

Ростовская область, Песчанокопский район, село Песчанокопское
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Песчанокопская средняя образовательная школа №1 имени Г.В. Алисова

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №12
от «30» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ПСОШ №1
имени Г.В. Алисова
Приказ № 144 от 30 августа 2024
_____ М.В. Дудченко
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

по «Скалолазанию»

для (класс, классы): 1-4 классов

Учитель: Афанасьев Евгений Игоревич, Долженко Андрей Владимирович

Сроки реализации программы: 2024-2025 учебный год

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень – базовый.

Актуальность

Программы «Скалолазание» обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга детей, потребностью детей в занятиях физкультурно-спортивной направленности.

Сегодня не вызывает сомнения, что гармоничное развитие детей в условиях возрастания объема и интенсивности учебной деятельности невозможно без физического

воспитания и развития. Совершенствование физического воспитания детей школьного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, что в свою очередь оказало влияние на социальный заказ общества в области физического воспитания.

Во время занятий скалолазанием происходит развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие. Физические нагрузки в совокупности с обучением тактике преодоления искусственного и скального рельефа, положительно влияют на формирование познавательной и эмоциональной сферы человека. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Цель программы

Развитие физической подготовленности обучающихся через занятия скалолазанием.

Задачи программы

Обучающие:

- сформировать систему основных понятий в области физической культуры;
- сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- обучить теоретическим и тактическим решениям, применяемым в скалолазании;
- обучить основам работы со страховкой;
- обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;
- обучить правильно, использовать индивидуальные физиологические особенности при лазании;
- обучить работе в команде;
- научить организации личного тренировочного процесса.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
- способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания: - восприятие (целостность и структурность образа), - внимание (концентрация и устойчивость), - память (зрительная и кинематическая), - мышление (пространственное и креативное); 3
- способствовать развитию физических способностей обучающихся (скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость);
- способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
- способствовать развитию морально-волевых качеств;
- способствовать развитию координации;
- способствовать развитию общей физической выносливости.

Воспитательные:

- способствовать развитию потребности в физическом и умственном; самосовершенствовании и активности;
- способствовать развитию навыков организованности, аккуратности и самодисциплины;
- формирование навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;
- воспитание ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;
- воспитание характера и воли, чувства долга.

Материально-техническое обеспечение программы

Система страховочная – 15 шт.

Страховочное устройство – 6 шт.

Зацепы разного цвета с болтами – 350 шт.

Канат – 4 шт. - Оттяжки – 25 шт.

Маты – 2 шт.

Веревки (динамические) – 4 шт.

Карабин – 20 шт.

Скакалка – 15 шт.

Жгуты – 15 шт.

Оборудование: - Шведская стенка 8 шт.

Тренажер (скалодром) – 1 шт.

Турники – 5 шт.

Особенности организации образовательного процесса:

- постепенный переход от обучения простым приемам скалолазания к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки скалолазов;
- повышение степени вариативности приемов лазанья;
- адаптация к соревновательным нагрузкам;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся;
- формирования личного опыта.

При реализации программы используются следующие методы обучения:

словесные, наглядные, практические. На всех этапах спортивной деятельности осуществляется теоретическая подготовка. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Формы организации деятельности детей на занятии: - групповые – при изучении теоретического материала; - работа в парах – при изучении практического материала; - индивидуально-групповые – при проведении практических занятий; - индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Формы проведения занятий: - рассказ; - беседа; - практическое занятие; - мастер-класс; - соревнование; - зачет.

Планируемые результаты

Личностные:

потребность в физическом и умственном развитии;

навыки организованности, аккуратности и самодисциплины, бесконфликтного общения и культуры поведения;

личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность, чувство долга.

Метапредметные:

развитие двигательной и мышечной памяти;

познавательных способностей:

восприятие, внимание, память, мышление;

физических способностей: скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость; физических способностей:

скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость;

работы мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно следственных связей и закономерностей; морально-волевых качеств; координации; общей физической выносливости.

Предметные:

знание меры обеспечения безопасности при занятиях скалолазанием; видов страховки; разновидностей зацепов; приемов лазания на различных скальных рельефах; умение самостоятельно пользоваться специальным снаряжением (страховочная система (обвязка), карабин, спусковое устройство, веревка);

Календарно – тренировочный план по скалолазанию

№	Наименование, разделов, тем	Дата занятия	Количество часов		Форма контроля
			теория	практика	
<i>Общая физическая подготовка</i>					
1.	Основы скалолазания	02.09	1	1	Устный опрос. Практические занятия
2.	Сила, как физическое качество	09.09	1	1	
3.	Быстрота, как физическое качество	21.09	1	1	
4.	Выносливость, как физическое качество	28.09	1	1	
5.	Гибкость, как физическое качество	05.10	1	1	
6.	Координационные способности	12.10	1	1	
7.	Скоростно-силовые способности	19.10	1	1	
<i>Специальная физическая подготовка</i>					
8.	Лазание вверх по легким трассам	26.10	1	1	Устный опрос. Практические занятия
9.	Лазание на трудность	02.11	1	1	
10.	Лазание на время	09.11	1	1	
11.	Лазание боулдеринга	16.11	1	1	
12.	Лазание траверса	23.11	1	1	
<i>Техника безопасности и техника страховки</i>					
13.	Виды страховки	30.11	1	1	Устный опрос. Практические занятия
14.	Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой	07.12	1	1	
15.	Техника безопасности при	14.12	1	1	

	свободном лазании				
16.	Узлы для скалолазания	21.12	1	1	
17.	Узлы для скалолазания	28.12	1	1	
Техническая подготовка					
18.	Техника лазания	11.01	1	1	Устный опрос. Практические занятия
19.	Виды зацепов и их использование	18.01	1	1	
20.	Виды зацепов и их использование	25.01	1	1	
21.	Виды зацепов и их использование	01.02	1	1	
Психологическая подготовка					
22.	Морально-этическое воспитание	08.02	1	1	
23.	Волевая подготовка	15.02	1	1	
Травматизм					
24.	Ушибы, растяжения, вывихи	22.02	1	1	Устный опрос. Практические занятия
25.	Переломы	01.03	1	1	
26.	Кровотечения	15.03	1	1	
Техника страховки					
27.	Виды страховки	22.03	1	1	Устный опрос. Практические занятия
28.	Особенности организации страховки в естественном рельефе	29.03	1	1	
29.	Организация спуска с верхней страховки	05.04	1	1	
30.	Узлы для скалолазания	12.04	1	1	
Закаливание и спортивная гигиена					
31.	Правила гигиены	19.04	1	1	Устный опрос. Практические занятия
32.	Правила гигиены	26.04	1	1	
33.	Принципы и средства закаливания	10.05	1	1	
34.	Принципы и средства закаливания	17.05	1	1	
35.	Правила гигиены	24.05	1	1	
36.	Виды страховки	31.05	1	1	
37.	Учебная игра				
38.					
39.					
40.					

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

МБОУ ПСОШ №1

им. Г.В. Алисова

_____/Бронникова И.В./

« _____ » _____ 2024г.