Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 25 с углубленным изучением отдельных предметов"
(МАОУ СОШ № 25)

Разумная Лариса Валентиновна
Подписан: Разумная Лариса Валентиновна
DN: C=RU, OU=директор, O="МАОУ ""СОШ № 25""", CN=Разумная Лариса Валентиновна, E=mou_25@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.09.29 21:37:15+05'00'
Foxit PhantomPDF Версия: 10.1.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Скалолазание»
основное общее образование
(5-9 класс)

г. Верхняя Пышма

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Скалолазание»

Срок реализации программы 2 года

Возраст обучающихся 8 – 18 лет

Направление «Скалолазание» входит в физкультурно-спортивную направленность. Педагогическая наука ставит перед собой цель воспитания здорового, сильного, гармонически развитого человека. Одной из важных задач учреждения является обеспечение необходимых условий для личностного развития укрепления здоровья.

Главная задача данного направления – создание и насыщение здоровьесберегающей среды, в которой каждому ребенку предоставляется возможность выбора индивидуального пути совершенствования своего физического развития и укрепления здоровья на протяжении всей жизни так, чтобы здоровый образ жизни стал повседневной реальностью и вошел в привычку.

В коллективах физкультурно-спортивного уровня ставятся такие цели и задачи как:

- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Программа начальной подготовки по скалолазанию составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании».

Цель программы: физическое развитие детей через занятия скалолазанием.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса скалолазов на начальном уровне подготовки. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка юных скалолазов к соревнованиям областного уровня;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием;
- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие; выполнение контрольных нормативов;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем активности и ответственности юных спортсменов; выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;

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, выполнение разрядных требований юношеского разряда.

Основными направлениями организации деятельности объединения является:

- спортивно-оздоровительное;
- массовый спорт.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- проведение открытых уроков;
- медицинский контроль.

Организационно-методические особенности:

Рекомендуемое количество человек в первый год обучения не менее 15 , во второй год - не менее 12.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Теоретические занятия: Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию, Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области.

1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Практические занятия:

Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях. Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.

1.3 Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Теоретические занятия: Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практические занятия:

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа. Хозяйственный набор: костровые принадлежности, топор, пила, посуда и т.д.

1.4 Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.

Теоретические занятия: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

Практические занятия:

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

1.5 Краткая характеристика и различные приемы техники лазания. Соревнования по скалолазанию.

Теоретические занятия: Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Практические занятия:

Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

2. ОФП.

Теоретические занятия: Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук, в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Практические занятия:

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание

3. СФП.

Теоретические занятия: Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении.

Практические занятия:

Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

4. Техническая подготовка.

Теоретические занятия: Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Практические занятия:

Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

5. Тактическая подготовка.

Теоретические занятия: Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Практические занятия:

Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

6. Выполнение контрольных нормативов. Теоретические занятия:

норматив	год					
	1 год			2 год		
	3	4	5	3	4	5
Бег 5 мин.	(м)940м (д)940м	1171-940м 1141-941м	1172-1281м 1141-1241	980м 980м	1231-981м 1181-981м	1351-1232м 1281-1182м
Прыжок в длину с места (см)	(м)140 (д)140	185-141 170-141	186 и б. 171 и б.	150 150	195-151 180-151	196 и б. 181 и б.
Подтягивание на перекладине (м)	2	6-8	10	3	8-10	12
Сгибание рук в упоре лежа (д)	7	9	11	9	11	13
Приседание на одной ноге	(м)8 (д)8	10 9	12 10	10 10	14 12	16 14
Поднос ног к перекладине	(м)2	3	4	3	4	5
	(д)1	2	3	2	3	4

Практические занятия: Минимальная сумма баллов – 15

7. Участие в соревнованиях.

Теоретические занятия: Обязательное минимальное количество соревнований за год 4.

Практические занятия:

Соревнования школьного и муниципального уровня на первом году обучения. На втором году муниципального и областного уровня.

Этапы педагогического контроля

Сроки	Какие ЗУН контролируются	Форма подведения итогов
Начало года	1-й год: определение возможностей юных спортсменов 2-й год: определение навыка лазания на начало года	Тестирование. Занятия на скаладроме.
В течение года	1-й год: история скалолазания и альпинизма, техника безопасности, скалолазное снаряжение. 2-й год: классификация соревнований, виды упражнений, правила соревнований	Тестирование.
В течение года	1-й год: Соревнования муниципального уровня. 2-й год**:** Соревнования областного уровня	Соревнования.
Октябрь Апрель	Общефизическая подготовка. Силовые упражнения.	Учебно-тренировочный старт.
В течение года	Проверка знаний по технике безопасности во время занятий в спортзалах и на скалодроме	Опрос, тестирование.

2. Учебно-тематический план. 1 год обучения.

№	Содержание занятий	Кол-во учащихся		
		Всего	Теории	Практики
1	Теоретическая подготовка	28	6	22
1.1	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России.	1	1	–
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	7	2	5
1.3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	4	1	3
1.4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.	5	1	4
1.5	Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию.	11	1	10
2	ОФП	12	1	11
3	СФП	11	1	10
4	Техническая подготовка	5	2	3
5	Тактическая подготовка	4	2	2
6	Выполнение контрольных нормативов	3	1	2
7	Участие в соревнованиях	7	1	6
	Итого	70	14	56

Учебно-тематический план. 2 год обучения.

№	Содержание занятий	Кол-во учащихся		
		Всего	Теории	Практики
1	Теоретическая подготовка	25	10	15
1.1	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России, за рубежом. История развития скалолазания.	1	1	–
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	2	-
1.3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	4	2	2
1.4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.	4	1	3

1.5	Различные приемы техники лазания. Соревнования по скалолазанию.	14	4	10
2	ОФП	12	2	10
3	СФП	10	1	9
4	Техническая подготовка	6	2	4
5	Тактическая подготовка	6	2	4
6	Выполнение контрольных нормативов	4	2	2
7	Участие в соревнованиях	7	1	6
	Итого	70	20	50

Список литературы:

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М.Ф. и С. 1987.

2. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеренбург. угту - УПИ. 2000.

3. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. М.: Айрис-пресс, 2003. 176с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480с.