

Согласовано на заседании педагогического
совета
МОУ «СОШ №17»
Протокол заседания №_10_от
30.08.2023 _____

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №17»
Т.А.Данильцева
Приказ № 354/д от 30.08.2023 _____



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Скалолазание»**

**Вологда
2023**

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Скалолазание»

Срок реализации программы 2месяца

Возраст обучающихся 7 – 17 лет

Рабочая программа дополнительного образования «Скалолазание. Начальная подготовка» предназначена для учащихся 1-11 классов, занимающихся в системе дополнительного образования, и направлена на реализацию потребностей в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

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 рельефа, положительно влияют на формирование познавательной и эмоциональной сферы человека.

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».

Адресат программы

Дети в возрасте от 7-17 лет, не имеющие никаких противопоказаний по состоянию здоровья.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья учащихся через организацию спортивных занятий по скалолазанию.

Задачи программы.

Образовательные:

- Обучение техническим основам скалолазания;
- Применение полученных знаний при организации и обеспечении безопасности натренировках и различных мероприятиях по скалолазанию;

- Обучение правилам турнирного поведения и проведения соревнований.

Развивающие:

- Повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся;
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции обучающихся;
- Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитание упорства, трудолюбия, настойчивости в достижении цели;
- Воспитание коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма у обучающихся;
- Воспитание волевых качеств личности, самосовершенствования и самооценки, бережного и уважительного отношения к окружающим.

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 предполагает решение следующих основных задач:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- 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 направлениями организации деятельности объединения является:

- спортивно-оздоровительное;
- массовый спорт.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медицинский контроль.

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 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 результате 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 и военной деятельности;
- 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.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

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.

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.

3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Теоретические занятия: Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.

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. Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

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.

Практические занятия:

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

6. ОФП.

Теоретические занятия:

Упражнения для пояса верхних конечностей. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

7. СФП.

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

Практические занятия:

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

8. 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.

Практические занятия:

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

9. 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.

Тематическое планирование

№	Содержание занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
2.	ОФП	1
3.	СФП	1

4.	Техническая подготовка	2
5.	Тактическая подготовка	2
6.	Выполнение контрольных нормативов	2
7.	Итого	8

Список литературы:

Для педагога:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Фис, 1978. – 127 с.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1999. – 167 с.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005. – 256 с.
4. Богоявленский И.Ф. Справочник. Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций, - ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2014 – 337с.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3 – сиб. изд., 1985. – 42 с.
6. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Министерство образования РФ. – М.: Дрофа, 1977. – 128 с.
7. Подгорбунский З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ – УПИ, 2000. – 187 с.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 74 с.
9. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания/Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002. – 44 с.
10. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/Авторская программа. – М., 2003. – 15 с.

Для обучающихся:

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М: Фис, 1987. – 256 с.
2. Хаттинг Г. «Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению». – М.: Гранд-Фаир, 2006. – 254 с.

Интернет ресурсы:

1. <https://edu.gov.ru/> – Министерство Просвещения РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/> – Министерство

спорта РФ

3. <http://www.c-f-r.ru> – Федерация скалолазания
России

4. <http://www.alpinism.ru> – интернет-страница об альпинизме

5. <http://www.rockclimbing.ru> – журнал о скалолазании