.

Программа, направлена на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания. Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье, полноценно развиваться физически.

При разработке данной Программы, прежде всего, была учтена преемственность с общеобразовательной программой для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) по направлению «Физическое развитие».

Использовалась специальная литература и методические рекомендации, нормативные документы Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения, а также учебно-методический комплект:

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. История скалолазания - старт молодого спорта: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://pro-extrim.com>
4. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988;
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Цель программы – содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств.

Реализация основной цели осуществляется через решение ряда задач:

- Формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, качества личности, позволяющие вести здоровый образ жизни (волевые, морально-этические и эстетические качества, дисциплинированность, активность, доброжелательность, ответственность, коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, ценностное отношение и мотивационные установки для систематических занятий физической культурой).

- Формировать умения вести здоровый и безопасный образ жизни (соблюдать режим дня, правила гигиены, закаливания организма, развивать психофизические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию).
- Формировать знания и умения, определяемые спецификой скалолазания (знание и владение основами скалолазания: дисциплины (трудность, боулдеринг, скорость), техническими и тактическими приемами, средствами и приемами страховки, соблюдение мер личной и общественной безопасности во время занятий).

Педагогические принципы построения Программы:

1. Личностно-ориентированный подход - обращение к субъектному опыту воспитанников, признание самобытности и уникальности каждого ребёнка.
2. Природосообразность - учёт возрастных и физиологических особенностей воспитанников.
3. Рациональное сочетание коллективных и индивидуальных форм и способов деятельности (целенаправленный, осознанный выбор упражнений, соответствующий целям и задачам каждого занятия).
4. Доступность, посильность и преемственность (чередование уровней сложности заданий в зависимости от эмоционально-психологического состояния детей, целей и задач конкретного занятия).

Сроки реализации и структура программы.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы осуществляется на базе МБДОУ детского сада №37.

Программа предназначена для детей 5-7 лет. Срок реализации программы – 2 года.

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. Но отдельные элементы соревнования в ходе проведения занятий не только возможны, но и целесообразны.

Особенностью физического развития дошкольников является слабость мышц стопы и голеностопного сустава, поэтому «чистое» лазание не должно быть продолжительным. Трассы используются короткие, включается лазание в эстафеты, которое перемежается с другими заданиями. Чередование напряжения и расслабления мышц ног благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Содержание занятий строится с учётом физической подготовленности, индивидуальной одарённости детей к определённому виду движений и их желаний.

Любое занятие состоит из трёх взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

Во вводной части занятия делается разминка с целью подготовить организм ребёнка к более интенсивной работе в основной части. В эту часть занятия можно включать упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия.

В основной части занятия намечаются задачи на предстоящую тренировку. Сначала идет ознакомление детей с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже имеющихся двигательных навыков. Содержание основной части может быть достаточно разнообразным: упражнения, игры, эстафеты. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребёнка.

Целью заключительной части занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют спокойное, размеренное лазание, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра, сбор инвентаря, подведение итогов. Не рекомендованы упражнения с длительными статическими положениями тела.

Вводная и заключительная части занятия обычно проводятся фронтальным способом: дети все вместе выполняют упражнения и задания. В основной части лучше использовать посменный способ – по 4 человека.

Основными теоретико-прикладными разделами программы являются «Физическая подготовка», «Основы скалолазания», «Основы гигиены и здорового образа жизни», «Техника безопасности», которые реализуются в течение двух годов обучения. Данные разделы решают основополагающие задачи программы – обеспечивают физическое и духовное развитие ребенка.

На первом и втором году обучения занятия по общефизической подготовке (ОФП) создают базу для расширения функциональных возможностей организма. Специальная физическая подготовка обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых скалолазу: выносливость, ловкость, пластичность, равновесие, гибкость, сила. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности дошкольника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

На втором году обучения увеличивается доля специальной физической подготовки, в связи с необходимостью сформировать специфические двигательные качества, способствующие эффективному освоению основных технических приемов скалолазания.

«Основы скалолазной подготовки» являются вторым ключевым разделом программы, который знакомит ребят со скалолазанием как видом спорта, его базовыми техническими и тактическими приемами, способствует формированию у ребят морально-волевых качеств, трудолюбия, мотивации на

успех, развитию эмоциональной сферы, психических познавательных процессов, воспитанию коммуникативных навыков, умения работать в коллективе.

Во избежание несчастных случаев и травм во время занятий по программе в нее включен раздел «Техника безопасности», который знакомит ребят с правилами поведения во время занятий в спортивном зале, выездных мероприятиях, действиями при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Раздел «Основы гигиены и здорового образа жизни» включен в программу в связи с необходимостью сформировать у ребят представление о значении личной гигиены, способах закаливания и оздоровления организма, способствовать осознанию ценности здорового образа жизни, правильного режима дня и отдыха.

Основными формами обучения являются:

- подгрупповые учебно-тренировочные занятия;
- подвижные и спортивные игры.

Физкультурно-оздоровительная работа ведется на основе настоящей Программы согласно расписанию занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых на тот или иной учебный год. При зачислении дети проходят тестирование. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий год, либо остаются повторно для дополнительного прохождения этапа.

