Государственное дошкольное образовательное учреждение детский сад №55 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**Рабочая программа**

**«Юные скалолазы»**

**для детей от 5-7 лет**

**срок реализации 1 год**

Разработчик:

Берген Кристина Владимировна, инструктор по физической культуре,

педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург,

2022г.

**Пояснительная записка.**

**Направленность программы «Юные скалолазы»:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность**.

На сегодняшний день, под влиянием различных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности здоровье детей ухудшается. Благополучие детей несомненно связанно с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий является занятие физической культурой, имеющее воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение.

Актуальностьразработки данной программы связана с большим ростом и развитием популярности детского скалолазания в России.

Скалолазание – это уникальный вид спорта, который сочетает в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Скалолазание развивает личностные качества дошкольников, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию. Помимо этого, скалолазание получило признание не только как соревновательный вид спорта, но также выросла его общественная роль, благодаря его включению в школьную программу во многих странах, а также в специальные программы, которые разрабатываются для людей с ОВЗ. Стремительное развитие и распространение, которое также было зафиксировано и во многих развивающихся странах, еще раз доказывает, что этот вид спорта может стать новым альтернативным видом активности для людей всех возрастов всего мира.

Занятия на скалодроме дают детям возможность стать более собранными и уверенными в себе. Скалодром тренирует мышцы рук и ног, силу пальцев, выносливость, а также развивает ловкость, гибкость и логику дошкольника.

Скалолазание – естественно.

Хватательный рефлекс появляется у детей достаточно рано, а желание ребят лазить по деревьям, детским площадкам и прочим не всегда подходящим для этого объектам, прекрасно знакома всем педагогам и родителям. Поэтому стоит направить энергию детей в нужное русло под чутким руководством преподавателя. Ведь заниматься скалолазанием могут все дети, не имеющие противопоказаний к спорту, и без особой подготовки.

Скалолазание – безопасно.

Современные технологии дают возможность покорять вершины скалодрома, не пугая родителей. Конечно, важно соблюдать технику безопасности и внимательно слушать преподавателя. Несмотря на то, что скалолазание считают экстремальным видом спорта, травмы случаются крайне редко.

Скалолазание – разнообразно.

Скалолазание активно влияет практически на все группы мышц и не требует скучных упражнений. Разные трассы, непохожие зацепки, смешанные задачи – все это не дает детям заскучать. А одновременная работа корпуса, ног и рук гармонично развивает все тело дошкольника.

Когда ребенок забирается по вертикальной поверхности, а потом спускается вниз, тренируются верхние и нижние конечности, мелкие мышцы стопы и ладоней, пальцев рук и ног, мышцы-стабилизаторы туловища, мышцы спины – при том, без перегрузки отдельных групп мышц и связочного аппарата. Лазание, наряду с метанием, бегом и ходьбой, – это базовый двигательный навык любого человека. Поэтому этот вид спорта относится к наименее травмоопасным и наиболее физиологичным, то есть комфортным для организма.

Скалолазание идеально подходит для детей с дефицитом внимания (СДВГ) и синдромом гиперактивности, так как занятия учат ребят контролировать свою двигательную активность, координировать движения и сосредоточивать внимание. Выработка эндорфинов во время тренировки нормализует нейрофизиологические процессы в головном мозге и помогает таким образом снять стресс.

Скалолазание развивает и тело, и ум.

Скалолазу всегда необходимо проводить анализ трассы: куда поставить ногу или руку, на какую часть тела перенести вес, какое движение сделать следующим. А также запоминать свои решения и оценивать их последствия, причем как можно быстрее.

Польза скалолазания:

* равномерно развиваются все мышцы тела,
* укрепляются кости и суставы,
* улучшаются навыки моторики и реакций,
* тренируется выносливость,
* развивается ловкость и гибкость,
* приобретаются умения управлять своим телом.

**Отличительные особенности.**

Упражнения на скалодроме, кроме физического развития, расширяют логику ребенка и его пространственное мышление. Дошкольник приобретает полезные для жизни свойства - способность к концентрации, упорство в достижении цели, чувство уверенности в себе.

**Адресат программы –** дети старшего дошкольного возрастаот 5 до 7 лет.

**Цель:** физическое развитие детей старшего дошкольного возраста через занятия скалолазанием.

# Задачи:

*Обучающие:*

- Познакомить детей с историей становления спорта скалолазание.

- Познакомить детей с разными видами скалолазания.

- Познакомить с правилами и техникой безопасности нахождения на занятии по скалолазанию.

*Оздоровительные:*

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.

- Способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

*Развивающие:*

- Развивать память детей;

- Развивать пространственное, тактическое и стратегическое мышление.

*Воспитательные:*

- Формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

- Формировать морально-этические нормы спортивного поведения.

