

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 312 с углубленным изучением французского языка
Фрунзенского района Санкт - Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 312

Протокол № 1 от 30.08.2018г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 50-2 от 31.08.2018г
Директор ГБОУ СОШ № 312



С.А. Симанова

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Подвижные игры с элементами скалолазания»

1 год обучения

педагог дополнительного образования
М.Е. Андреев

Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения

Основные этапы освоения программы:

- ознакомительный;
- тренировочный.

Ознакомительный этап включает следующие модули:

- теоретический (формируются представления о виде спорта «скалолазание», о подвижных и спортивных играх);
- начальный практический (формируются навыки работы на скалодроме, с туристским снаряжением, умения осуществлять страховку и самостраховку, знания основ техники безопасности);

Тренировочный этап:

На тренировочный этап допускаются обучающиеся, освоившие ознакомительный этап.

Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- сформировать знания техники безопасности;
- сформировать представление о виде спорта «скалолазание»;
- сформировать представление о подвижных и спортивных играх;
- выработать умения и навыки прохождения дистанций на скалодроме;
- выработать первоначальные умения и навыки работы в командах

Развивающие:

- укрепить здоровье обучающихся;
- развить физические качества, необходимые для прохождения дистанций на скалодроме;
- развить такие качества как собранность, внимательность, наблюдательность

Воспитательные:

- воспитание таких качеств как терпение, умение преодолевать трудности;
- воспитание чувства ответственности, товарищества, сопереживания;

Планируемые результаты 1-го года обучения

- Личностные:
 - воспитание общечеловеческих ценностей (нравственности, порядочности, толерантности, доброты, товарищества и т.д.- воспитание желания работать в команде;
 - развитие силы воли, координации движения, зрительной, слуховой, мышечной памяти;
 - воспитание ответственного отношения к выполнению полученного задания (индивидуального и коллективного), упорства в достижении поставленной цели, развитие самодисциплины.
- Метапредметные:
 - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников образовательного процесса, эффективно разрешать конфликты;
 - владение навыками познавательной рефлексии
- Предметные:
 - сформированность знаний по истории скалолазания и современных тенденций его развития;
 - знание теоретических основ скалолазания, различных видов дистанций скалолазания;
 - знание основ техники безопасности при прохождении скалодрома;
 - выработка практических умений и навыков осуществлять страховку и самостраховку;
 - сформированность физических качеств, позволяющих участвовать в спортивных играх, соревнованиях различных уровне;
 - выработка тактико-технических умений и навыков в спортивных играх.

Календарно-тематический план

№п/п	Дата	Название раздела	Тема учебного занятия	Всего часов		
					Теория	Практика
1		1. Вводное занятие.	1. Техника безопасности	1	0,5 Техника безопасности на занятиях. Знакомство с видом спорта «Скалолазание». Страховка и самостраховка на скалодроме.	0,5 Надевание ИСС, регулировка ИСС, работа с карабинами, работа со страховкой и самостраховкой.
		2. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	2. Быстрота и ловкость	1	0,5 Техника безопасности в играх на развитие быстроты и ловкости.	0,5 Игры на развитие быстроты и ловкости.
2		Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей.	Координация	2	0,5 Основы техники безопасности в подвижных играх	1,5 Ознакомление с играми на развитие координационных способностей
3		1. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	1. Быстрота и ловкость	1	0,5 Техника безопасности в играх на развитие быстроты и ловкости.	0,5 Игры на развитие быстроты и ловкости.
		2. Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей.	2. Координация	1	0,5 Основы техники безопасности в подвижных играх на развитие координационных способностей	0,5 Игры на развитие координационных способностей

