

Министерство образования Кировской области

КОГОАУ «Вятская гуманитарная гимназия
с углубленным изучением английского языка»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета

Протокол № 9 от 24.05.2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор гимназии

Вологжанина В.В.

Приказ № 172-04 от 22.07.2024 года



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Скалолазание»
1-4 класс**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Вагин Алексей Васильевич,
тренер по скалолазанию.

г. Киров, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Уровень программы – стартовый (ознакомительный)

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030».

3. Постановление Правительства Кировской области от 20.07.2020 № 389-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области».

4. Распоряжение Министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО МГПУ, ФГАУ ФИРО, АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

2. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОБУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2020.

Актуальность

Программа направлена на общефизическое развитие детей и создание условий для формирования навыков здорового образа жизни у школьников младшего возраста и укрепление здоровья детей. Скалолазание — это вид спорта, который очень полезен для здоровья человека в любом возрасте. Самое очевидное преимущество занятий скалолазанием – это его влияние на состояние тела. Скалолазание, как вид физической активности, позволяет одновременно и равномерно развивать все группы мышц, не перегружая растущий опорно-двигательный аппарат. В последнее время скалолазание назначается педиатрами детям с нарушениями развития опорно-двигательного аппарата, а также в качестве метода профилактики последнего. В ходе занятий скалолазанием укрепляются практически все мышцы организма. Руки и пальцы у спортсменов-скалолазов становятся гораздо сильнее, развиваются мышцы груди, спины, плеч, ягодиц, улучшается осанка. Специфическая нагрузка на пальцы способствует развитию мелкой моторики у детей, что дает толчок к ускорению развития психических и мыслительных процессов.

Скалолазание является одним из самых актуальных на сегодняшний день видов спорта. Он дает прекрасное ощущение достижения собственной цели. Есть точка, которой нужно достичь. И успех зависит только от человека: от его упорства, его желания, его способности анализировать.

В основу программы положены культурологические и личностно-ориентированные подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Скалолазание» носит образовательно-воспитательный характер.

Значимость для региона: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, таких качеств личности, как: выносливость, упорство, целеустремленность - основа воспитания здорового поколения граждан Кировской области. Программа в полной мере соответствует стратегическим целям социально-экономической политики Кировской области, а именно: развитие и укрепление человеческого капитала, гармоничное становление и развитие личности и ее потенциала. Цель, задачи, содержание и планируемые результаты программы в полной мере соответствуют Стратегии социально-экономического развития Кировской области до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76

Отличительные особенности программы: обучающиеся получают возможность познакомиться с основами культуры скалолазания. После завершения обучения по программе обучающиеся, заинтересовавшиеся данным направлением деятельности, могут продолжить занятия в детских объединениях по скалолазанию базового и продвинутого уровней сложности.

Новизна программы: Программа предполагает комплексный подход к развитию личности младшего школьника. Сочетание элементов игр, скалолазания и физической активности детей создает условия для формирования гармоничной, всесторонней развитой личности.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста 7-11 лет. Набор детей в объединение производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей) при отсутствии медицинских противопоказаний у обучающегося к занятиям скалолазанием.

Объём программы и срок освоения. Программа рассчитана на 8 месяцев, образовательный курс составляет 30 часов, предусматривающий теоретические занятия, практическую деятельность.

Форма обучения – очная.

Уровень программы. Программа соответствует стартовому (ознакомительному) уровню сложности.

Особенности организации образовательного процесса. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и скалолазанием на основании медицинской справки или заключения врача о допуске к занятиям. В детское объединение принимаются дети, не имеющие специальной подготовки по скалолазанию. Учебные группы комплектуются с учетом возраста детей. При наборе разновозрастной группы теоретический материал, практические задания, предусматривающие физические нагрузки и применение приемов и навыков скалолазания, даются с учетом возрастных особенностей обучающихся. При реализации программы используется личностно-ориентированный подход, что обеспечивает каждому обучающемуся успешность в освоении учебного материала. Основные формы организации образовательного процесса: коллективные (массовые), парные, групповые и индивидуальные.

Режим организации образовательной деятельности. Образовательная деятельность с обучающимися по программе организована с учетом «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242). Учебные занятия проводятся раз в неделю: один академический час.

Количество обучающихся в группе. Минимальное количество обучающихся в учебной группе составляет 10 человек, максимальное – 12 человек.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, укреплении здоровья и формирование культуры здорового образа жизни посредством спортивной дисциплины скалолазание.