**Условия реализации программы.**

Группы формируются по желанию, без отборочных мероприятий. Дети набираются одной возрастной группы. На вакантные места дети могут добавляться в группу в течение учебного года. Количество детей в группе не более 8 человек.

**Сроки реализации программы.**

С 1 октября по 31 мая – 1 год.

**Формы и режим организации занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня в подгруппах.

Продолжительность занятия для детей 5-7 лет – 25-30 минут.

**Структура занятий:**

***1. Разминка (5-7 мин).***

Упражнения на разогрев и растяжку. Также включен комплекс упражнений на разминку всех суставов. Большое внимание уделяется разминке суставов рук, кистей и пальцев. После разминки и разогрева – повторение изученных упражнений на скалодроме.

***2. Основная часть (10 мин).***

Изучение нового материала.

***3. Заключительная часть (10-13 мин).***

Игры на скалодроме с инвентарем, интерактивные игры.

**Ожидаемые результаты обучения:**

* ребёнок имеет общее представление о скалолазании как виде спорта;
* ребёнок оценивает свои возможности, безопасно передвигается по скалодрому;
* гармонично развиваются все основные мышцы тела ребенка, укрепляются кости и суставы, не перегружая растущий опорно-двигательный аппарат;
* успешно развивается зрительная память, пространственное, тактическое и стратегическое мышление;
* ребёнок умеет подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
* успешно формируются морально-этические нормы спортивного поведения.

**Учебный план (5-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название тематического раздела | Количество минут | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Техника безопасности. | 10 | 10 | 0 | Беседа |
| 2 | История скалолазания. Виды скалолазания. | 20 | 20 | 0 | Беседа |
| 3 | Упражнения на скалодроме. | 270 | 30 | 240 | Наблюдение, беседа. |
| 4 | Игры на скалодроме. | 270 | 30 | 240 | Наблюдение, беседа. |
| 5 | Интерактивные игры на скалодроме. | 270 | 30 | 240 | Наблюдение, беседа. |
| **Итого: 28 занятий** | | **840** | **120** | **720** |  |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Кол-во учебных недель** | **Кол-во учебных дней** | **Кол-во учебных часов** | **Режим занятий** |
| 5-7 лет | 01.10 | 31.05 | 28\* | 28 | 28 | 1 раз в неделю по 30 минут |

\* в январе и мае проводится 2 занятия в месяц.

