**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 30**

**Приморского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО Педагогическим советомПротокол №1 от 30.08.2022 | УТВЕРЖДЕНОПриказом № 58- од от 30.08.2021Заведующий ГБДОУ детский сад №30\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Г. Богданова |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

общеразвивающая программа

**«Интерактивный скалодром»**

направленность физкультурно-оздоровительная

возраст обучающихся: 7 лет

срок реализации: 1 год (36 часов)

(общекультурный уровень освоения)

Разработчик:

Пинкевич Артур Владиславович

педагог дополнительного образования

2022 г

**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. **Направленность программы**

 Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Интерактивный скалодром» 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**

Актуальностьразработки 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 - 6 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 «Интерактивный скалодром» для ребят старшего дошкольного школьного возраста (5-6 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 «Интерактивный скалодром»* 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.

**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:*** подгрупповая. Группа от 3 до 6 человек.

**2. Календарный учебный график**

Начало учебных занятий: 6 сентября.

Конец учебных занятий: 30 мая.

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 интерактивный 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 танцзале. 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.

**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 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

**9. 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.

**10. 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 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. [http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
10. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. — М.: ООО «Фирма

«Издательство АСТ», 1999. — 48 с

1. <http://www.vladigor.3nx.ru/viewtopic.php?t=35>
2. http://www.maаminpapin.ru/