Задачи программы:

Обучающие:

- приобретение знаний, умений и навыков по скалолазанию на искусственном рельефе;
- обучение технике безопасности и правилам поведения на скалодроме;
- приобретение навыков по выполнению упражнений, направленных на общефизическую подготовку;
- приобретение навыков специальной физической подготовки по виду спорта скалолазание;
- приобретение навыков владения спортивным инвентарем.

Развивающие:

- развитие личностных качеств: ответственности, целеустремленности;
- содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- формирование навыков соблюдения требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки.

Воспитательные:

- способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, ориентации на успех и достижения;
- способствовать воспитанию трудолюбия посредством постоянных тренировок.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В процессе обучения дети проходят следующие этапы личностного развития:

1 этап - адаптация в группе

Основные задачи:

- знакомство с педагогом;
- знакомство со скалодромом и его оборудованием;
- знакомство с другими детьми;
- обучение ребенка правильному положению тела в страховочной системе.

Итоги:

- ребенок не испытывает страхов в процессе занятия;
- ребенок получает положительную мотивацию для активности;

2 этап - общая физическая подготовка

Основные задачи:

- обучение ребенка работать со спортивным инвентарем (мячи, скакалки, обручи);
- формирование новых навыков физической активности (лазание, упражнения общефизического развития, упражнения на координацию);
- формирование мотивации к занятиям скалолазанием.

Итоги:

- ребенок активно участвует в занятии;
- ребенок выполняет по мере развития задания тренера;
- ребенок активно играет со сверстниками;
- ребенок начинает получать удовольствие от результатов лазания.

3 этап - скалолазание обучающихся

Основные задачи:

- увеличение времени лазания в сравнении с временем игровой физической активности;
- усложнение упражнений на общефизическое развитие.

Итоги:

- ребенок регулярно посещает занятия;
- снижается количество пропусков по причине заболеваний за счет укрепления здоровья дошкольника.

4 этап – участие в соревнованиях по скалолазанию для младшего школьного возраста.

Основные задачи:

- увеличение времени лазания в сравнении с временем игровой физической активности;
- участие в соревнованиях по скалолазанию для детей младшего школьного возраста;
- мотивация детей для дальнейшего занятия скалолазанием и смежными видами спорта (туризмом, ледолазанием).

Итоги:

- ребенок принимает участие в соревновательных мероприятиях для детей младшего школьного возраста;
- ребенок активен на занятиях, самостоятельно выполняет задания педагога.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение.				
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на скалодроме.	1	0	1	наблюдение и контроль во время тренировок
2.	Общая физическая подготовка.				Выполнение игровых заданий со сложными
2.1	Подвижные игры	0	3	3	
2.2	Упражнения на выносливость	0	3	3	
2.3	Упражнения на скорость	0	3	3	
2.4	Упражнения на координацию	0	3	3	
2.5	Упражнения на растяжку	0	3	3	

					двигательны ми навыками
3.	Основы техники скалолазания				Контроль ные задания, внутригруп повые соревнован ия
3.1	Лазание с верхней страховкой без ограничения трасс	1	3	4	
3.2	Лазание на скорость	1	3	4	
3.3.	Лазание на выносливость	0	3	3	
3.4	Лазание траверсом	0	2	2	
4.	Итоговое занятие. Лазание по заданным маршрутам	0	1	1	
	Итого	3	27	30	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности на скалодроме.

Теория: Правила техники безопасности при занятиях в зале, при занятиях на скалодроме. Правила надевания страховочной системы. Правила техники безопасности при эксплуатации снаряжения. Правильное положение тела в страховочной системе на скалолазном стенде. Значение дисциплины для профилактики травматизма.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Подвижные игры.

Практика: Игры по правилам без инвентаря, игры на внимание, игры с инвентарем — мячом, скакалками, обручами, балансировочными наборами.

Тема 2.2. Упражнения на выносливость.

Практика: Приседания, вис на турнике, прыжки на скакалке (обучение прыжкам на скакалке), уголок, прыжки на скамейку при поддержке педагога.

Тема 2.3. Упражнения на скорость.

Практика: Эстафеты, подъем по шведской стенке, обучение беговым упражнениям (подскоки, галоп, бег вперед лицом и вперед спиной).

Тема 2.4. Упражнения на координацию.

Практика: Выполнение упражнений на координацию: упражнения на равновесие — ходьба по скамейке, ходьба по балансировочным кубикам, бег по обручам, упражнение «ласточка», упражнения на координационной лестнице.

Тема 2.5. Упражнения на растяжку.