4		Подвижные игры на развитие гибкости	Гибкость	2	0,5 Техника безопасности при выполнении ОФП Понятие «Гибкость». Правила и ТБ в упражнениях и играх на развитие гибкости	1,5 ОФП. Игры и упражнения на развитие гибкости
5		Подвижные игры на развитие силовых способностей	Силовые качества	2	0,5 Техника безопасности при выполнении ОФП, правила и ТБ в упражнениях и играх на развитие силовых способностей. Виды и правила игр.	1,5 ОФП. Игры на развитие силовых способностей.
6		Эстафеты и игровые взаимодействия	Эстафеты	2	0,5 Техника безопасности в эстафетах. Виды эстафет.	1,5 Эстафеты на развитие стартовой скорости, координационных способностей.
7		Основы скалолазания	Страховка и самостраховка	2	1 Техника безопасности на скалодроме. ТБ при работе с ИСС, со страховкой. Понятие «самостраховка».	1 Надевание ИСС. Страховка и самостраховка. Работа на скалодроме.
8		1. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости. 2. Основы скалолазания	1. Быстрота и ловкость 2. Виды соревнований в скалолазании	1 1	0,5 ТБ в играх на развитие быстроты и ловкости. Правила и виды игр. 0,5 Техника безопасности на скалодроме. Виды соревнований в скалолазании.	0,5 Игры на развитие быстроты и ловкости. Игры с мячами. 0,5 Надевание ИСС Лазание на скорость

9		1. Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей	1. Координация	1	0,5 Виды и правила игр. ТБ в играх на развитие координационных способностей.	0,5 Игры с мячом.
		2. Эстафеты и игровые взаимодействия	2. Эстафеты	1	0,5 Виды и правила эстафет.	0,5 Эстафеты с предметами. Командное взаимодействие.
10		Основы скалолазания	Виды соревнований в скалолазании	2	1 Техника безопасности на скалодроме. Виды соревнований в скалолазании.	1 Надевание ИСС. Лазание на сложность
11		1. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	1. Скоростные качества	1	0,5 Как развиваются скоростные качества. ТБ при выполнении упражнений на скорость.	0,5 Челночный бег. ОФП. Упражнения в парах на развитие ловкости.
		2. Основы скалолазания	2. Виды соревнований в скалолазании	1	0,5 Виды скалодромов. Отрицательный угол наклона скалодрома.	0,5 Надевание ИСС. Лазание на отрицательном скалодроме.
12		1. Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей.	1. Координация	1	0,5 ТБ в подвижных играх. Правила игры на развитие координационных способностей.	0,5 Игры на развитие координационных способностей. Парное взаимодействие.
		2. Комплексные игровые тренировки	2. Виды спортивных игр	1		1 Игровая тренировка. Командные игры с мячом
13		Подвижные игры	Гибкость	2	0,5	1,5

		на развитие гибкости			Техника безопасности при выполнении ОФП, правила и ТБ в упражнениях и играх на развитие гибкости	ОФП. Игры и упражнения на развитие гибкости
14		Подвижные игры на развитие силовых способностей	Силовые качества	2	0,5 Техника безопасности при выполнении ОФП, правила и ТБ в упражнениях и играх на развитие силовых способностей. Виды и правила игр.	1,5 ОФП. Игры на развитие силовых способностей.
15		Основы скалолазания	Виды соревнований в скалолазании	2	1 Техника безопасности на скалодроме. Виды соревнований в скалолазании. Виды зацепов. Различные техники хвата.	1 Надевание ИСС. Лазание по зацепам различной сложности. Техника постановки рук и ног на скалодроме.
16		1. Подвижные игры на развитие гибкости 2. Эстафеты и игровые взаимодействия	1. Гибкость 2. Эстафеты	1 1	0,5 Техника безопасности при выполнении ОФП. Правила выполнения упражнений. 0,5 ТБ. Виды эстафет. Правила эстафет.	0,5 Комплекс ОФП. Упражнения на развитие гибкости. 0,5 Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими элементами.
17		1. Основы скалолазания 2. Подвижные игры на развитие силовых	1. Виды соревнований в скалолазании 2. Силовые качества	1 1	 0,5 ТБ. Виды и правила игр.	1 Лазание на скорость 0,5 Упражнения и игры с гимнастическими мячами.

		способностей				
18		1. Подвижные игры на развитие гибкости 2. Эстафеты и игровые взаимодействия	1. Гибкость 2. Командные игры	1 1	0,5 Техника безопасности при выполнении ОФП. Виды упражнений на развитие гибкости. 0,5 ТБ. Виды командных игр	0,5 ОФП. Упражнения на развитие гибкости. 0,5 Командные игры с мячом
19		1. Основы скалолазания 2. Подвижные игры на развитие силовых способностей	1. Виды соревнований в скалолазании 2. Силовые качества	1 1	 0,5 ТБ. Виды и правила игр.	1 Лазание на скорость 0,5 Упражнения и игры с гимнастическими мячами.
20		1. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости 2. Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей	1. Скоростные качества 2. Виды спортивных игр	1 1		1 ОФП. Игры на развитие скоростных способностей. Челночный бег 1 Игры с мячом на командное взаимодействие. Передачи мяча в командах.
21		Основы скалолазания	Страховка и само страховка на скалодроме. Виды соревнований в скалолазании	2		2 Способы само страховки на скалодроме. Лазание на скорость
22		Соревнования	Промежуточный зачёт по скалолазанию	2		2

