



ПИОНЕР

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной работе

Е.Э. Темнякова

« 23 »

Е.Э. Темнякова
2023

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности по альпинизму и скалолазанию, модуль
«Скалолазание для детей», (базовый уровень)

Группа: 3 МГ

Срок реализации программы: сентябрь – май

Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов

по учебному плану: 108

Кол-во ч/нед: 3

Педагог:

Жукова Н.М., тренер-преподаватель

Проверил:

Гайнуллин Т.Т.,

заведующий отделением туризма и
краеведения

Т.Т. Гайнуллин

(подпись)

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

1. Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по альпинизму и скалолазанию (модульная), ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер», предназначена для детей от 6 до 8 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 108 часов. Программа реализуется на базовом уровне сложности. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 занятию, по 45 мин.

На программу принимаются дети, которые прошли стартовый уровень и готовы перейти к следующему.

Описание рабочей программы:

Занятия скалолазанием направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует развитию таких черт характера как целеустремленности и настойчивости, мужества и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости

Обучение базовым навыкам скалолазания и страховке. На базовом уровне дети готовы преодолевать трассы до самого верха. Обучающиеся должны выполнять контрольные нормативы для перехода на продвинутый уровень.

Занятия по технической и общей физической подготовке проходят в спортивном зале на скалодроме.

Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится в форме сдачи тестовых упражнений.

Обучающимся, которые к окончанию учебного года не смогут успешно освоить дисциплину, рекомендуется повторить курс обучения.

Форма обучения – очная.

Форма реализации - с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видео уроков (которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой), с использованием приложения для ВКС (для отслеживания в режиме реального времени выполнения обучающимися заданий), вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «Пионер-онлайн». По необходимости педагогом проводятся индивидуальные онлайн-консультации. Видео уроки отправляются обучающимся по электронной почте, при помощи социальных сетей.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео файлов, презентаций, тестовых заданий и т.д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе в социальных сетях или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;
- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка. Обучение ведется на русском языке.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

2. Цель рабочей программы - содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий скалолазанием. Дать одарённым детям большее количество специальной нагрузки, чтобы в должной мере развить в них выносливость, силовые, скоростные характеристики, а также подготовить их психологически и тактически.

3. Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:

Образовательные:

1. приобретение технических навыков;
2. обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразованию.

Развивающие:

1. развитие творческого мышления детей;
2. развитие эмоциональности и коммуникативности;
3. развитие мотивации личности ребенка к преодолению препятствий.

Воспитательные:

1. формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
2. воспитание системы контроля над своим поведением, рефлексии своих действий.

4. Ожидаемые результаты:

Образовательные:

- обучающиеся должны знать снаряжение, используемое на занятиях, и уметь им пользоваться;
- обучающиеся должны уметь самостоятельно передвигаться по скалодрому, используя различные элементы лазания способы передвижения на трассе;
- обучающиеся должны уметь самостоятельно страховать напарника;
- обучающийся должен выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения скалолазов и упражнения общей физической подготовки;

Развивающие:

- уметь правильно выполнять основные технические элементы при преодолении скалолазных трасс;
- способность решать творческие задачи в преодолении трасс.

Воспитательные:

- формирование и развитие физических способностей обучающегося, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи;
- ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития личности и общества;
- интерес к занятиям скалолазанием, готовность к познанию и преодолению препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

Контроль усвоения теоретического материала осуществляется путем проведения опроса и тестирования.

**Календарно-тематический план (КТП) группы 3 МГ.
Объединение физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание для детей», базовый уровень**

