

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МБОУ СОШ № 84



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАПОУ СО «Уральский
техникум «Рифей»
М.И. Бруева

Приказ № 33-0 от 01.09. 2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 84
И.С. Краева

Приказ № 33-0 от 30.08. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Скалолазание. Начальная подготовка»

для обучающихся кадетских классов МБОУ СОШ № 84

(5-9 класс)

г.Екатеринбург, 2023г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Скалолазание. Начальная подготовка» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 18 апреля 2018 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287 (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);
- Федеральной программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования;
- приказом Министра обороны Российской Федерации от 30 октября 2004 г. № 352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"", •
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Скалолазание. Начальная подготовка» предназначена для кадетов МБОУ СОШ № 84 5-9 классов и направлена на реализацию потребностей в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни обучающихся. Основная цель программы – развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности обучающихся через занятия спортивным скалолазанием, совершенствование этого вида спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций.

Основные задачи:

Образовательные:

удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных способностей обучающихся;

формирование и сохранение высокой общей и специальной работоспособности обучающихся;

содействие развитию психомоторных функций; формирование морально-волевых качеств;

овладение основными терминами и понятиями вида спорта скалолазание

овладение основными умениями и базовыми приемами скалолазания,

Развивающие:

обеспечение всестороннего физического развития обучающихся;

развитие потенциала психических функций: внимания, памяти, логического мышления, воспитательные:

воспитание толерантного отношения обучающегося к партнеру;

воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;

воспитание патриотического сознания: любви и бережного отношения к истории и культуре города, гордости за достижения соратников в спорте,

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Скалолазание»

Особенностью занятий в группе начальной подготовки является изучение основных терминов и понятий, обучение базовым двигательным действиям и приемам лазания, включая тактику (игры с элементами скалолазания, элементы спортивных игр на развитие координационных способностей, имитация приемов скалолазания на спортивных стенках и площадках).

Важнейшим требованием проведения занятий по скалолазанию является обеспечение дифференцированного индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, двигательного развития, физической подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Развитие основных физических качеств осуществляется сопряженным методом, то есть с использованием простейших приемов, изученных ранее, и использования их в конце занятия на учебной трассе.

Для реализации задач программы применяются элементы следующих педагогических технологий обучения:

тренинговые технологии;

технологии итерактивного обучения;

игровые технологии;

частично-поисковые;

здоровьесберегающие технологии;

технологии интегрированного обучения.

Программа составлена для обучающихся кадетских классов МБОУ СОШ № 84, реализуемой в рамках сетевого взаимодействия с ГАПОУ СО «Уральский техникум «Рифей»», рассчитана на 17 часов в год, (1 час в 2 недели). В конце периода реализации программы проводятся контрольные тренировки, с целью контроля за физическим и функциональным состоянием обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к виду спорта: скалолазание;

развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по физической культуре.

Личностные в результаты отражаются готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Скалолазание». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере данного вида спорта, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

развитие понимания о здоровье как о важнейшем условии развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, а также находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

умение добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий;

умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;

умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

умение излагать факты истории развития скалолазания в России, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;

умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований с использованием приемов необходимых в скалолазании, осуществлять их объективное судейство;

бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

умение организовать и проводить элементы занятий по скалолазанию с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений.

В области дисциплины специальной физической подготовки В области дисциплины боулдеринг, трудность и скорость.

владение умениями в циклических и ациклических локомоциях:

владением основными приемами хвата большой и средней зацепки руками (пассивный, активный);

совершать движение по вертикали и в сторону, используя основные хваты;

владение основными приемами постановки ног на большие и средние зацепки и совершать движения по вертикали и траверсом;

владение движением по траверсу со скрестной сменой рук;

владение движением со сменой рук и ног на большой и средней зацепке

владение приемом вязки основных узлов («восьмерка», «восьмерка одним концом», «двойной проводник», «стремя», «удавка», «штык». «академический»);

владение правилами и приемами гимнастической страховки;

владение правилами и старта и финиша в дисциплинах многоборья (боулдеринг, трудность, скорость);

владение основными приемами виды «ходьбы на трении» по наклонной плоскости, передвижения по наклонным щитам без помощи рук;

выполнять упражнения на внимание с элементами, необходимыми для освоения приемов скалолазания;

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

самостоятельно выполнять упражнения на развитие координации, выносливости, силы, гибкости с элементами, необходимыми для освоения приемов скалолазания;

соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях боулдеринг (в группе), в городских соревнования по виду боулдеринг.

владеть правилами поведения на занятиях: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В результате освоения учебного курса по дополнительной образовательной программе «Скалолазание» **выпускник научится:**

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины вида спорта скалолазание и дисциплины боулдеринг, применять их в процессе совместных занятий со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора основной и специальной обуви и формы одежды

зависимости от времени года ,как на общефизической подготовке так и на специальной подготовке в зависимости от погоды и спортивных сооружений и залов;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями;

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, для развития и укрепления мышц, необходимых в скалолазании;

выполнять основной комплекс силовых упражнения на тренажерной стенке или скалодроме;

выполнять трассу траверсом с изученными приемами на уровне не ниже среднего;

выполнять учебные вертикальные трассы на уровне не ниже среднего;

владеть способами вязания узлов: «восьмерка», «Восьмерка одним концом», «двойной проводник». «стремя», «стремя одним концом веревки».