						Внутригрупповые соревнования. Лазание на скорость
23		1. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости 2. Подвижные игры на развитие гибкости	1. Быстрота и ловкость 2. Гибкость	1 1		1 ОФП. Упражнения с мячами на ловкость 1 Упражнения на гибкость. Техника выполнения упражнений на растяжку
24		Основы скалолазания	Виды соревнований в скалолазании	2		2 ОФП. Лазание на сложность
25		Эстафеты и игровые взаимодействия	Эстафеты	2		2 ОФП. Командные эстафеты. Игры на командное взаимодействие
26		1. Основы скалолазания. 2. Подвижные игры на развитие силовых способностей	1. Страховка и самостраховка. Спуск со скалодрома. 2. Силовые качества	1 1		1 Самостраховка на скалодроме. Приёмы самостоятельного спуска. 1 Комплекс силовых упражнений. Упражнения на силу рук.
27		1. Подвижные игры на развитие гибкости 2. Эстафеты и игровые взаимодействия	1. Гибкость 2. Эстафеты	1 1		1 ОФП. Упражнения с гимнастическими снарядами. 1 Эстафеты с гимнастическими элементами.

28		Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	Скоростные качества	2		2 ОФП. Стартовая скорость. Бег 25 м. Челночный бег
29		Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей	Равновесие	2		2 ОФП. Упражнения на равновесие. Упражнения с гимнастическими скамейками.
30		1. Комплексные игровые тренировки 2. Основы скалолазания	1. Виды спортивных игр. 2. Виды соревнований в скалолазании	1 1		1 ОФП. Игры на командное взаимодействие 1 Надевание ИСС. Скалолазание по отрицательному скалодрому
31		Основы скалолазания	Виды соревнований в скалолазании	2		2 Надевание ИСС. Лазание на скорость. Лазание на сложность. Подготовка к зачёту.
32		Соревнования	Промежуточный зачёт по скалолазанию	2		2 Зачёт по скалолазанию по итогам полугодия. Лазание на скорость. Лазание на сложность.
33		1. Вводное занятие.	1. Техника безопасности.	1	0,5 Техника безопасности на занятиях. Техника безопасности в спортивном зале. ТБ при работе со страховкой и	0,5 Надевание ИСС, регулировка ИСС, работа с карабинами, работа со страховкой и самостраховкой.

		2. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	2. Быстрота и ловкость.	1	самостраховкой.	1 Игровые виды спорта. Ускорения и рывки в спортивных играх. Передача мяча в играх.
34		Основы скалолазания	Виды соревнований в скалолазании	2		Повторение изученного материала. Лазание на скорость. Лазание на сложность.
35		1. Эстафеты и игровые взаимодействия 2. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	1. Эстафеты 2. Скоростные качества	1 1		1 Командное взаимодействие в эстафетах 1 Виды стартовых положений. Бег на 25 м из низкого старта. Челночный бег.
36		Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей	Равновесие	2		2 ОФП. Упражнения на равновесие. Упражнения с гимнастическими скамейками.
37		Подвижные игры на развитие силовых способностей	Силовые качества	2		2 ОФП. КСУ. Упражнения на силу ног.
38		1. Подвижные игры на развитие гибкости 2. Основы скалолазания	1. Гибкость 2. Виды соревнований в скалолазании	1 1		1 ОФП. Упражнения на шведской стенке. 1 Лазание на сложность
39		1. Подвижные игры на развитие	1. Скоростные качества	1		1 Стартовое ускорение.