№	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.)	
1.			1	Проведение инструктажа по правилам поведения и технике безопасности. Виды зацеп. Способы передвижения по скалодрому	Опрос, тестирование	Перекопская, 34, с/з	
2.			1	Гигиена спортивной тренировки. Лазание траверсом. Снаряжение для скалолазания		Перекопская, 34, с/з	
3.			1	Краткие сведения о строении организма. Технические элементы. Эстафета		Перекопская, 34, с/з	
4.	Вторник 16:20-17:05 четверг 16:20-17:05 пятница 19:05-19:50	Групповая	1	Гигиена спортивной тренировки. Лазание на скалодроме с верхней страховкой (объём). Подвижные игры		Перекопская, 34, с/з	
5.	1		Краткие сведения о строении организма. Технические элементы. ОФП (упражнения на координацию)	Перекопская, 34, с/з			
6.	1		Виды рельефов и зацепов. Способы передвижения на скалодроме. ОФП (растяжка)	Перекопская, 34, с/з			
7.	1		Способы передвижения по скалодрому. Траверс. Подвижные игры	Перекопская, 34, с/з			
8.	1		Лазание на объём. ОФП (растяжка)	Перекопская, 34, с/з			
9.	1		Лазание на скорость. Основные элементы	Перекопская, 34, с/з			
10.	1		Способы страховки. Лазание с верхней страховкой	Перекопская, 34, с/з			
11.	1		Лазание на трудность. Трассы с нависанием	Перекопская, 34, с/з			
12.				1		Траверс. ОФП, силовая тренировка	Перекопская, 34, с/з
13.				1		Лазание на объём	Перекопская, 34, с/з
14.				1		Технические элементы ОФП (выносливость)	Перекопская, 34, с/з

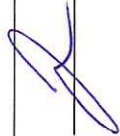
15.	Вторник 16:20-17:05 четверг 16:20-17:05 пятница 19:05-19:50	Групповая	1	Проведение инструктажа по правилам поведения и технике безопасности Краткие сведения о строении организма. Виды рельефов и зацепов. Траверс. ОФП	Перекопская, 34, с/з	
16.	1		Краткие сведения о строении организма. Лазание на объем. Упражнения на координацию. Эстафета	Перекопская, 34, с/з		
17.	1		Способы передвижения по скалодрому. Элементы лазания. ОФП	Перекопская, 34, с/з		
18.	1		Техника лазания на скалодроме. Эстафета	Перекопская, 34, с/з		
19.	1		Лазание на скалодроме со страховкой. ОФП	Перекопская, 34, с/з		
20.	1		Способы передвижения по скалодрому. Траверс. Подвижные игры	Перекопская, 34, с/з		
21.	1		Траверс. Упражнения на координацию и равновесие	Перекопская, 34, с/з		
22.	1		Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з		
23.	1		Болдер. Упражнения на гибкость	Перекопская, 34, с/з		
24.	1		Скалолазное снаряжение, работа с карабинами, оттяжками	Перекопская, 34, с/з		
25.	1		Способы передвижения по скалодрому. Траверс. Подвижные игры	Перекопская, 34, с/з		
26.	1		Способы страховки. Лазание с верхней страховкой	Перекопская, 34, с/з		
27.	Вторник 16:20-17:05 четверг 16:20-17:05 пятница 19:05-19:50		Групповая	1	Техника лазания на выносливость. Подвижные игры	Перекопская, 34, с/з
28.				1	Лазание со страховкой	Перекопская, 34, с/з
29.				1	Краткие сведения о строении организма. Лазание со страховкой. Упражнения на координацию и равновесие	Перекопская, 34, с/з
30.		1		Траверс. Упражнения на силу и выносливость	Перекопская, 34, с/з	
31.		1		Техника лазания на объем	Перекопская, 34, с/з	
32.		1		Элементы на технику лазания	Перекопская, 34, с/з	
33.		1		Упражнения на гибкость. Растяжка	Перекопская, 34, с/з	
34.		1		Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з	
35.		1		Элементы на технику лазания. Болдер	Перекопская, 34, с/з	

