

Администрации Кирилловского муниципального округа

БОУ "Кирилловская СШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол № 1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Архипова В.В.

Приказ №81 от «29»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Скалодром»

спортивно - оздоровительное

1 год, 5 класс

34 часа

Программу составил:

Балдин Д.Ю.

учитель физической культуры,

первая категория

г. Кириллов, 2024 г.

Введение

Скалолазание — вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Скалолазание зародилось, как разновидность альпинизма.

Это захватывающий, полезный для здоровья и доступный вид спорта.

В отличие от многих других видов спорта, в скалолазании выражены творческая и естественная направленность. Это один из немногих видов спорта, где одновременно развиваются такие качества как координация, гибкость и ловкость, логическое и пространственное мышление, улучшается реакция, появляется решительность и целеустремленность. Кроме того, укрепляются все группы мышц.

Ребенку очень важно движение, ведь именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитие обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Скалолазание позволяет развить не только ловкость и реакцию, но также координацию, зрительную память, логическое, пространственное и тактическое мышление. Люди, занимающиеся этим видом спорта, становятся более решительными и настойчивыми в достижении своей цели. Помимо этого, занятия скалолазанием хорошо укрепляют мышцы тела, расположенные в районе спины, живота и плечевого пояса. Многие врачи рекомендуют занятия скалолазанием у детей для развития мышц кора (внутренние мышцы человека, стабилизирующие тело при ходьбе и физических нагрузках).

11-12 лет самый подходящий возраст для занятий скалолазанием. В этом возрасте дети уже созревают для того, чтобы заниматься спортом осознанно, они уже могут планировать свою деятельность и для них становится важен результат. Кроме того, в этом возрасте для них важна оценка себя со стороны взрослых.

Именно в детском возрасте осуществляется формирование личности ребенка и закладывается его общественная позиция. Во время занятий происходит приобщение к здоровому образу жизни и знакомство с культурой спорта.

Курс физкультурно-спортивных занятий с младшими школьниками направлен на формирование и развитие следующих умений и способностей:

- приобщение к здоровому образу жизни;
- знакомство с культурой спорта и дисциплиной скалолазания;
- развитие базовых навыков и упражнений общей физической подготовки;
- использование и бережное отношение к спортивному инвентарю и снаряжению;
- извлечение опыта из допущенных ошибок;
- работа в паре и доверительное отношение к партнеру;
- самостоятельное выполнение различных физкультурно-спортивных задач;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих физических возможностей и способностей;
- успешная адаптация в коллективе сверстников;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Описание места учебного предмета в учебном плане школы

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год; по 1 часу в неделю. Срок реализации программы – 1 год.

Цель курса физкультурно-спортивных занятий: формирование и развитие физических способностей и укрепление здоровья младших школьников через занятия скалолазанием.

Задачи:

1. Мотивировать детей к занятиям спортом.
2. Пробудить интерес к развитию собственных физических способностей и навыков.
3. Популяризация скалолазания.
4. Пропаганда ЗОЖ и активного отдыха
5. Обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям, развитие основных физических качеств, таких как скорость, сила и выносливость;
6. Укрепление опорно-двигательного аппарата
7. Развитие любознательности, как основы познавательной активности детей;
8. Развитие быстроты, ловкости, гибкости и координации, логического и пространственного мышления
9. Улучшение реакции, решительности и целеустремленности;
10. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

Отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и выбирать способы их исправить;
- объективно оценивать результаты собственного труда и находить возможность и способы их улучшения.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем физкультурно-спортивного характера;
- определять приоритетные индивидуальные направления в развитии физкультурно-спортивной деятельности;

- самостоятельно выполнять различные физкультурно-спортивные задачи.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия.

Предметные результаты

Учащийся научится:

- формировать знания о скалолазании, как о спортивной дисциплине, так и об активном виде досуга, а также его роли в укреплении здоровья;
- уметь рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, вести активный образ жизни;
- уметь вести наблюдения за показателями своего физического развития

Формы, периодичность и порядок текущего контроля.

Форма обучения очная, групповая (практические занятия, беседы, игровая деятельность).

Содержание курса

Раздел I. Основы скалолазания. Правила техники безопасности. (2 часа)

- Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Правила взаимодействия в группе. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Техника безопасности при свободном лазании. Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Особенности подбора обуви.
- Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с другими видами деятельности.

Раздел II. Дисциплина трудность. (10 часов)

- Понятие дисциплины трудность и ее отличительные особенности
- Правильное использование автоматической страховки
- Изучение и отработка команд
- Верхняя страховка
- Правильный спуск
- Срывы

Раздел III. Дисциплина скорость (5 часов).

- Понятие дисциплины скорость и ее отличительные особенности
- Скоростные качества скалолаза
- Спортивная дуэль

Раздел IV. Дисциплина боулдеринг (5 часов).

- Понятие дисциплины боулдеринг и ее отличительные особенности
- Гимнастическая страховка
- Правильное приземление

Раздел V. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (5 часов)

- Понятие ОРУ. Виды и специфика.
- Эстафеты и подвижные игры.

Раздел VI. Специальная физическая подготовка (3 часа)

- Понятие СФП. Необходимость и важность СФП в скалолазании.

Раздел VI. Техническая подготовка и работа со снаряжением (3 часа).

- Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.
 - Техника работы рук и ног. Способы передвижения по скальному рельефу.
 - Техника страховки. Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме. Виды страховки. Техника безопасности и самоконтроль

Тематическое планирование

| № | Тема | Кол-во часов |
|----------|---|---------------------|
| 1 | Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Правила взаимодействия в группе. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Техника безопасности при свободном лазании. Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Особенности подбора обуви. | 1 |
| 2 | Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с другими видами деятельности. | 1 |
| 3 | Понятие дисциплины трудность и ее отличительные особенности | 2 |
| 4 | Изучение и отработка команд | 2 |
| 5 | Правильное использование автоматической страховки | 2 |
| 6 | Верхняя страховка | 2 |
| 7 | Правильный спуск | 1 |
| 8 | Срывы | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| 9 | Понятие дисциплины скорость и ее отличительные особенности | 1 |
| 10 | Скоростные качества скалолаза | 2 |
| 11 | Спортивная дуэль | 2 |
| 13 | Понятие дисциплины боулдеринг и ее отличительные особенности | 1 |
| 14 | Гимнастическая страховка | 2 |
| 15 | Правильное приземление | 2 |
| 17 | Понятие ОРУ. Виды и специфика. | 1 |
| 18 | Эстафеты и подвижные игры. | 4 |
| 19 | Понятие СФП. Необходимость и важность СФП в скалолазании. | 3 |
| 20 | Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. | 1 |
| 21 | Техника работы рук и ног. Способы передвижения по скальному рельефу. | 1 |
| 22 | Техника страховки. Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме. Виды страховки. Техника безопасности и самоконтроль | 1 |