

Приложение
к Образовательной
программе МБОУ
Междуреченская СОШ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Междуреченская средняя общеобразовательная школа

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Скалолазание»
для учащихся 12-15 лет**

Количество часов: всего 105 ч., в неделю 3 ч.

Пояснительная записка

Скалолазание – вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс.

Скалолазание – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

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, 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.

Рабочая программа составлена для группы 1 года обучения, которые осваивают скалолазание на стартовом уровне. Основной целью дисциплины на стартовом уровне является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий скалолазанием.

Группа сформирована из детей, никогда не занимавшихся скалолазанием, поэтому за год обучения необходимо научить обучающихся правильной постановке рук и ног на трассе, основным элементам лазания, верхней страховке, рассказать об используемом снаряжении, способам передвижения на трассе, видам лазания, развивать общую физическую подготовку, двигательные способности. К концу года обучающимся необходимо знать снаряжение, используемое на занятиях, и уметь им пользоваться, знать виды лазания, уметь самостоятельно передвигаться по скалодрому, используя различные элементы лазания, самостоятельно страховать напарника.

Занятия по технической подготовке проходят в спортивном зале на скалодроме,. Все необходимое снаряжение и инвентарь на занятиях предоставляется педагогом.

Промежуточная аттестация по скалолазанию проводится по итогам каждого полугодия в форме сдачи тестовых упражнений. Обучающимся, которые к окончанию учебного года не смогут успешно освоить дисциплину, рекомендуется повторить курс обучения. Повышение функционального состояния организма. Распределение учебного времени на виды программного материала 3 часа в неделю – Всего академических часов по учебному плану: 105

Тематический план

Тематическое планирование по «Скалолазание» составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

1. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
2. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
4. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

Календарно-тематический план.

| Число Месяц | Число Месяц | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол- во часов | Раздел подготовки, тема |
|----------------|----------------|---|---|---|---|
| | | Пн.18:10 – 20:00 Ср.18:100 – 20:00 | Групповая | 1 | Проведение инструктажа по правилам поведения и технике безопасности. Траверс. |
| | | | | 1 | Способы передвижения по скалодрому. |
| | | | | 1 | Гигиена спортивной тренировки. Способы передвижения по скалодрому. |
| | | | | 1 | Гигиена спортивной тренировки. Упражнения на координацию. |
| | | | | 1 | Строение и функции организма человека. Элементы на технику лазания. |
| | | | | 1 | Общая физическая подготовка. Растяжка. |
| | | | | 1 | Виды рельефов и зацепов. Лазание с верхней страховкой. |
| | | | | 1 | Строение и функции организма человека. Траверс. |
| | | | | 1 | Лазание с верхней страховкой. Общая физическая подготовка. |
| | | | | 1 | Сдача нормативов. |
| | | | | 1 | Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому. |
| | | | | 1 | Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому. |
| | | | | Пн.18:10 – 20:00 Ср.18:100 – 20:00 | Групповая |
| | | 1 | Лазание на объем. Упражнения на выносливость. | | |
| | | 1 | Способы передвижения по скалодрому. Элементы лазания. | | |
| | | 1 | Траверс. Общая физическая подготовка. | | |
| | | 1 | Лазание на скалодроме со страховкой. | | |
| | | 1 | Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому. | | |
| | | 1 | Траверс. Упражнения на координацию и равновесие. | | |
| | | 1 | Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка. | | |
| | | 1 | Способы передвижения по скалодрому. Элементы лазания. | | |
| | | 1 | Способы передвижения по скалодрому. Элементы лазания. | | |
| | | 1 | Сдача нормативов. | | |
| | | 1 | Общая физическая подготовка. Растяжка. | | |
| | | 1 | Способы передвижения по скалодрому. Элементы лазания. | | |
| | | Пн.18:10 – 20:00 | Групповая | 1 | Лазание со страховкой. |
| | | | | 1 | Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому. |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| | | Ср.18:100 – 20:00 | | 1 | Лазание со страховкой. Упражнения на координацию и равновесие. |
| | | | | 1 | Траверс. Упражнения на силу и выносливость. |
| | | | | 1 | Техника лазания на объем. |
| | | | | 1 | Элементы на технику лазания. |
| | | | | 1 | Упражнения на гибкость. Растяжка. |
| | | | | 1 | Сдача нормативов. |
| | | | | 1 | Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка. |
| | | | | 1 | Способы передвижения по скалодрому. Элементы лазания. |
| | | Пн.18:10 – 20:00 Ср.18:100 – 20:00 | Групповая | 1 | Траверс. Лазание со страховкой. |
| | | | | 1 | Проведение инструктажа по правилам поведения и технике безопасности. |
| | | | | 1 | Упражнения на силу и выносливость. |
| | | | | 1 | Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка. |
| | | | | 1 | Траверс. Способы передвижения по скалодрому. |
| | | | | 1 | Траверс. Способы передвижения по скалодрому. |
| | | | | 1 | Общая физическая подготовка. Растяжка. |
| | | | | 1 | Траверс. Способы передвижения по скалодрому. |
| | | | | 1 | Общая физическая подготовка. Растяжка. |
| | | | | 1 | Траверс. Способы передвижения по скалодрому. |
| | | | | 1 | Лазание на объем. Упражнения на гибкость. |
| | | | | 1 | Сдача нормативов. |
| | | | | 1 | Упражнения на силу и выносливость. Растяжка. |
| | | | | 1 | Траверс. Лазание со страховкой. |
| | | 1 | Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания. | | |
| | | Пн.18:10 – 20:00 Ср.18:100 – 20:00 | Групповая | 1 | Повторный инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Лазание на объем. |
| | | | | 1 | Элементы на технику лазания. Траверс. |
| | | | | 1 | Лазание со страховкой. Упражнения на гибкость. |
| | | | | 1 | Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие. |
| | | | | 1 | Общая физическая подготовка. Растяжка. |
| | | | | 1 | Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на силу. |
| | | | | 1 | Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка. |
| | | | | 1 | Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие. |
| | | | | 1 | Сдача нормативов. |
| | | 1 | Техника лазания на объем. | | |