**Примерное календарно-тематическое планирование занятий**

**с детьми (5-6 лет)**

| **месяц** | **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Октябрь** | **1** | Вводное занятие. | Техника безопасности. История скалолазания. Виды скалолазания. |
| **2-4** | Изучение основных видов лазания. Упражнения на скалодроме. | * Лазание произвольным способом; * лазание одноимённым способом (перемещая правую руку и правую ногу, левую руку и левую ногу); * передвижение левой и правой руками, затем правой и левой ногами; * перемещение по рейке приставным шагом влево, вправо; * лазание на высоту до 1,5 метров, обхватывая каждую рейку; * лазание вверх и вниз приставным шагом; * передвижение приставным шагом (по первой-второй рейке от пола), удерживая какой-либо предмет в руке (кубик, мяч); * лазание вверх и вниз чередующим шагом; * лазание разноимённым способом (двигаем правой ногой и левой рукой, чередуя с движениями левой ногой и правой рукой); * лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом; * лазание по диагонали снизу-вверх и сверху-вниз; * лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом, касаясь вершины; * перемещение буквой «П» (вверх, вправо, вниз). |
| **Ноябрь** | **1-4** | Изучение основных видов лазания. Упражнения на скалодроме. | * Лазание на максимальную высоту с изменением темпа (с ускорением, замедлением); * лазание на максимальную высоту ритмично попеременным шагом; * лазание на максимальную высоту ритмично приставным шагом; * лазание вверх-вниз «змейкой» (например, собирая приделанные предметы); * лазание по диагонали снизу-вверх и сверху-вниз; * лазание вправо, влево на одном уровне (сначала переставить правую руку, потом правую ногу, затем левую руку и левую ногу); * лазание приставным шагом влево, поднимаясь на рейку выше, передвигаться таким же образом вправо и т.д., усложнить упражнение можно за счёт увеличения высоты рейки, * передвижение приставным шагом в сторону и вверх с касанием ладошкой вершины (можно использовать зрительный ориентир); * передвижение на средней высоте (до 1 метра) приставным шагом, держась только одной рукой («раненая рука»); * передвижение приставным шагом на средней высоте с перенесением различных предметов; * вис на руках, изображая кого-либо; * движение вверх, спуск по диагонали; * передвижение по диагонали, спуск вниз. |
| **Декабрь** | **1-4** | Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх. | * Повторение упражнений. * Игра «Нарисуй-ка» Наверху траверса висит ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, цветок, солнце, бусы и т.д.). * Эстафета «Нарисуй-ка». Две команды соревнуются, кто быстрее нарисует заданный рисунок. |
| **Январь** | **1-2** | Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх. | * Повторение упражнений. * Игра «Обруч» Для этого упражнения нужен обруч. 3-4 ребёнка залезаю хаотично на скалодром и передают друг другу обруч, который выдает педагог. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Дети могут перемещаться по скалодрому. |
| **Февраль** | **1-4** | Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх. | * Повторение упражнений. * Игра «Облезь меня» Дети лазят по скалодрому, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга со спины. * Игра «Мешочек»   На голове у ребенка лежит мешочек. Нужно пролезть по скалодрому, не уронив мешочек.   * Интерактивная игра «Собери урожай». На стене изображены деревья. За ограниченное количество времени нужно собрать как можно больше яблок с определенным числом. Например: «Собери яблоки с цифрой 3». Для этого нужно залезть на скалодром и касаться яблок ногой или рукой, где написана цифра 3. |
| **Март** | **1-4** | Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх. | * Повторение упражнений. * Игра «Повторюшка»   Двое детей на скалодроме. Один берется правой рукой – другой повторяет, встает левой ногой – другой повторяет и т.д.  Суть игры заключается в том, чтобы полностью повторять движения показывающего. Один ребенок преодолевает трассу (показывает), другой точно за ним повторяет.   * Игра «Кто быстрее» Наверху скалодрома в центре висит предмет, двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за предметом. Кто первый его возьмет – тот и победитель. * Интерактивная игра «Спаси город». На стене изображены одна или несколько башен. За максимально короткое время ребёнку нужно подняться на вершину скалодрома «вершину башни» и позвонить в колокол (нажать на колокол на экране), чтобы предупредить жителей города об опасности.   Игра может быть как индивидуальная, так и групповая (соревнование). |
| **Апрель** | **1-4** | Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх. | * Повторение упражнений. * Интерактивная игра «Птички».   Слева и справа из-за края экрана появляются птички. Задача игрока нажать на птичку раньше, чем она доберется до противоположного края. За каждую пойманную птичку добавляются баллы, если птичка улетала, то баллы снимаются. В начале игры у игрока есть 10 баллов. Птички стараются увернуться от нажатий.  От сложности увеличивается количество птичек и их скорость.   * Интерактивная игра «Инженер».   На экране изображена электрическая схема и экраны с запчастями.  В начале игры нужно нажать на клавишу с ладонью, чтобы пустить ток по схеме. В схеме отсутствуют некоторые соединения, и игрок должен их вставить.  Стрелочка указывает соединение, которое нуждается в ремонте в первую очередь. Игроку нужно нажать на экран с верной комбинацией фигур. Если деталь выбрана верно, то ток пройдет дальше до следующего разорванного соединения.  Например: «На указанном стрелочками отрезке пропущены фигуры. Заполни пропуск фигурами той же формы и цвета». Если в одной детали есть красный треугольник, а во второй жёлтый квадрат, то на место пропущенных фигур нужно вставить такие же. Значит, подойдет деталь, где есть красный треугольник и жёлтый квадрат. |
| **Май** | **1** | Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх. | * Повторение упражнений. * Интерактивная игра «Прятки в джунглях».   На экране изображена полянка и кусты с табличками. На табличках изображены разноцветные геометрические фигуры. Над полянкой пролетает облако с подсказкой, из какого куста с какой формой вылезет обезьянка. Когда облако улетит за край экрана, из указанного куста вылезет обезьянка на несколько секунд. Задача игрока нажать на обезьянку и забрать балл. Если обезьяна успеет спрятаться, то балл отнимается. |
| **2** | Открытое занятие. | |

**Оценочные и методические материалы.**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится:

**Текущий контроль**  осуществляется на занятиях в течение всего учебного года – выполнение упражнений, игры. Съемка занятий на видео.

**Итоговый контроль.**

В конце учебного года проводятся открытые занятия для родителей, видеозапись занятий с детьми.

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

* Интерактивный скалодром;
* Проектор;
* Ноутбук;
* Необходимый инвентарь.

# Список литературы

1. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988.
2. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1981. – 160 с.: ил.
3. Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений.
4. Пичугина И.И. Интерактивный скалодром: методическое пособие. – Челябинск: ИП Мякотин И.В., 2019. – 36 с.: ил.

# Интернет ресурсы

# <http://ru.wikipedia.org>

1. <http://www.maminpapin.ru/>
2. <http://detsad261oaorzd.ru/wp-content/uploads/2018/11/РП-секции-скалолазания-Вершина.pdf>
3. http://ds9.detkin-club.ru/editor/13/files/fb7bed255c837a6ebfad2a5e743ee7f8.pdf