

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 14 «Улыбка»

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «02» сентября 2020г

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего МБДОУ № 114-о
от «02» сентября 2020г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
“Джунгли зовут”**

Срок реализации программы: 2 года
Возраст учащихся: 5-7 лет

Выполнил: Кугаевский Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Салехард
2020г

Содержание

1. Целевой раздел.....	2
1.1 Пояснительная записка.....	2
1.2 Цель программы.....	2
1.3 Основные задачи.....	2
1.4 Содержание программы.....	3
1.5 Ожидаемые результаты.....	3
2. Содержательный раздел.....	4
2.1 Учебно-тематический план.....	4
3. Организационный раздел.....	5
3.1 Методические рекомендации к проведению занятий.....	5
3.2 Условия реализации программы.....	8
3.3 Благоприятные периоды развития.....	8
3.4 Используемая и рекомендуемая литература.....	9

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Направление «Скалолазание» входит в физкультурно-спортивную направленность. Педагогическая наука ставит перед собой цель воспитания здорового, сильного, гармонически развитого человека.

Скалолазание является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом оно получает все большее признание. Появившись 50 лет назад, этот увлекательный, зрелищно красивый вид спорта популярен во многих странах мира.

Занятия скалолазанием направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует развитию таких черт характера как целеустремленности и настойчивости, мужества и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Но это сложный вид спорта, и он предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости, скалолаз сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противопоставить не только физическую силу, но и свой интеллект.

Красота и необычность природы, с которой так близко соприкасаются юные спортсмены, являются важным фактором становления характера и популярности занятий скалолазанием. Скалолазание также способствует эстетическому и нравственному воспитанию детей.

Актуальность программы обусловлена:

- необходимостью в разработке программы рассчитанной на дошкольный возраст детей.
- Большой заинтересованностью в этой программе другими педагогами.
- Появлением современных требований к оформлению программ.
- В разработке этой программы были использованы практические наработки тренеров по спортивному скалолазанию г. Тюмени Сергеева С.С. и Мамаевой Л.В.

1.2 Цель программы

Физическое развитие детей через занятия скалолазанием.

1.3 Основные задачи

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием;
- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем активности и ответственности юных спортсменов;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;

1.4 Содержание программы

Прием желающих систематически заниматься в группе скалолазания проводится в начале учебного года. Дети должны пройти медицинский осмотр. Повторное медицинское обследование проводится не реже одного раза в полгода. К занятиям по данной программе допускаются дети в возрасте от 5 до 7 лет, отнесенные к основной медицинской группе. Медицинское обследование проводится не реже одного раза в полгода.

Программа рассчитана на 2 года обучения и по ее окончании предполагает переход на следующий уровень спортивной подготовки - учебно-тренировочных занятия.

Рекомендуемое количество человек в первый и второй год обучения не более 14 человек.

Продолжительность занятия зависит от его содержания и составляет:

Содержание занятия	Продолжительность, (учебные часы)
Отработка техники лазания	от 10-20мин
Отработка техники лазания + ОФП и СФП	15 + 10 мин
ОФП и СФП + восстановительная и растягивающая тренировка	15 + 10 мин
Отработка техники лазания + теоретические занятия	15 + 10 мин

1.5 Ожидаемые результаты

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории.

2. Содержательный раздел

2.1 Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании.	1	1	-

2	Отработка техники лазания.	7		7
3	Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением.	3	2	1
4	Краткие сведения о строении организма.	2	2	•
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой мед. помощи. Гигиена спортивной тренировки.	2	1	1
6	Основы спортивной тренировки. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование тренировки.	2	2	
7	Техника безопасности на тренировках.	3	3	-
8	Культурно-развлекательные и развивающие мероприятия.	3	1	2
9	ОФП и СФП.	6	-	6
10	Тактическая подготовка.	3	3	-
11	Подготовка скалодрома для тренировок.	4	-	4
	ИТОГО:	36	15	21

Примечание: Тренировки проводятся 1 раз в неделю.

3. Организационный раздел

3.1 Методические рекомендации к проведению занятий

1. Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании.
 Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, правильного развития.