		быстроты и ловкости 2. Эстафеты и игровые взаимодействия	2. Эстафеты	1		Челночный бег. Бег на 25 м 1 Игровая эстафета на командное взаимодействие
40		1. Подвижные игры на развитие гибкости 2. Эстафеты и игровые взаимодействия	1. Гибкость 2. Эстафеты	1 1		1 ОФП. Упражнения с обручами. Упражнения на растяжку. 1 Эстафеты с гимнастическими упражнениями
41		1. Основы скалолазания. 2. Подвижные игры на развитие силовых способностей	1. Страховка и самостраховка. Спуск со скалодрома. 2. Силовые качества	1 1		1 Самостраховка на скалодроме. Приёмы самостоятельного спуска. 1 Комплекс силовых упражнений. Упражнения на силу рук.
42		Основы скалолазания	Виды соревнований в скалолазании	2		Лазание на скорость. Лазание на сложность. Лазание по отрицательному скалодрому
43		1. Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей. 2. Комплексные игровые	1. Координация 2. Виды спортивных игр	1 1		1 ОФП. Игры на развитие координационных способностей. Парное взаимодействие. 1 Игровая тренировка.

		тренировки				Командные игры с мячом
44		Подвижные игры на развитие силовых способностей	Силовые качества	2		2 ОФП. КСУ. Упражнения на силу ног.
45		1. Подвижные игры на развитие гибкости	1. Гибкость	1		1 ОФП. Упражнения с обручами. Упражнения на растяжку. 1 Эстафеты с гимнастическими упражнениями
		2. Эстафеты и игровые взаимодействия	2. Эстафеты	1		
46		1. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	1. Скоростные качества	1		1 Стартовое ускорение. Челночный бег. Бег на 25 м 1 Игровая эстафета на командное взаимодействие
		2. Эстафеты и игровые взаимодействия	2. Эстафеты	1		
47		Основы скалолазания	Виды соревнований в скалолазании	2		Лазание на скорость. Лазание на сложность. Лазание по отрицательному скалодрому
48		Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей	Равновесие	2		2 ОФП. Упражнения на равновесие. Упражнения с гимнастическими скамейками.
49		1. Подвижные игры на развитие гибкости	1. Гибкость	1		1 ОФП. Упражнения с обручами. Упражнения на растяжку.

		2. Эстафеты и игровые взаимодействия	2. Эстафеты	1		1 Эстафеты с гимнастическими упражнениями
50		1. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости 2. Эстафеты и игровые взаимодействия	1. Скоростные качества 2. Эстафеты	1 1		1 Стартовое ускорение. Челночный бег. Бег на 25 м 1 Игровая эстафета на командное взаимодействие
51		Основы скалолазания	Виды соревнований в скалолазании	2		Лазание на скорость. Лазание на сложность. Лазание по отрицательному скалодрому
52		1. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости 2. Эстафеты и игровые взаимодействия	1. Скоростные качества 2. Эстафеты	1 1		1 Стартовое ускорение. Челночный бег. Бег на 25 м 1 Игровая эстафета на командное взаимодействие
53		Основы скалолазания	Виды соревнований в скалолазании	2		2 Подготовка к промежуточному зачёту. Надевание ИСС. Лазание на скорость. Лазание на сложность. Лазание по отрицательному скалодрому.
54		Соревнования	Промежуточный зачёт по скалолазанию	2		2 Внутригрупповые соревнования. Лазание на

						скорость. Лазание на сложность.
55		1. Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей. 2. Комплексные игровые тренировки	1. Координация 2. Виды спортивных игр	1 1		1 ОФП. Игры на развитие координационных способностей. Парное взаимодействие. 1 Игровая тренировка. Командные игры с мячом
56		1. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости 2. Подвижные игры на развитие гибкости	1. Быстрота и ловкость 2. Гибкость	1 1		1 ОФП. Упражнения с мячами на ловкость 1 Упражнения на гибкость. Техника выполнения упражнений на растяжку
57		1. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости 2. Эстафеты и игровые взаимодействия	1. Скоростные качества 2. Эстафеты	1 1		1 Стартовое ускорение. Челночный бег. Бег на 25 м 1 Игровая эстафета на командное взаимодействие
58		1. Основы скалолазания. 2. Подвижные игры на развитие силовых	1. Страховка и самостраховка. Спуск со скалодрома. 2. Силовые качества	1 1		1 Самостраховка на скалодроме. Приёмы самостоятельного спуска. 1

