

# 1.Планируемые личностные, метапредметные, предметные результаты.

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 получат 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 закаливающих процедур;

**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;
* 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 получат 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»;
* определять влияние занятий физическими упражнениями и скалолазанием на здоровье человека.

## Учащиеся получат 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 получат возможность научиться:

* рассказывать о влиянии скалолазания на организм и здоровье человека;
* рассказывать об истории появления и развития отдельных видов скалолазания;
* различать виды скалолазания (скорость, выносливость) - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, коллективе;
* безопасному поведению во время тренировки на скалодроме, на скалах в спортивном зале, участвовать в ПВД, двухдневных походах, соревнованиях на естественном рельефе.

# 2.Содержание программы

1. **Скалолазание младший брат альпинизма -2ч.**
	1. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазаньем и другими видами деятельности -2 ч.
2. **Правила поведения и техника безопасности на занятиях -2 ч.**
	1. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме -2 ч.
3. **Виды соревнований в скалолазании -2 ч.**
	1. Порядок проведения соревнований. Определения результатов -2 ч.
4. **Скалолазное снаряжение, одежда и обувь -2 ч.**

4.1 Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы -2 ч.

1. **Одежда и обувь для занятия скалолазанием -2 ч.**
	1. Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви.-2 ч.
2. **Гигиена, закаливание, режим дня юного скалолаза -2 ч.**
	1. Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня-2ч.
3. **Краткая характеристика техники лазания-2 ч.**

7.1**.**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 ч.

1. **Техника безопасности и виды страховки -10 ч.**
	1. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой-2 ч. Организация страховки-1 ч. Виды страховки – 1 ч.
	2. Практические занятия: приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки -6 ч. (Подъемы-2 ч., спуски-2 ч., траверсы- 2 ч.)
2. **Общефизическая подготовка-14 ч.**
	1. Общефизическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка по скалолазанию -2 ч.
	2. Практические занятия: понятие – быстрота, формы ее проявления и методы развития. Упражнения на развитие быстроты.-2 ч.
	3. Практические занятия: понятие выносливость. Виды и показатели выносливости и развитие выносливости -2 ч.
	4. Практические занятия: понятие о силе и ловкости. Упражнения для развития силы и ловкости -2 ч.
	5. Практические занятия: понятие выносливость и скоростно-силовые возможности -2 ч.
	6. Практические занятия: подвижные игры и эстафеты -2 ч
	7. Практические занятия: спортивные игры - 2 ч.
3. **Техническая подготовка -14 ч.**
	1. Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног) - 2ч.

10.2 Практические занятия: лазанье на скалодроме - 12 ч.

1. **Организация технологии и экологии быта на соревнованиях в полевых условиях - 6 ч.**
	1. Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак – 2 ч.
	2. Практические занятия: благоустройство бивака - 4 ч.
2. **Участие в соревновании – 10 ч.**
	1. Участие в соревновании на искусственном рельефе - 4 ч.
	2. Лазание по естественному рельефу в с. Шабаново - 6 ч.

# 3.Тематический план программы.

**Связь с программой воспитания**

Программа внеурочной деятельности связана с программой воспитания школы через воспитание физических и морально-волевых качеств, а так же формирование культуры здорового образа жизни.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Всего****часов** | **ЭОР** | **Форма проведения занятия** |
| **1.** | Вводное занятие. Скалолазание – младший братальпинизма. | **2** | https://resh.edu.ru/ | Беседа |
| **2.** | Правила поведения и техники безопасности назанятиях. | **2** | https://resh.edu.ru/ | Беседа,практика |
| **3.** | Виды соревнований в скалолазании. | **2** | https://resh.edu.ru/ | Беседа,практика |
| **4.** | Скалолазное снаряжение. | **2** | https://resh.edu.ru/ | Беседа,практика |
| **5.** | Одежда и обувь для занятия скалолазанием | **2** | https://resh.edu.ru/ | Беседа,практика |
| **6.** | Гигиена, закаливание, режим дня. | **2** | https://resh.edu.ru/ | Беседа,практика |
| **7.** | Краткая характеристика техники лазанья. | **2** | https://resh.edu.ru/ | Беседа,практика |
| **8.** | Техника безопасности и виды страховки.Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Организация страховки. Виды страховки.Практические занятия: приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки: подъемы  спуски траверсы | **10**211222 | https://resh.edu.ru/ | Беседа,практика |
| **9.** | Общефизическая подготовка.Общефизическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка по скалолазанию. Практические занятия: понятие – быстрота, формы ее проявления и методы развития. Упражнения на развитие быстроты.Практические занятия: понятие выносливость. Виды и показатели выносливости и развитие выносливости.Практические занятия: понятие о силе и ловкости. Упражнения для развития физической силы.Практические занятия: понятие выносливости и скоростно-силовые возможности.Практические занятия: подвижные игры и эстафеты.Практические занятия: спортивные игры. | **14**2222222 | https://resh.edu.ru/ | Беседа,практика |
| **10.** | Техническая подготовка.Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).Практические занятия: лазанье на скалодроме. | **14**212 | https://resh.edu.ru/ | Групповая практика |
| **11.** | Организация технологии и экологии быта на соревнованиях в полевых условиях.Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Практические занятия: благоустройство бивака. | **6**24 | https://resh.edu.ru/ | Групповая практика |
| **12.** | Участие в соревнованиях.Участие в соревновании на искусственном рельефе.Лазание по естественному рельефу в с. Шабаново. | **10**46 | https://resh.edu.ru/ | Групповая практика |
|  | **Итого** | **68** |  |  |

# 4. Основными формами деятельности являются:

* практические и теоретические учебные занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные (физические упражнения, лазание, подвижные игры);
* соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты, показательные выступления);
* профессиональная ориентация (промышленный альпинизм, служба в вооруженных силах, МЧС)
* сюжетно – ролевая игра;
* занятия - путешествия, экскурсии, походы выходного дня, туристические походы.