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать исторические основы развития спортивного скалолазания;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

использовать занятия по специальной физической подготовке, элементы подготовки по скалолазанию в спортивных играх и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

выполнять с разнообразными техническими приемами лазание в дисциплинах многоборья (технику работы рук и ног в специальной обуви (скальных туфлях));

выполнять приемы передвижения траверсом;

участвовать в соревнованиях по виду боулдеринг;

выполнять задания с основной веревкой по вязке узлов по программе;

выполнять действия по выбору пути движения, из нескольких вариантов;

выполнять технические приемы работы со снаряжением;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Базовые виды и приемы верхней страховки. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Тема 2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Особенности подбора обуви, страховочной системы.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

Тема 1. Разминка Общая и специальная.

В общую разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестыванием голени, бег с вращением руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений.

Невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазания или имитаций лазания.

В специальную разминку должны входить упражнения на растягивания мышц, участвующих в процессе лазания, лазание по несложным разнообразным модулям, упражнения на координацию движений.

Тема 2. Развитие гибкости, ловкости и координации движений Упражнения для туловища в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Гимнастические упражнения. Упражнения на координацию: координация движения рук и глаз, движения ног и глаз, координация своих движений в пространстве в зале, на трассе, координация прохождения трассы и времени.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на шведской стенке или стенде, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

Раздел 4. Техническая подготовка

Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Техника работы рук

скрестные движения руками;

смена рук на зацепе;

хваты («активный», «пассивный», подхват, «откид»);

базовые приемы постановки рук на модулях.

Техника работы ног:

Различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости,

передвижение по наклонным щитам без помощи рук,

перешагивание,

зашагивание;

переменные шаги, прыжки, на вертикальном щите «на трении» с помощью рук;

повороты на носках на зацепах, приседание на носках с опусканием пятки, прием

«накат на ногу»,

базовые приемы постановки ног на модулях.

Способы передвижения по рельефу:

вверх;

траверсом;

лазание вниз;

свободное лазание ;

лазание с верхней страховкой: вертикальный подъем, траверсы, лазание вниз.

Упражнения для корпуса горизонтальное равновесие;

подъем туловища (из положения лежа на спине с приподнятыми ногами приподнимать верхнюю часть туловища на 30 градусов);

боулдеринг (короткие силовые трассы на скалодроме);

упражнения для равновесия на одной ноге, прохождение по тонкой перекладине.

Туристические узлы и страховочные блоки

Требования к веревке, требования к узлам (диаметр веревки основной и вспомогательной, ровный рисунок узла).

Освоение вязание основных узлов.

Петли (проводник, проводник восьмерка, бергшафт).

Узлы для верхней и нижней страховки (проводник восьмерка одним концом).

Практика применения узлов (крепление веревки к опоре, к системе).

Раздел 5.Тактическая подготовка

Содержание тактической подготовки, приемы. Чтение и разборка учебных и соревновательных трасс. Принципы классификации трасс. Разбивка трасс на фрагменты. Тактическое планирование прохождения трасс. Тактика поведения до старта, тактика ожидания своего стартового номера, тактический анализ прохождения сильных спортсменов, подготовка к финальным трассам.

Раздел 6.Участие в соревнованиях.

Соревнования в учебной группе, соревнования клубного, городского и областного уровней в дисциплинах трудность и боулдеринг. Разбор ошибок. Приемы исправления ошибок во время соревнований.

Распределение учебных часов по разделам программы

№	Раздел	часы	
		теория	практика
1	Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	
2	Раздел 2.Общезащитная подготовка	1	3
3	Раздел 3.Специальная физическая подготовка	1	3
4	Раздел 4.Техническая подготовка	1	3
5	Раздел 5.Тактическая подготовка		2
6	Раздел 6.Участие в соревнованиях.		1
	Итого:		17

IV.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Наименование разделов и тем	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка Тема 1.Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности Тема 2 Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	Слушают учебный материал, задают вопросы Формирования у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий)	2
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка Тема 1.Разминка Тема 2.Развитие гибкости и координации	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии, индивидуальная парная и коллективная работа. Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к систематизации и повторению изучаемых комплексов. Формирование у обучающихся умений реализации новых знаний и навыков	4
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	Формирование у обучающихся умений реализации новых знаний Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности) Формирование у обучающихся способностей к выполнению комплекса заданий и задач по специальной физической подготовке. Формирование у	4

		обучающихся умений осуществлять контроль и самоконтроль изученных упражнений.	
4	Раздел 4 Техническая подготовка Техника работы рук Техника работы ног Передвижение по рельефу Применение узлов	Формирование у обучающихся умений реализации новых знаний Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности). Формирование у обучающихся способностей к выполнению комплекса заданий и задач по специальной технической подготовке.	4
5	Раздел 5. Тактическая подготовка	Формирование у обучающихся умений реализации новых знаний Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности). Формирование у обучающихся способностей к выполнению комплекса заданий и задач по специальной тактической подготовке. Формирование у обучающихся понимания решения тактических заданий и умению анализировать выполнение тактических задач, исправление ошибок	2
6	Раздел 6 Участие в соревнованиях Соревновательная подготовка	Формирование у обучающихся умений реализации новых знаний и навыков Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности) в процессе проведения контрольных испытаний и зачетных требований	1
		Итого за год	17

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература:

1. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных видов спорта (скалолазание, горный туризм). – М.: Вертикаль, 2005
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – М.: Высшая школа, 2005 3.
3. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: Физкультура и спорт, 1987 5.
4. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2000 6.
5. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 176 с.
6. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования, указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002
7. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М.,2003.

Учебно-методические средства обучения

Личное снаряжение

система страховочная;
скальные туфли;
мешок для магнезии;
карабин;
страховочное устройство «гри-гри»;
кроссовки;
спортивный костюм.

Специальное оборудование и снаряжение

тренажер (скалодром);
зацепы разного цвета с болтами; веревки (динамическая веревка);
карабины;
страховочное устройство «гри-гри»;
страховочные маты.