Опрос, тестирование

36.			1	Лазание «Скорость», упражнение на гибкость и растяжку	Перекопская, 34, с/з
37.			1	Технические элементы, лазание на выносливость	Перекопская, 34, с/з
38.			1	Страховка, виды, способы, снаряжение	Перекопская, 34, с/з
39.			1	Траверс. Лазание со страховкой	Перекопская, 34, с/з
40.			1	Упражнения на силу и выносливость	Перекопская, 34, с/з
41.			1	Гигиена спортивной тренировки. Краткие сведения о строении организма. Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
42.			1	Траверс. Способы передвижения по скалодром	Перекопская, 34, с/з
43.			1	Лазание на объем. Упражнения на гибкость	Перекопская, 34, с/з
44.			1	Лазание со страховкой. ОФП	Перекопская, 34, с/з
45.			1	Упражнения на силу и выносливость. Растяжка	Перекопская, 34, с/з
46.			1	Траверс. Лазание со страховкой	Перекопская, 34, с/з
47.			1	Техника лазания на объем	Перекопская, 34, с/з
48.			1	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов	Перекопская, 34, с/з
49.			1	Лазание со страховкой. Упражнения на гибкость	Перекопская, 34, с/з
50.			1	Лазание со страховкой. ОФП	Перекопская, 34, с/з
51.			1	Лазание на объем. Элементы на технику лазания. Траверс	Перекопская, 34, с/з
52.			1	Повторный инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Лазание на объем	Перекопская, 34, с/з
53.			1	Лазание со страховкой. Упражнения на гибкость	Перекопская, 34, с/з
54.			1	Гигиена спортивной тренировки. Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на силу	Перекопская, 34, с/з
55.			1	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость. Подвижные игры	Перекопская, 34, с/з
56.			1	Лазание со страховкой. ОФП	Перекопская, 34, с/з
			Сдача контрольных нормативов		
			Опрос, тестирование		

85.			1	Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания	Перекопская, 34, с/з
86.			1	Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость	Перекопская, 34, с/з
87.			1	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость	Перекопская, 34, с/з
88.			1	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому	Перекопская, 34, с/з
89.			1	Лазание на скорость. Круговая тренировка	Перекопская, 34, с/з
90.			1	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
91.			1	Траверс. Лазание со страховкой	Перекопская, 34, с/з
92.			1	Упражнения на гибкость. Растяжка	Перекопская, 34, с/з
93.			1	Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие	Перекопская, 34, с/з
94.			1	Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие	Перекопская, 34, с/з
95.			1	Лазание на скорость. Круговая тренировка	Перекопская, 34, с/з
96.			1	Болдер	Перекопская, 34, с/з
97.			1	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
98.			1	Лазание на объем. Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
99.			1	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу	Перекопская, 34, с/з
100.			1	Болдер	Перекопская, 34, с/з
101.			1	Способы передвижения по скалодрому. Траверс	Перекопская, 34, с/з
102.			1	Лазание на скорость. Круговая тренировка	Перекопская, 34, с/з
103.			1	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому	Перекопская, 34, с/з
104.			1	Общая физическая подготовка. Растяжка	Перекопская, 34, с/з
105.			1	Болдер	Перекопская, 34, с/з
106.			1	Лазание на скорость	Перекопская, 34, с/з
107.			1	Итоговая аттестация	Перекопская, 34, с/з
108.			1	Лазание на трудность	Перекопская, 34, с/з
					Сдача контрольных нормативов
					Опрос, тестирование
85.			1	Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания	Перекопская, 34, с/з
86.			1	Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость	Перекопская, 34, с/з
87.			1	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость	Перекопская, 34, с/з
88.			1	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому	Перекопская, 34, с/з
89.			1	Лазание на скорость. Круговая тренировка	Перекопская, 34, с/з
90.			1	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
91.			1	Траверс. Лазание со страховкой	Перекопская, 34, с/з
92.			1	Упражнения на гибкость. Растяжка	Перекопская, 34, с/з
93.			1	Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие	Перекопская, 34, с/з
94.			1	Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие	Перекопская, 34, с/з
95.			1	Лазание на скорость. Круговая тренировка	Перекопская, 34, с/з
96.			1	Болдер	Перекопская, 34, с/з
97.			1	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
98.			1	Лазание на объем. Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
99.			1	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу	Перекопская, 34, с/з
100.			1	Болдер	Перекопская, 34, с/з
101.			1	Способы передвижения по скалодрому. Траверс	Перекопская, 34, с/з
102.			1	Лазание на скорость. Круговая тренировка	Перекопская, 34, с/з
103.			1	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому	Перекопская, 34, с/з
104.			1	Общая физическая подготовка. Растяжка	Перекопская, 34, с/з
105.			1	Болдер	Перекопская, 34, с/з
106.			1	Лазание на скорость	Перекопская, 34, с/з
107.			1	Итоговая аттестация	Перекопская, 34, с/з
108.			1	Лазание на трудность	Перекопская, 34, с/з

Итого: 108 часов

Педагог 

Жукова Н.М. тренер-преподаватель