		способностей				Комплекс силовых упражнений. Упражнения на силу рук.
59		1. Подвижные игры на развитие гибкости 2. Эстафеты и игровые взаимодействия	1. Гибкость 2. Эстафеты	1 1		1 ОФП. Упражнения с обручами. Упражнения на растяжку. 1 Эстафеты с гимнастическими упражнениями
60		1. Основы скалолазания. 2. Подвижные игры на развитие силовых способностей	1. Страховка и самостраховка. Спуск со скалодрома. 2. Силовые качества	1 1		1 Самостраховка на скалодроме. Приёмы самостоятельного спуска. 1 Комплекс силовых упражнений. Упражнения на силу рук.
61		Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	Скоростные качества	2		2 ОФП. Стартовая скорость. Бег 25 м. Челночный бег
62		Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей	Равновесие	2		2 ОФП. Упражнения на равновесие. Упражнения с гимнастическими скамейками.
63		1. Основы скалолазания. 2. Подвижные	1. Страховка и самостраховка. Спуск со скалодрома. 2. Силовые качества	1 1		1 Самостраховка на скалодроме. Приёмы самостоятельного спуска. 1

		игры на развитие силовых способностей				Комплекс силовых упражнений. Упражнения на силу ног.
64		1. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости 2. Эстафеты и игровые взаимодействия	1. Скоростные качества 2. Эстафеты	1 1		1 Стартовое ускорение. Челночный бег. Бег на 25 м 1 Игровая эстафета на командное взаимодействие
65		Подвижные игры на развитие гибкости	Гибкость	2		2 ОФП. Упражнения с обручами. Упражнения с гимнастическими снарядами. Упражнения на растяжку. Игры на развитие гибкости.
66		Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей	Равновесие Координация	2		2 ОФП. Упражнения на равновесие. Упражнения с гимнастическими скамейками. Игры на развитие координационных способностей. Передачи мяча в парах, в командах.
67		1. Основы скалолазания. 2. Подвижные игры на развитие силовых способностей	1. Страховка и самостраховка. Спуск со скалодрома. 2. Силовые качества	1 1		1 Самостраховка на скалодроме. Приёмы самостоятельного спуска. 1 Комплекс силовых упражнений. Упражнения на силу плечевого пояса.

68		1. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости 2. Эстафеты и игровые взаимодействия	1. Скоростные качества 2. Эстафеты	1 1		1 Стартовое ускорение. Челночный бег. Бег на 25 м 1 Игровая эстафета на командное взаимодействие
69		1. Основы скалолазания. 2. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	1. Виды соревнований в скалолазании. 2. Ловкость	1 1		1 Лазание на скорость. Лазание на сложность. 1 Передачи мяча в парах, командах. Ловля теннисного мяча с отскока. Длинные передачи мяча. Игры на развитие ловкости.
70		1. Основы скалолазания. 2. Подвижные игры на развитие силовых способностей	1. Виды соревнований в скалолазании. Страховка и самостраховка. Спуск со скалодрома. 2. Силовые качества	1 1		1 Лазание на скорость. Самостраховка на скалодроме. Приёмы самостоятельного спуска. 1 Комплекс силовых упражнений. Упражнения на силу ног.
71		Основы скалолазания	Виды соревнований в скалолазании	2		2 Подготовка к итоговому зачёту. Надевание ИСС. Лазание на скорость. Лазание на сложность. Лазание по отрицательному скалодрому.
72		Соревнования	Итоговый зачёт по	2		2

			скалолазанию			Зачёт по скалолазанию по итогам года. Лазание на скорость. Лазание на сложность.
--	--	--	--------------	--	--	--

Содержание первого года обучения

	Раздел	Темы	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Техника безопасности	Техника безопасности на занятиях. Знакомство с видом спорта «Скалолазание». Техника безопасности в спортивном зале. Организация страховки и самостраховки на скалодроме.	Надевание ИСС, регулировка ИСС, работа с карабинами, работа со страховкой и самостраховкой.
2	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	Быстрота и ловкость	Техника безопасности в играх на развитие быстроты и ловкости. Правила и виды игр.	Игры на развитие быстроты и ловкости.
				Игры с мячами.
				ОФП. Упражнения с мячами на ловкость Игровые виды спорта. Ускорения и рывки в спортивных играх. Передача мяча в играх.
		Скоростные качества	Как развиваются скоростные качества. ТБ при выполнении упражнений на скорость.	Челночный бег. ОФП. Упражнения в парах на развитие ловкости.
				ОФП. Игры на развитие скоростных способностей. Челночный бег
				ОФП. Стартовая скорость. Бег 25 м. Челночный бег
3	Подвижные игры	Координация	Основы техники безопасности в	Ознакомление с играми на развитие

