



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 48**

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению
протокол педагогического совета
№ 8 от 01.06.2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ СКАЛОЛАЗАНИЯ»**

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Количество учебных часов: 17

Составитель: Сергеева С.А.

2020– 2021 учебный год

Ожидаемые результаты освоения школьниками программы внеурочной деятельности

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

Личностные: у обучающихся будут сформированы: - положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека; - любовь к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; - первоначальные туристские умения и навыки. Учащиеся получают возможность: - познавательной мотивации к истории возникновения скалолазания; - знать способы самоорганизации и самоконтроля; - освоить основы техники в скалолазании; - изучить теоретические основы подготовки юного скалолаза; - уметь самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других; - узнать способы элементарных правил выживания в природе; - понять значения занятия скалолазанием для укрепления здоровья человека; - мотивации к выполнению норм гигиены и закаляющих процедур; - экологического мышления.

Предметные: учащиеся научатся: - выполнять правила поведения на занятиях по скалолазанию; - рассказывать об истории возникновения скалолазания; - понимать значение физических упражнений для здоровья человека; - называть правила ведения ЗОЖ; - называть основные физические качества человека; - определять подбор одежды и инвентаря для соревнований и походов; б - самостоятельно выполнять первоначальные действия в природе, в быту, в экстремальных условиях.

Метапредметные: *Регулятивные* - учащиеся научатся: - адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; - следовать на занятиях инструкциям учителя; - вносить коррективы в свою работу. Учащиеся получают возможность научиться: - понимать цель выполняемых действий; - адекватно оценивать правильность выполнения задания; - самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных в развитие физических качеств; - первоначальным умением и навыкам в скалолазании; - работать индивидуально и в группе; - умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей; - уметь беречь и защищать природу, экологически мыслить. *Познавательные* - учащиеся научатся: - понимать и различать технику лазанья; - понимать правила соревнований по скалолазанию; - различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и скалолазание», «физические упражнения», «скалолаз», «альпинист» «учебнотренировочные сборы»; - определять влияние занятий физическими упражнениями и скалолазанием на здоровье человека. Учащиеся получают возможность научиться: - различать виды соревнований в скалолазании; - различать виды страховки в скалолазании; - понимать термины в скалолазании; - характеризовать основные физические качества. *Коммуникативные* - учащиеся научатся: - отвечать на вопросы и задавать вопросы; - выслушивать друг друга; - рассказывать об истории возникновения скалолазания, о личной гигиене, закаливании, режиме дня младших школьников. Учащиеся получают возможность научиться: - рассказывать о влиянии скалолазания на организм и здоровье человека; - рассказывать об истории появления и развития отдельных видов скалолазания; - различать виды скалолазания (скорость, трудность, боулдеринг) - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе; - безопасному поведению во время тренировки на скалодроме, на скалах в спортивном зале, участвовать в ПВД, двухдневных походах, соревнованиях на естественном рельефе.

Содержание программы.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Краткий обзор развития скалолазания в России.

Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития.

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, городе, области

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скальном тренажёре. 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. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.

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, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

Краткая характеристика техники лазания.

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

2. ОФП.

Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

3. СФП.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

4. Техническая подготовка.

Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Примерный план учебно-тренировочных занятий для группы начальной подготовки.

№	Содержание раздела, тема	Кол-во часов	Время проведения
1	Теоретическая подготовка	2,5	
1.1	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России	0,5	сентябрь
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	0,5	
1.3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	0,5	
1.4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов	0,5	
1.5	Краткая характеристика техники лазания	0,5	октябрь
2.	ОФП	7	Октябрь-январь
3.	СФП	5	Январь-апрель
4.	Техническая подготовка	1,5	май
5.	Выполнение контрольных нормативов	1	
ИТОГО		17	