Практика: Выполнение упражнений на растяжку: наклоны вперед из положения стоя и сидя, растяжка рук, мостик, упражнения у шведской стенки.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Лазание с верхней страховкой без ограничения трасс.

Практика: Свободное лазание по детским дорожкам на скалодроме с пассивным спуском.

Тема 3.2. Лазание на скорость.

Практика: Лазание по детским дорожкам с секундомером или наперегонки с другими детьми.

Тема 3.3. Лазание на выносливость.

Практика: Свободное лазание с максимальным количеством повторений, по индивидуальному заданию для каждого ребенка с учетом его физической подготовки.

Тема 3.4. Лазание траверсом.

Практика: Лазание вдоль поверхности скалодрома с гимнастической страховкой.

Раздел 4. Итоговое занятие. Лазание по заданным маршрутам.

Практика: Лазание по заданным педагогом трассам (педагог ограничивает количество задействованных элементов по цветовому признаку).

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационное обеспечение:

-видео записи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира);

-дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию);

-специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании).

Материально-техническое обеспечение в полной мере обеспечивает возможность проведения образовательного процесса с учетом профиля программы. Помещение, где реализуется программа, удовлетворяет лицензионным требованиям, соответствует государственным санитарно - эпидемиологическим требованиям и требованиям пожарной безопасности.

Материально-техническое обеспечение включает в себя:

– спортивный зал;

– скалодром;

1. Личное снаряжение:

- система страховочная;

- страховочное устройство «восьмерка»;

- карабин с муфтой;

- дневник тренировок;

- секундомер;

- спальный мешок;

- коврик «каримат»;

- кроссовки, спортивная одежда.

2. Специальное снаряжение:

- тренажеры;

- зацепы с болтами и шайбами;

- веревки страховочные;

- карабины муфтованные;

- крючья скальные;

- средства для промежуточных точек страховки на скалах;

- оттяжки с карабинами;

- стационарное оборудование для верхней страховки;

- гимнастические маты;

- средства для подъема, спуска по веревке.

Кадровое обеспечение: к преподаванию допускается педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку по скалолазанию. Соблюдаются требования к безопасности образовательной среды. Перед каждым занятием педагог проверяет учебное оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию.

Текущий контроль. Осуществляется в течение учебного курса на занятиях. Критерий оценки – умение ребенка применять полученные знания на практике. Используемый метод – наблюдение.

ЛИТЕРАТУРА

Перечень информационно-методических материалов

Для педагога:

1. Андерсон Д. Воспитайте в своем ребенке уверенность. Дошкольное воспитание. 1996. №3.
2. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие. М.: Из-во администрации президента РФ, 1993. 80 с.
3. Богуславская З. М. Развивающие игры для младших школьников. М.: Просвещение, 1983. 207 с.
4. Кузнецова Е. В. Байковский Ю. В. Программа скалолазания для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2006. 74 с.
5. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. М.: Физкультура и спорт, 1987. 256 с.
6. Подготовка, организация и проведение спортивных мероприятий по скалолазанию. Требования и методические рекомендации. Сост.: Пиратинский А.Е., Левин М.С. и др. М.: Федерация скалолазания России, 2006. 77 с.
7. Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Разр. Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В. и др. М.: Советский спорт, 2006. 84 с.
8. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Академия, 2001. 368 с.

Литература для родителей:

1. Болсунова Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект. М.: ВАКО, 2016. 977 с.
2. Казина О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. 144 с.
3. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. М.: ИП Бурдина С.В., 2016. 599 с.
4. Учимся правильно питаться. М.: Учитель, 2007. 176 с.

Приложение

Кудрявцева В.Г. Беседа о здоровом образе жизни

Кудрявцев В.Г. с целью выявления представлений о здоровом образе жизни у младших школьников предлагает проводить беседу. Вопросы для беседы с детьми могут быть следующими.

1. Что такое здоровье?
2. От чего человек может заболеть?
3. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
4. Зачем нужно делать утреннюю гимнастику?

5. Что такое полезные привычки и вредные?
6. Знаешь ли ты, о последствиях вредных привычек?
7. Ведешь ли ты здоровый образ жизни? Что делаешь для этого?
8. Что такое закаливание?
9. Как можно закаливаться?
10. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни автор использует следующие критерии:

- 1) представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- 2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам);
- 3) участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях

В соответствии с выделенными критериями В. Г. Кудрявцев выделяет уровни сформированности здорового образа жизни у детей следующим образом:

– низкий уровень: ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.

– средний уровень: ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; называет полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закаливающих мероприятиях по настроению.

– высокий уровень: ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.