Комплектование состава объединения первого года занятий происходит из числа старших дошкольников 5 до 7-летнего возраста, также в состав при желании могут войти и ребята более старшего возраста (6-7 лет).

Набор детей на первый год обучения производится в сентябре. Зачисляются в группу все желающие, прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск к занятиям. В октябре рекомендуется провести входное тестирование физической подготовленности обучающихся с целью дальнейшего отслеживания результатов работы и организации педагогического процесса с точки зрения потребностей данной группы и индивидуальных особенностей каждого ее члена.

При первоначальном наборе учебной группы ее следует комплектовать с превышением состава, поскольку существует естественный отсев воспитанников в период обучения.

Программа предназначена для детей 5-7 лет рассчитана на 2 года обучения и по ее окончании предполагает переход на следующий уровень спортивной подготовки - учебно-тренировочных занятий, а в последующем - в группы спортивного совершенствования.

План учебно-тренировочных занятий

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов	
		1 год	2 год
1	Теоретическая подготовка		

1.1.	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России	1	1
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	3	3
1.3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	3	3
1.4.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов	4	4
1.5.	Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию	5	5
2.	ОФП	12	12
3	СФП	12	12
4	Техническая подготовка	10	10
5	Тактическая подготовка	10	10
6	Выполнение контрольных нормативов	3	3
7	Участие в соревнованиях	2	2
	ИТОГО	65	65

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие:

Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания.

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. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа. Хозяйственный набор: костровые принадлежности, топор, пила, посуда и т. д. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов:

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию: Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

2.ОФП:

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. Плавание

3.СФП:

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

4.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.

5.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.

6. Выполнение контрольных нормативов.

Бег 5 мин.

Прыжок в длину с места (см)

Подтягивание на перекладине (м) 2 6-8 10 3 8-10 12

Сгибание рук в упоре лежа (д) 7 9 11 9 11 13

Приседание на одной ноге

Поднос ног к перекладине

Минимальная сумма - 15 баллов

7.Участие в соревнованиях:

Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год - 2

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1.Личное:

- система страховочная
- скальные туфли
- мешок для магнезии
- карабин
- страховочное устройство «гри-гри»
- коврик
- рюкзак

2.Специальное:

- тренажер (скалодром)
- зацепы разного цвета с болтами
- веревки (динамическая)
- карабины
- страховочное устройство «гри-гри» и «восьмерка»
- крючья
- оттяжки

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байковский Ю. В. Методика тренировки в горных видах спорта. М, "Вилад", 1996.
2. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М., Academia, 2000.
3. Исмуков Н. Н. Без наркотиков: программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости.- М: ФАИР- ПРЕСС, 2001.
4. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза - М., ФиС. 1987.
5. Программы общеобразовательных учебных заведений "Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей". М, "Просвещение" 1993.
6. Федотенкова Т. П. Программа подготовки юных скалолазов. Московский городской дворец пионеров и школьников, 1995.
7. Федотенкова Т. П., Федотенков А. Г., Чистякова С. Г., Чистяков С. А. Авторская программа "Юные скалолазы". Московский городской дворец творчества детей и юношества, 2001.
8. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М., ФиС, 1991.
9. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. Берлин "Шпортферлаг". 1998.
10. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Academia, 2001.
11. Шевцов В. В. Организация и методика подготовки дипломных работ по специальности «Физическая культура и спорт». ТГУ, 1996.
12. Horst Eric J. Flash Training. USA, 2000.
<http://www.mountain.ru/climber/FlashTraining/>

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА СКАЛОДРОМЕ

1. Лазание без страховки строго запрещено.
2. Запрещается качаться на веревках.

3. Лазание на скалодроме разрешается только в присутствии тренера и с его разрешения.

4. Не начинай лазание пока тренер не проверит твоё снаряжение.

5. Разрешается лазание траверсом с гимнастической страховкой на высоте, указанной тренером.

6. У всех используемых карабинов должна быть закручена муфта

7. Длинные волосы уложены в шишку или заправлены в короткий "хвостик"

8. Страховочная система должна быть надета правильно, пряжка пояса застёгнута на 3 раза.

9. Страховочная верёвка должна блокировать ножной и поясной ремень.

10. Привязываться к страховочной верёвке разрешается только узлом "Восьмёрка". В исключительных случаях при лазании с нижней страховкой допускается привязывание узлом "Двойной булинь" или "Булинь" с контрольным узлом.

11. Перед началом лазания убедись в готовности напарника к страховке ("Страховка готова?" и получи подтверждение готовности - "Готова!").

12. Перед каждым подъемом ещё раз убедись, что тебя страхуют

13. При срыве и спуске развернись лицом к стенке, отталкивайся от неё ногами и не цепляйся руками.

Правила страховки:

Всё внимание - на страхуемого!

- Выбирай верёвку, но не мешай лазанию

- Выдавай верёвку по команде страхуемого.

- Дня спуска страхуемого выбери жестко (сильно натяни верёвку) и когда твой напарник нагрузит верёвку, медленно опускай его.

- После срыва - держи, перед землёй - тормози!

- Не уходи из страховочной петли пока твой напарник не отвяжется от вер

Страховщик выбирает и выдает веревку, надев на пояс страховочную петлю. Разрешается пристегивать страховочную петлю карабином к системе.

Во время тренировки запрещается прием пищи и жевание жевательной резинки.