Скалолазание, как вид спорта. История возникновения спортивного скалолазания, как вида спорта в нашей стране. Связь скалолазания с альпинизмом. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране, городе и т.д.

2. Отработка техники лазания. Отработка элементов лазания, многообразие хватов и перехватов, прохождение трасс и их вариации.

3. Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза. Использование снаряжения по назначению. Изучение узлов, применяемых в скалолазании.

Практические занятия.

Знакомство со снаряжением для занятий скалолазанием. Вязка узлов. Уход за снаряжением.

4. Краткие сведения о строении организма. Краткие сведения о строении человеческого организма - органы, системы. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединение. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы и их вспомогательные образования. Взаимодействие мышц при выполнении движений.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой мед. помощи. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомление, перетренировке.

Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины занимающихся.

Оказание первой помощи (до врача).

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения, функциональных возможностей организма.

Понятие о гигиене: ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных

процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.

6. Основы спортивной тренировки. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование тренировки. Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Понятие об обучении, дидактические принципы обучения, доступность и последовательность процесса обучения.

Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функций организма человека и мастерства спортсмена.

Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование групповой и индивидуальной тренировки.

7. Способы и средства страховки и само страховки. Знакомство с групповым страховочным снаряжением, личным снаряжением. Правила правильной эксплуатации специального снаряжения. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.

8. Культурно-развлекательные и развивающие мероприятия. Участие в мероприятиях образовательного учреждения. Выпуск своих газет, проведение дней именинников и других праздников, а так же игр, конкурсов, бесед.(учитывая специфику образовательного учреждения)

9. ОФП и общая физическая подготовка со специальной направленностью. Краткий анализ направленность и содержания общей физической подготовки юного скалолаза. Средства подготовки. Принцип обучения. Методы и приёмы обучения. Роль физической подготовки в спортивной тренировке скалолаза. Направленность физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций ребенка и повышения спортивной работоспособности. Физическая подготовка и ее место в тренировке скалолазов, ведущие качества скалолазов: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов. Игры с элементами обще-развивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты.

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнями физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовкой юных спортсменов.

10. Тактическая подготовка. Составление тактического плана и распределение сил на трассе. Тактические действия спортсмена-скалолаза в зависимости от выбора пути движения, характера маршрута рельеф, микрорельеф, крутизны рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов.

11. Подготовка скалодрома. Подготовка трасс и техническое обслуживание скалодрома.

3.2 Условия реализации программы

К занятиям по данной программе допускаются дети в возрасте от 5 до 7 лет, отнесённые к основной медицинской группе.

Программа рассчитана на 2 года обучения и по ее окончании предполагает переход на следующий уровень спортивной подготовки - учебно-тренировочных занятия.

Рекомендуемое количество человек в первый и второй год обучения не более 14 человек.

Техническое обеспечение: музыкальный центр, интерактивная доска.

Инвентарь: каски, грудные обвязи, «беседки», веревки, канаты, карабины.

3.3 Благоприятные периоды развития

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

(по Федотенковой Т.П.)

Морфо-функциональные показатели и физические качества	возраст			
	5	6	7	8
Рост				
Вес				
Сила				

Быстрота (скорость)	+	+	+	+
Скоростно-силовые качества				+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+	+
Скоростная выносливость				
Анаэробные возможности			+	+
Гибкость	+	+	+	+
Координационные способности				+
Равновесие	+	+	+	+

3.4 Используемая и рекомендуемая литература

- Байковский Ю.В. Методика тренировки в горных видах спорта. М, "Вилад", 1996.
- Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза – М., ФиС. 1987.
- Программы общеобразовательных учебных заведений "Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей". М, "Просвещение" 1993.
- Федотенкова Т.П. Программа подготовки юных скалолазов. Московский городской дворец пионеров и школьников, 2001.
- Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М., ФиС, 1991.
- Хартманн Ю. , Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. Берлин "Шпортферлаг". 1998.
- Шевцов В.В. Организация и методика подготовки дипломных работ по специальности «Физическая культура и спорт». ТГУ, 1996.