| | | | | | |
|--|--|---------------------------------------|-----------|---|---|
| | | Пн.18:10 – 20:00 Ср.18:100 – 20:00 | Групповая | 1 | Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость. |
| | | | | 1 | Проведение инструктажа по правилам поведения и технике безопасности. |
| | | | | 1 | Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие. |
| | | | | 1 | Элементы на технику лазания. Траверс. |
| | | | | 1 | Упражнения на гибкость. Растяжка |
| | | | | 1 | Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому. |
| | | | | 1 | Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие. |
| | | | | 1 | Техника лазания на объем. Упражнения на координацию и равновесие. |
| | | | | 1 | Траверс. Лазание со страховкой. |
| | | | | 1 | Общая физическая подготовка. Растяжка. |
| | | | | 1 | Сдача нормативов. |
| | | | | 1 | Лазание на объем. Упражнения на гибкость. |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | Пн.18:10 – 20:00 Ср.18:100 – 20:00 | Групповая | 1 | Способы передвижения по скалодрому. Траверс. |
| | | | | 1 | Элементы на технику лазания. Упражнения на силу. |
| | | | | 1 | Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость. |
| | | | | 1 | Техника лазания на объем. |
| | | | | 1 | Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие. |
| | | | | 1 | Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому. |
| | | | | 1 | Сдача нормативов. |
| | | | | 1 | Траверс. Лазание со страховкой. |
| | | | | 1 | Упражнения на гибкость. Растяжка. |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | Пн.18:10 – 20:00 Ср.18:100 – 20:00 | Групповая | 1 | Лазание на объем. Общая физическая подготовка. |
| | | | | | Проведение инструктажа по правилам поведения и технике безопасности. |
| | | | | 1 | Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания. |
| | | | | 1 | Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие. |
| | | | | 1 | Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость. |
| | | | | 1 | Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость. |
| | | | | 1 | Общая физическая подготовка. Растяжка. |
| | | | | 1 | Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие. |
| | | | | 1 | Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому. |
| | | | | 1 | Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка. |
| | | | | 1 | Траверс. Лазание со страховкой. |
| | | | | 1 | Сдача нормативов. |

| | | | | | |
|--|--|---|-----------|---|---|
| | | | | 1 | Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие. |
| | | Пн.18:10 – 20:00 Ср.18:100 – 20:00 | Групповая | 1 | Техника лазания на объем. |
| | | | | 1 | Упражнения на гибкость. Растяжка. |
| | | | | 1 | Лазание на объем. Общая физическая подготовка. |
| | | | | 1 | Элементы на технику лазания. Упражнения на силу. |
| | | | | 1 | Способы передвижения по скалодрому. Траверс. |
| | | | | 1 | Общая физическая подготовка. Растяжка. |
| | | | | 1 | Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие. |
| | | | | 1 | Общая физическая подготовка. Растяжка. |
| | | | | 1 | Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому. |
| | | | | 1 | Сдача нормативов. |
| | | | | 1 | Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие. |