	на комплексное развитие координационных способностей		подвижных играх	координационных способностей
			Виды и правила игр. ТБ в играх на развитие координационных способностей.	Игры с мячом.
		Равновесие		ОФП. Упражнения на равновесие. Упражнения с гимнастическими скамейками.
				ОФП. Упражнения на равновесие. Упражнения с гимнастическими скамейками. Игры на развитие координационных способностей. Передачи мяча в парах, в командах.
4	Подвижные игры на развитие гибкости	Гибкость	Техника безопасности при выполнении ОФП Понятие «Гибкость». Правила и ТБ в упражнениях и играх на развитие гибкости	ОФП. Игры и упражнения на развитие гибкости
				Упражнения на гибкость. Техника выполнения упражнений на растяжку
				ОФП. Упражнения с гимнастическими снарядами.
				ОФП. Упражнения с обручами. Упражнения на растяжку.
				Упражнения с гимнастическими снарядами. Упражнения на растяжку. Игры на развитие гибкости.

5	Подвижные игры на развитие силовых способностей	Силовые качества	Техника безопасности при выполнении ОФП, правила и ТБ в упражнениях и играх на развитие силовых способностей. Виды и правила игр.	ОФП.
				Игры на развитие силовых способностей.
				Упражнения и игры с гимнастическими мячами.
				Комплекс силовых упражнений. Упражнения на силу рук.
				ОФП. КСУ. Упражнения на силу ног.
				Комплекс силовых упражнений. Упражнения на силу плечевого пояса.
6	Эстафеты и игровые взаимодействия	Эстафеты	Техника безопасности в эстафетах. Виды эстафет. ТБ. Виды эстафет. Правила эстафет. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими элементами.	Эстафеты на развитие стартовой скорости, координационных способностей.
				Эстафеты с предметами. Командное взаимодействие.
				Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими элементами.
				Командное взаимодействие в эстафетах
				Эстафеты с гимнастическими упражнениями
	Командные игры	ТБ в командных играх	Командные игры с мячом	
			ОФП. Командные эстафеты. Игры на командное взаимодействие	
7	Основы скалолазания	Страховка и само страховка	Техника безопасности на скалодроме. ТБ при работе с ИСС, со страховкой. Понятие «само страховка».	Надевание ИСС. Страховка и само страховка. Работа на скалодроме.
	Виды соревнований в скалолазании		Техника безопасности на скалодроме. Виды соревнований в скалолазании.	Надевание ИСС Лазание на скорость
Виды скалодромов. Отрицательный угол наклона скалодрома.			Надевание ИСС. Лазание на сложность	

			Техника безопасности на скалодроме. Виды соревнований в скалолазании. Виды зацепов. Различные техники хвата.	Надевание ИСС. Лазание на отрицательном скалодроме.
				Надевание ИСС. Лазание по зацепам различной сложности. Техника постановки рук и ног на скалодроме.
				Повторение изученного материала. Лазание на скорость. Лазание на сложность.
8	Соревнования	Промежуточный зачёт по скалолазанию		Внутригрупповые соревнования. Лазание на скорость
				Зачёт по скалолазанию по итогам полугодия. Лазание на скорость. Лазание на сложность.
		Итоговый зачёт по скалолазанию		Зачёт по скалолазанию по итогам года. Лазание на скорость. Лазание на сложность.
9	Комплексные игровые тренировки	Виды спортивных игр.		ОФП. Игры на командное взаимодействие
				Игровые виды спорта. Игры с мячом.

Оценочные и методические материалы

Педагогические методики и технологии

В процессе обучения по программе применяются:

- информационные технологии (анализ видео материалов техники прохождения дистанций различного уровня сложности спортсменами Санкт – Петербурга и России, анализ видео материалов выступления учащихся на соревнованиях различного уровня, анализ видео материалов , созданных в процессе тренировок, использование обучающих презентаций, видео роликов, тестирование учащихся с помощью компьютерных тестов и т.д)
- работа в парах постоянного и сменного состава
- групповые методы работы

Перечень УМК

1. Первичные навыки туризма			
11	Литература для педагога.		
№	Название	Место и год издания	Издательство
1.	ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СКАЛОЛАЗАНИЯ НА СПЕЦИАЛЬНЫХ СТЕНДАХ., Н.Т. Новикова	Санкт-Петербург 2008 год	«СПБГУ»
2.	Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков под ред. Губаненкова С.М.	Санкт-Петербург 2007 год	«Петрополис»
3.	«Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей.» Под ред. Константинова Ю.С., Маслова А.Г	Москва 2005	«Советский спорт»
12	Литература для обучающихся.		

