Богданова Светлана

ПРИНЯТА Педагогическим советом Протокол №1 от 30.08.2023



17:10:35

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛ**ЬЮЗ'ОО'**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СКАЛОДРОМ» ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГБДОУ № 30 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

физкультурно-спортивной направленности Срок реализации: 1 год (36 часов)

Разработчик: педагог дополнительного образования Пинкевич Артур Владиславович

Санкт-Петербург 2023г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1Направленность программы	3
1.2 Актуальность программы	3
1.3 Отличительная особенность программы	3
1.4. Объем и срок освоения программы.	3
2 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
2.1. Цель программы	3
2.2. Задачи программы	3
Режим занятий	4
2.6 Формы и методы организации образовательного процесса	4
3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	4
4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	5
4.1. Организационно-педагогические условия реализации ДОП:	5
Организационно-методическое обеспечение образовательной программы	
Организационно-методическое обеспечение образовательной программы 4.2. Особенности реализации Программы	
	6
4.2. Особенности реализации Программы.	6 6
4.2. Особенности реализации Программы. 4.3. Формы организации и проведения занятий	6 6
4.2. Особенности реализации Программы. 4.3. Формы организации и проведения занятий 4.4. Календарный учебный график	6 6 6
4.2. Особенности реализации Программы. 4.3. Формы организации и проведения занятий 4.4. Календарный учебный график 4.5. Учебный план	6 6 6 6
4.2. Особенности реализации Программы. 4.3. Формы организации и проведения занятий 4.4. Календарный учебный график 4.5. Учебный план 4.6. Учебно-тематический план	6 6 6 7
4.2. Особенности реализации Программы. 4.3. Формы организации и проведения занятий 4.4. Календарный учебный график 4.5. Учебный план 4.6. Учебно-тематический план 4.7. Материально-техническое оснащение Программы	66677
4.2. Особенности реализации Программы. 4.3. Формы организации и проведения занятий 4.4. Календарный учебный график 4.5. Учебный план 4.6. Учебно-тематический план 4.7. Материально-техническое оснащение Программы 4.8.Кадровое обеспечение Программы	6 6 6 7 7
4.2. Особенности реализации Программы. 4.3. Формы организации и проведения занятий 4.4. Календарный учебный график 4.5. Учебный план 4.6. Учебно-тематический план 4.7. Материально-техническое оснащение Программы 4.8.Кадровое обеспечение Программы 5. Работа с родителями	66777
4.2. Особенности реализации Программы. 4.3. Формы организации и проведения занятий 4.4. Календарный учебный график 4.5. Учебный план 4.6. Учебно-тематический план 4.7. Материально-техническое оснащение Программы 4.8.Кадровое обеспечение Программы 5. Работа с родителями 5.1. Формы работы взаимодействия с семьёй:	667777

1. Пояснительная записка

1.1Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности « »,

- 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 ирастущим 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. Объем и срок освоения программы.

Объем программы 36 часов в год, 1 раз в неделю, всего 36 часов.

Срок реализации программы - 1 года.

2 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

2.1. 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.

2.2. 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.

Данная программа рассчитана для детей от 5 до 7 лет.

Условия формирования групп: одновозрастные

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.

2.6 Формы и методы организации образовательного процесса

Формы деятельности обучающихся: подгрупповая. Группа от 3 до 6 человек.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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.).

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

При планировании и организации работы по обогащению англоязычного словарного запаса детей старшего дошкольного возраста необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, а также помнить о том, что новые слова должны быть взаимосвязаны. Кроме того, следует подбирать условия для постоянного совместного повторения новой и ранее изученной лексики и регулярно активизировать ее в процессе занятий с помощью различных игр и упражнений.

При планировании и организации работы по обогащению англоязычного словарного запаса детей старшего дошкольного возраста необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, а также помнить о том, что новые слова должны быть взаимосвязаны. Кроме того, следует подбирать условия для постоянного совместного повторения новой и ранее изученной лексики и регулярно активизировать ее в процессе занятий с помощью различных игр и упражнений.

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

4.2. Особенности реализации Программы.

Язык реализации – русский;

Форма обучения – очная;

Условия набора и формирования групп - принимаются все желающие, по итогам набора формируются группы. Максимальная численность обучающихся в одной группе -12 человек.

Программа реализуется в течение двух лет.

4.3. Формы организации и проведения занятий

Занятия по данной программе организуются один раз в неделю по группам, во второй половине дня, продолжительностью 25 минут — для детей 5-6 лет, 30 минут для детей 6-7 лет. Форма проведения занятий групповая.

Занятие может проводиться, как в традиционной форме, так и в форме викторины, веста, праздника.

4.4. Календарный учебный график

Начало учебных занятий: 6 сентября.

Конец учебных занятий: 30 мая.

Кратность посещения занятия: 1 раз в неделю.

Один час является одним учебным часом. Продолжительность учебного часа устанавливается в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4.5. Учебный план

No	TEMA	Кол-во часов			Формы	
		Teop	Практи	Итого	аттестации/ контроля	
		ИЯ	ка		Koniposin	
1	Вводное занятие. Знакомство с техникой	0.5	0.5	1	Опрос	
	безопасности.					
2	Знакомство со интерактивный скалодромом.	1,0	3,0	4,0	Наблюдение	
	Правила поведения и техники безопасности					
	на занятиях. Скалолазное снаряжение,					
	одежда и обувь.					

3	Краткая характеристика техники лазания.	4,0	26,0	30	Наблюдение
	Комплекс физических и специальных				
	упражнений. ОФП, СФП, техническая				
	подготовка, тактическая подготовка.				
4	Игровые задания		1	1	Наблюдение
	итого:	5,5	30,5	36	

4.6. Учебно-тематический план

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

4.7. Материально-техническое оснащение Программы

Занятие проводится в спортивном зале, оборудованном интерактивным скалодромом с доступом к Интернету.

- 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.

4.8. Кадровое обеспечение Программы

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование.

5. Работа с родителями

Для успешной реализации поставленных задач программа предполагает тесное взаимодействие с родителями. Родители становятся непосредственными участниками образовательного процесса, в соответствии с требованиями ФГОС.

5.1. Формы работы взаимодействия с семьёй:

Родители, хорошо зная своего ребенка, его характер, увлечения, склонности и найдя нужный подход, могут заинтересовать его языком, тем самым дать возможность развитию его лингвистических способностей, повысить мотивацию ребенка к изучению

7

иностранного языка. Поэтому взаимодействие с родителями должно происходить как через проведение открытых занятий, так и путем консультаций, практикумов, мастер-классов. Это, несомненно, потребует заинтересованности родителей в обучении и непосредственном участии во взаимодействии с педагогом.

- Открытые занятия
- Индивидуальные беседы с родителями

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.

6.1.. 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.

7. 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. 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. $48~\rm c$
 - 11. http://www.vladigor.3nx.ru/viewtopic.php?t=35
 - 12. http://www.maaminpapin.ru/