

Ростовская область, Песчанокоспский район, село Песчанокоспское
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Песчанокоспская средняя образовательная школа №1 имени Г.В. Алисова

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 10
от «31» августа 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ПСОШ №1
имени Г.В. Алисова
Приказ № 190 от 31 августа 2020
_____ М.В. Дудченко
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

кружок «Скалолазание»

направление физкультурно-спортивное

возраст (класс) учащихся 6-9 класс

срок реализации: 1 год

количество часов: 37

педагог Долженко Андрей Владимирович

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Положение о рабочей программе дополнительного образования детей в МБОУ ПСОШ №1 имени Г.В.Алисова (приказ № 190 от 31.08.2020 г); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ ПСОШ №1 имени Г.В.Алисова (приказ № 190 от 31.08.2020 г)

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране. Скалолазание в России развивается стремительными темпами – проводятся соревнования не только областные и краевые, городские и клубные, но и всероссийского уровня, федеральных округов. Среди подростков скалолазание имеет большую популярность.

Программа ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер, а также позволяет проводить занятия, направленные на подготовку учащихся к участию в соревнованиях по скалолазанию различного уровня. Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса скалолазов на начальном этапе знакомства со скалолазанием. Программный материал объединен в целостную систему подготовки скалолазов, что позволяет разнообразить учебный процесс, повысить интерес к занятиям, улучшить результаты учащихся на соревнованиях.

Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса учащихся, занимающихся скалолазанием с разным уровнем физической подготовки.

Программа имеет личностный подход к каждому учащемуся, что выражается в индивидуальном подходе при составлении упражнений по ОФП и СФП, а также во время технической и психологической подготовки скалолазов.

Цель и задачи программы:

Цель программы:

развитие физических способностей детей через занятие скалолазанием

Задачи:

Обучающие

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для занятий скалолазанием;
- выявлять и развивать задатки, способности у детей занятием скалолазанием;
- готовить одарённых детей к успешному выступлению на соревнованиях городского, регионального, межрегионального уровня;

Развивающие

Развивать у учащихся:

- двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, умение координировать движения, равновесие;
- познавательный интерес, внимание, память, логическое и образное мышление, воображение путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы;
- способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время;

Воспитательные

Воспитывать у учащихся:

- высокий уровень активности и ответственности, силы воли, смелость, дисциплинированность;
- ценностные ориентиры на здоровый образ жизни;
- аккуратность и ответственность в работе;
- навыки соблюдения правил безопасности в соответствии с требованиями;
- коммуникативные навыки, коллективизм.

Материально-техническое обеспечение программы

Система страховочная – 15 шт.
 Страховочное устройство – 6 шт.
 Зацепы разного цвета с болтами – 350 шт.
 Маты – 4 шт.
 Вербки (динамические) – 4 шт.
 Карабин – 20 шт.
 Скакалка – 15 шт.
 Жгуты – 15 шт.
Оборудование: - Шведская стенка 8 шт.
 Тренажер (скалодром) – 1 шт.

Ожидаемые результаты обучения.

Предметные

По окончании обучения учащиеся будут знать:

- понятия: разминка, основная часть тренировки, заключительная часть тренировки;
- понятия: верхняя и нижняя страховка, точки страховки, динамическая и статическая веревка;
- виды страхующих устройств, принципы работы со страхующими устройствами;
- тактику поведения спортсмена перед стартом в зависимости от стартового номера;
- достижения российских спортсменов на международных соревнованиях по скалолазанию;
- упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;
- упражнения подводящие, настроенные, специальные для развития техники, а также тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания.
- основные принципы психологической подготовки спортсмена перед стартом.

Овладеют умением:

- страховать друг друга при помощи специальных страхующих устройств;
- использовать различные упражнения во время заключительной части тренировки;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Метапредметные

Развивают познавательные способности через:

психические процессы, задействованные во время лазания:

- внимание (концентрация и устойчивость),
- память (зрительная и кинематическая),
- мышление (пространственное и креативное).

