


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 87
Петроградского района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
На заседании Педагогического совета
ГБОУ СОШ №87
Петроградского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 87
Петроградского района Санкт-Петербурга


Муляр И.В.
Приказ № 143 от 31.08.2018



**Рабочая программа
«Скалолазание»
1 год обучения**

Разработчик:
Закацولا Андрей Геннадьевич
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018 г.

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения.

На 1 году обучения отводится больше педагогических часов на практическую подготовку, в которой учащиеся изучают технику лазания, учатся подбирать наиболее эффективные способы прохождения скальных трасс, учатся передавать полученный опыт (теоретический и практический) одноклассникам.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

1. Обучить вязке узлов.
2. Обучить приемам организации страховки и само страховки.
3. Обучить навыкам выживания под воздействием различных природных факторов окружающей среды и в условиях различного рельефа местности.
4. Обучить основам оказания первой медицинской помощи.

Развивающие:

1. Совершенствовать приемы преодоления искусственных и естественных препятствий.
2. Развивать познавательные способности 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. Развить конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.
4. Сформировать трудовые навыки (следить за порядком в спортивном комплексе).
5. Научить приемам устной передачи знаний друзьям и родным.
6. Организовать участие в соревнованиях.

Воспитательные:

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.
2. Научить добиваться поставленной цели.
3. Дать культурные навыки поведения.

Раздел 1: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. 2 часа

Теория

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в спортивном комплексе «Скалодром», меры предосторожности при прохождении скальных трасс и во время отдыха.

Раздел 2: Теоретическая подготовка 6 часов

Теория

Классификация узлов, страховка и само страховка, их разновидности, оказание первой медицинской помощи при вывихах и ушибах, совершенствование техники лазания.

Практика

Вязка узлов, организация страховки и само страховки.

Раздел 3: Практическая подготовка 136 часов

Теория

Терминология скалолазания, техника прохождения скальных трасс.

Практика

ОФП

Выполнение упражнений на развитие и сохранение равновесия:

- в статических положениях (сохранение стойки на носках, на одной ноге, с изменением положения рук);

- в движении (прохождение трасс с одной ногой или с одной рукой);

Выполнение упражнений на развитие силы:

- в статических положениях (фиксация положения тела на время с использованием обеих рук и ног, и различных комбинаций);

Выполнение упражнений на развитие аэробных и анаэробных качеств:

- прохождение длинных по протяженности трасс.

СФП

- в движении (прохождение вертикальных трасс с использованием одной руки или одной ноги);

Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств:

- выполнение заданий на время;

Выполнение упражнений на развитие гибкости и координации:

- прохождение трасс с широко прикрученными зацепами, неудобно развернутыми;

Планируемые результаты освоения программы 1-го года обучения.

Личностные:

- готовность и способность учащихся к самообразованию, саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- сформированность системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;
- умение ставить цели и строить жизненные планы.

Метапредметные:

Учащиеся научатся:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, и делать выводы;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные:

1. Теоретическая подготовка учащегося:

Теоретические знания: терминология скалолазания, способы хватов, организация страховки и самостраховки, основы первой медицинской помощи.

Владение специальной терминологией: названия хватов, узлов, способы лазания.

2. Практическая подготовка учащегося:

Практические умения и навыки: правильная постановка ног, выполнение правильных хватов руками.

Владение специальным оборудованием и оснащением: скальные туфли, магнезия, система самостраховки, карабины, средства страховки и самостраховки.

Творческие навыки: умение применить наиболее эффективные способы лазания.

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Скалолазание»
На2018-2019 учебный год, группа 1, 1 года обучения
Педагог: Закацолла А. Г.

№ занятия	Дата проведения	Кол-во часов	Раздел, тема занятия
сентябрь			
1	3	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2	5	2	Теоретическая подготовка. Классификация узлов.
3	10	2	Теоретическая подготовка. Страховка и самостраховка, их разновидности.
4	12	2	Теоретическая подготовка. Оказание первой медицинской помощи при вывихах и ушибах.
5	17	2	Практическая подготовка. ОФП
6	19	2	Практическая подготовка. ОФП
7	24	2	Практическая подготовка. ОФП
8	26	2	Практическая подготовка. ОФП
октябрь			
9	1	2	Практическая подготовка. ОФП
10	3	2	Практическая подготовка. ОФП
11	8	2	Практическая подготовка. ОФП
12	10	2	Практическая подготовка. ОФП
13	15	2	Практическая подготовка. ОФП
14	17	2	Практическая подготовка. ОФП
15	22	2	Практическая подготовка. ОФП
16	24	2	Практическая подготовка. ОФП
17	29	2	Практическая подготовка. ОФП
18	31	2	Практическая подготовка. ОФП
Ноябрь			
19	7	2	Практическая подготовка. ОФП
20	12	2	Практическая подготовка. ОФП
21	14	2	Практическая подготовка. ОФП
22	19	2	Практическая подготовка. ОФП
23	21	2	Практическая подготовка. ОФП

24	26	2	Практическая подготовка. ОФП
25	28	2	Практическая подготовка. ОФП
Декабрь			
26	3	2	Практическая подготовка. ОФП
27	5	2	Практическая подготовка. ОФП
28	10	2	Практическая подготовка. ОФП
29	12	2	Практическая подготовка. ОФП
30	17	2	Практическая подготовка. ОФП
31	19	2	Практическая подготовка. ОФП
32	24	2	Практическая подготовка. ОФП
33	26	2	Практическая подготовка. ОФП
Январь			
34	9	2	Практическая подготовка. ОФП
35	14	2	Практическая подготовка. ОФП
36	16	2	Практическая подготовка. ОФП
37	21	2	Практическая подготовка. ОФП
38	23	2	Практическая подготовка. ОФП
39	28	2	Практическая подготовка. ОФП
40	30	2	Практическая подготовка. ОФП
Февраль			
41	4	2	Практическая подготовка. ОФП
42	6	2	Практическая подготовка. ОФП
43	11	2	Практическая подготовка. ОФП
44	13	2	Практическая подготовка. ОФП
45	18	2	Практическая подготовка. ОФП
46	20	2	Практическая подготовка. ОФП
47	25	2	Практическая подготовка. ОФП
48	27	2	Практическая подготовка. ОФП
Март			
49	4	2	Практическая подготовка. ОФП

50	6	2	Практическая подготовка. ОФП
51	11	2	Практическая подготовка. ОФП
52	13	2	Практическая подготовка. ОФП. Техника безопасности
53	18	2	Практическая подготовка. ОФП
54	20	2	Практическая подготовка. ОФП
55	25	2	Практическая подготовка. ОФП
56	27	2	Практическая подготовка. ОФП
апрель			
57	1	2	Практическая подготовка. ОФП
58	3	2	Практическая подготовка. ОФП
59	8	2	Практическая подготовка. ОФП
60	10	2	Практическая подготовка. ОФП
61	15	2	Практическая подготовка. ОФП
62	17	2	Практическая подготовка. ОФП
63	22	2	Практическая подготовка. ОФП
64	24	2	Практическая подготовка. ОФП
65	29	2	Практическая подготовка. ОФП
май			
66	6	2	Практическая подготовка. ОФП
67	8	2	Практическая подготовка. ОФП
68	13	2	Практическая подготовка. ОФП
69	15	2	Практическая подготовка. ОФП
70	20	2	Практическая подготовка. ОФП
71	22	2	Практическая подготовка. ОФП
72	27	2	Практическая подготовка. ОФП
ИТОГО		144 часа	