


**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»
2 год обучения**

Разработчик:
Закацولا Андрей Геннадьевич
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018 г.

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения.

На 2 году обучения отводится больше педагогических часов на практическую подготовку, в которой учащиеся совершенствуют технику лазания, учатся подбирать наиболее эффективные способы прохождения скальных трасс, учатся передавать полученный опыт (теоретический и практический) одноклассникам.

Задачи второго 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 208 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 2-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, 2 года обучения
Педагог: Закацола А. Г.

№ занятия	Дата проведения	Кол-во часов	Раздел, тема занятия
сентябрь			
1	5	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2	6	2	Теоретическая подготовка. Классификация узлов.
3	7	2	Теоретическая подготовка. Страховка и само страховка, их разновидности.
4	12	2	Теоретическая подготовка. Оказание первой медицинской помощи при вывихах и ушибах.
5	13	2	Практическая подготовка. ОФП
6	14	2	Практическая подготовка. ОФП
7	19	2	Практическая подготовка. ОФП
8	20	2	Практическая подготовка. ОФП
9	21	2	Практическая подготовка. ОФП
10	26	2	Практическая подготовка. ОФП
11	27	2	Практическая подготовка. ОФП
12	28	2	Практическая подготовка. ОФП
Октябрь			
13	3	2	Практическая подготовка. ОФП
14	4	2	Практическая подготовка. ОФП
15	5	2	Практическая подготовка. ОФП
16	10	2	Практическая подготовка. ОФП
17	11	2	Практическая подготовка. ОФП
18	12	2	Практическая подготовка. ОФП
19	17	2	Практическая подготовка. ОФП
20	18	2	Практическая подготовка. ОФП
21	19	2	Практическая подготовка. ОФП
22	24	2	Практическая подготовка. ОФП
23	25	2	Практическая подготовка. ОФП
24	26	2	Практическая подготовка.

			ОФП
25	31	2	Практическая подготовка. ОФП
Ноябрь			
26	1	2	Практическая подготовка. ОФП
27	2	2	Практическая подготовка. ОФП
28	7	2	Практическая подготовка. ОФП
29	8	2	Практическая подготовка. ОФП
30	9	2	Практическая подготовка. ОФП
31	14	2	Практическая подготовка. ОФП
32	15	2	Практическая подготовка. ОФП
33	16	2	Практическая подготовка. ОФП
34	21	2	Практическая подготовка. ОФП
35	22	2	Практическая подготовка. ОФП
36	23	2	Практическая подготовка. ОФП
37	28	2	Практическая подготовка. ОФП
38	29	2	Практическая подготовка. ОФП
39	30	2	Практическая подготовка. ОФП
Декабрь			
40	5	2	Практическая подготовка. ОФП
41	6	2	Практическая подготовка. ОФП
42	7	2	Практическая подготовка. ОФП
43	12	2	Практическая подготовка. ОФП
44	13	2	Практическая подготовка. ОФП
45	14	2	Практическая подготовка. ОФП
46	19	2	Практическая подготовка. ОФП
47	20	2	Практическая подготовка. ОФП
48	21	2	Практическая подготовка. ОФП
49	26	2	Практическая подготовка. ОФП
50	27	2	Практическая подготовка. ОФП
51	28	2	Практическая подготовка.

			ОФП
Январь			
52	9	2	Практическая подготовка. ОФП. Техника безопасности
53	10	2	Практическая подготовка. ОФП
54	11	2	Практическая подготовка. ОФП
55	16	2	Практическая подготовка. ОФП
56	17	2	Практическая подготовка. ОФП
57	18	2	Практическая подготовка. ОФП
58	23	2	Практическая подготовка. ОФП
59	24	2	Практическая подготовка. ОФП
60	25	2	Практическая подготовка. ОФП
61	30	2	Практическая подготовка. ОФП
62	31	2	Практическая подготовка. ОФП
Февраль			
63	1	2	Практическая подготовка. ОФП
64	6	2	Практическая подготовка. ОФП
65	7	2	Практическая подготовка. ОФП
66	8	2	Практическая подготовка. ОФП
67	13	2	Практическая подготовка. ОФП
68	14	2	Практическая подготовка. ОФП
69	15	2	Практическая подготовка. ОФП
70	20	2	Практическая подготовка. ОФП
71	21	2	Практическая подготовка. ОФП
72	22	2	Практическая подготовка. ОФП
73	27	2	Практическая подготовка. ОФП
74	28	2	Практическая подготовка. СФП
Март			
75	1	2	Практическая подготовка. СФП
76	6	2	Практическая подготовка. СФП
77	7	2	Практическая подготовка. СФП

78	13	2	Практическая подготовка. СФП
79	14	2	Практическая подготовка. СФП
80	15	2	Практическая подготовка. СФП
81	20	2	Практическая подготовка. СФП
82	21	2	Практическая подготовка. СФП
83	22	2	Практическая подготовка. СФП
84	27	2	Практическая подготовка. СФП
85	28	2	Практическая подготовка. СФП
86	29	2	Практическая подготовка. СФП
Апрель			
87	3	2	Практическая подготовка. СФП
88	4	2	Практическая подготовка. СФП
89	5	2	Практическая подготовка. СФП
90	10	2	Практическая подготовка. СФП
91	11	2	Практическая подготовка. СФП
92	12	2	Практическая подготовка. СФП
93	17	2	Практическая подготовка. СФП
94	18	2	Практическая подготовка. СФП
95	19	2	Практическая подготовка. СФП
96	24	2	Практическая подготовка. СФП
97	25	2	Практическая подготовка. СФП
98	26	2	Практическая подготовка. СФП
май			
99	2	2	Практическая подготовка. СФП
100	8	2	Практическая подготовка. СФП
101	10	2	Практическая подготовка. СФП
102	15	2	Практическая подготовка. СФП
103	16	2	Практическая подготовка. СФП
104	17	2	Практическая подготовка. СФП

105	22	2	Практическая подготовка. СФП
106	23	2	Практическая подготовка. СФП
107	24	2	Практическая подготовка. СФП
108	29	2	Практическая подготовка. СФП
ИТОГО		216 часов	