Личностные

- потребность в физическом и умственном развитии; навыки организованности, аккуратности и самодисциплины, бесконфликтного общения и культуры поведения;
- личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность, чувство долга.

Методическое обеспечение программы

Методика работы по данной программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими занятиями и практическим освоением полученных знаний, которое, что отражает специфику программы, осуществляется на тренажёре или непосредственно на скальном рельефе.

Небольшая численность учебной группы обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, постоянный контакт и контроль педагога.

Другим важнейшим аспектом методики обучения скалолазанию является постепенность. Поскольку скалолазание является технически сложным видом спорта и требует надёжной физической (в том числе специальной физической) подготовки, то основным принципом работы с учащимися берется принцип от простого к сложному, принцип постепенности, которые проявляются в дозировании физических и специальных скалолазательных нагрузок.

Для подготовки к занятиям используются электронные ресурсы:

- <http://www.climbing.ru>
- <http://www.mountain.ru>
- <http://4sport.ua/rockclimbing>

Теоретическая подготовка.

Формы организации занимающихся: групповая, подгрупповая.

Формы проведения занятий: теоретическая

1. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

1. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>

Практическая подготовка.

Формы организации занимающихся: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: практическое занятие

Приёмы: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. **Методы**

обучения: целостный, расчлененный

1..Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза.- М.: ФиС, 1987.

2..Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

3. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>

Календарно-тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов				Дата	
		всего	теория	практика	(экскурсия, соревнование, выставка, концерт, конкурс, т д)	План	Факт
1	Общая физическая подготовка. Основы скалолазания. Техника безопасности.	1	1	1		5.09	
2	Сила, как физическое качество	1		1		12.09	
3	Быстрота, как физическое качество	1		1		19.09	
4	Выносливость, как физическое качество	1		1		26.09	
5	Гибкость, как физическое качество	1		1		3.10	
6	Координационные способности	1		1		10.10	
7	Скоростно-силовые способности	1		1		17.10	
8	Специальная физическая подготовка. Лазание вверх по легким трассам	1		1		24.10	
9	Лазание вверх по легким трассам	1		1		31.10	
10	Лазание на трудность	1		1		7.11	

11	Лазание на трудность	1		1		14.11	
12	Лазание на время	1		1		21.11	
13	Лазание на время	1		1		28.11	
14	Лазание боулдеринга	1		1		5.12	
15	Лазание траверса	1		1	Региональный конкурс на лучший видеоурок «Я выбираю туризм»	12.12	
16	Техника безопасности и техника страховки. Виды страховки	1		1		19.12	
17	Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой	1		1	Контрольная тренировка	26.12	
18	Техника безопасности при свободном лазании	1		1		16.01	
19	Техника безопасности при свободном лазании	1		1		23.01	
20	Узлы для скалолазания	1		1		30.01	
21	Техника лазания	1		1		6.02	
22	Техническая подготовка. Виды зацепов и их использование	1		1		13.02	
23	Виды зацепов и их использование	1		1		20.02	
24	Виды страховки	1		1		27.02	
25	Виды страховки	1		1		6.03	
26	Технические действие в скалолазании	1		1		13.03	
27	Психологическая подготовка.	1		1		20.03	
28	Морально-этическое воспитание	1		1		27.03	
29	Волевая подготовка	1		1		3.04	
30	Травматизм. Ушибы, растяжения, вывихи	1		1		10.04	
31	Переломы	1		1		17.04	
32	Кровотечения	1		1		24.04	
33	Техника страховки. Виды страховки	1		1		1.05	
34	Особенности организации страховки в естественном рельефе	1		1		8.05	
35	Организация спуска с верхней страховки	1		1	Соревнования по скалолазанию	15.05	
36	Узлы для скалолазания	1		1		22.05	
37	Самоконтроль	1		1		29.05	

«Рассмотрено»

Руководитель МО
_____/Бартов В. А./
Протокол №_10 от
«28» августа 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по
ВР МБОУ ПСОШ №1
им. Г.В. Алисова
_____/И.Н.Цапик/
«31» августа 2020г.