№	Название	Место и год издания	Издательство	
1.	Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. «Спортивно-оздоровительный туризм» Учебник. – 2-е изд.,	Москва 2009	«Советский спорт»	
13	<i>Методические рекомендации.</i>			
№	Название	Место и год издания	Издательство	Где хранится
1.	Методические рекомендации для подготовки команд к Открытому финалу Игры «Зарница» и соревнованиям «Школа безопасности» Санкт-Петербурга, Ленинградской области и Северо-запада России (операция «Следопыт»)	Санкт-Петербург 2012 год	Сектор городских массовых мероприятий и конкурсных программ Гор. ЦППВ ГОУ СПб «Балтийский берег», тел./факс 764-43-59.	1)ОУ СОШ № 312, кабинет № 39 – распечатка 2) Сайт ГОУ «Балтийский берег», раздел «Методические рекомендации» - электронный вариант. 3)Сайт объединения «Исток», раздел «Полезная информация» - электронный вариант.
2.	Методические рекомендации для педагогов по подготовке команд к туристическому многоборью.	Санкт-Петербург 2009 год	ДДЮТ Фрунзенского района Санкт-Петербурга	ОУ СОШ № 312, кабинет № 39 – распечатка Сайт объединения «Исток»

14	Интернет сайты для проведения занятий и индивидуальной подготовки учащихся.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Группа «Спортивный туризм в школе 312» https://vk.com/stspb312 2. Блог «Спортивный туризм в школе 312» http://stspb312.blogspot.ru/ 3. Сообщество «Спортивный туризм в Санкт-Петербурге» https://vk.com/club1065545 4. Сайт городского центра патриотического воспитания "Балтийский берег» http://patriotcenter.spb.ru/ 5. Сайт региональной организации «Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга» http://rfstspb.ru/ 6. Учебное пособие по скалолазанию https://www.ronl.ru/uchebnyye-posobiya/fizra_i_sport/214560/ 7. Группа скалолазание в Санкт-Петербурге https://vk.com/climbspb 	

Система контроля

- Текущий контроль

Осуществляется в течение всего учебного года. Отслеживается уровень освоения учащимися материала различных разделов программы, развитие личностных качеств.

Способы и формы выявления результатов: наблюдение, самооценка учащихся, анализ педагогом и учащимися качества приобретенных навыков.

Формы фиксации результатов: тестирование, отзывы родителей и детей, видеозапись.

Способы и формы представления результатов: тесты, анкеты самоанализа, диагностические карты.

- Промежуточный контроль

Промежуточный контроль физической подготовленности учащихся проводится не менее одного раза в два месяца.

Способы и формы выявления результатов: диагностика, зачеты, сдача нормативов

Формы фиксации результатов: протоколы диагностики, диагностические карты «Уровень физического развития учащихся», протоколы результатов сдачи нормативов и зачетов.

Способы и формы представления результатов: диагностические карты.

- Итоговый контроль

Итоговый контроль проводится 2 раза в год:

- В декабре после завершения программы первого полугодия проводится анализ результатов внутригрупповых соревнований с целью внесения корректив в процесс обучения, тренировочный процесс.

Способы и формы выявления результатов: соревнования, анализ участия в соревнованиях, открытые занятия

Формы фиксации результатов: протоколы результатов соревнований.

Способы и формы представления результатов: диагностические карты, аналитические справки, отчеты, портфолио

- В мае по завершении обучения по программе данного года обучения проводится итоговый контроль качества освоения учащимися программы.

Способы и формы выявления результатов: внутригрупповые и межгрупповые соревнования, анализ участия в соревнованиях, диагностика уровня личностного развития обучающихся (развитие силы воли, настойчивости в достижении поставленных целей и задач, умение работать в связке и группе, развитие лидерских качеств и т.д.)

Формы фиксации результатов: протоколы результатов соревнований.

Способы и формы представления результатов: диагностические карты, аналитические справки, отчеты, портфолио.