

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

Принято  
педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 312 С-Пб  
Протокол №\_1\_\_от\_30.08\_\_2018 г.

Утверждена  
Приказом №\_50-2\_от\_30.08\_\_2018 г.



Директор ГБОУ СОШ  
С.А. Симанова

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«Подвижные игры с элементами скалолазания»**

Возраст учащихся: 7 – 9 лет

Срок реализации: 2 года

Педагог дополнительного образования:  
Андреев Максим Евгеньевич

Санкт – Петербург  
2018 г.

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Подвижные игры с элементами скалолазания» составлена в целях реализации Федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения в начальном звене.

Программа является модифицированной. Направленность – физкультурно-спортивная.

В результате обучения ребята должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитывать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время. Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения игры рекомендуется варьировать условия проведения игры, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

В программу подвижных игр заложены не только основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), но и элементарные технические навыки работы на скалодроме. Система упражнений на скалодроме составляет своеобразную школу скалолазания. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ребенок.

Актуальность данной программы заключается в том, что обучающиеся получают не только возможность приобщения к занятиям физкультурой и спортом, развития общефизической подготовки и укрепления здоровья, но и занятий приобретающим все большую популярность видом спорта – скалолазанием.

Оригинальность программы заключается в том, что в результате ее освоения обучающиеся получают достаточно знаний, умений и навыков для продолжения занятий в группах спортивной подготовки по программе «Спортивный туризм»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** мальчики/девочки, девушки/юноши 7-9 лет, проявляющие интерес к занятиям спортом, мотивированные на развитие физических качеств, участие в спортивных соревнованиях, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

**Объем и сроки освоения программы:** программа рассчитана на 2 года

- 1-2 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю)

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся посредством занятий скалолазанием и подвижными играми, подготовка спортивного резерва, выявление и поддержка талантливых детей.

**Задачи:**

Обучающие:

**формирование знаний, умений и навыков**

- по технике и тактике спортивных игр,
- основам скалолазания;

**формирование знаний**

- по истории развития скалолазания

Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности учащихся;
- развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;
- развитие таких качеств как собранность, внимательность, наблюдательность;
- развитие творческих способностей детей

#### Воспитательные:

- воспитание таких качеств как терпение, умение преодолевать трудности;
- воспитание чувства ответственности, товарищества, сопереживания;
- повышение уровня коммуникативной культуры;
- воспитание лидерских качеств

#### **Условия реализации программы**

- набор в объединение «Подвижные игры с элементами скалолазания» проводится с учетом группы здоровья, позволяющей заниматься спортом. Обучаться по данной программе могут дети без предварительной подготовки.
  - В группы второго года обучения зачисляются учащиеся:
    - успешно освоившие программу первого года обучения
    - учащиеся соответствующего возраста, имеющие необходимый уровень физической и технической подготовки, сдавшие нормативы, соответствующие году обучения
  - количество учащихся в группах:
    - 1 год обучения – 15 человек;
    - 2 год обучения – 12 человек;
  - Особенности организации образовательного процесса:
    - освоение программы на каждом году обучения осуществляется в 2 этапа. 1-ый этап – ознакомительный включает в себя теоретический и начальный практический блоки. 2-ой этап – тренировочный.
- Формы проведения занятий:
- спортивные тренировки;
  - спортивные игры;
  - эстафеты;
  - соревнования
- Формы организации деятельности учащихся на занятии:
    - индивидуальная;
    - парная;
    - групповая
  - Материально-техническое оснащение
    - занятия проходят в специально оборудованном спортивном зале со скалодромом и игровым инвентарём, позволяющем организовать скальные дистанции, проводить эстафеты и различные спортивные игры;
    - для организации страховки необходимо наличие гимнастических матов и туристического снаряжения;

- каждый учащийся обеспечивается специальным туристским снаряжением (система страховочная, каска, перчатки, карабины)

- **Планируемые результаты**

- Личностные:

- воспитание общечеловеческих ценностей (нравственности, толерантности, доброты, товарищества и т.д.); ориентация в мире общечеловеческих ценностей;
- воспитание желания работать в команде;
- развитие силы воли, координации движения, зрительной, слуховой, мышечной памяти;
- формирование быстроты реакции и логики поведения в экстремальной ситуации;
- воспитание ответственного отношения к выполнению полученного задания (индивидуального и коллективного), упорства в достижении поставленной цели, развитие самодисциплины;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

- Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели и составлять планы; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать свою образовательную деятельность; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;
- 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 уровней;
- выработка тактико-технических умений и навыков в спортивных играх.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие по технике безопасности	2	1	1	Опрос, зачёт
2	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	20	2	18	Опрос, спорт.тесты
3	Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей	18	2	16	Опрос, спорт.тесты
4	Подвижные игры на развитие гибкости	17	2	15	Опрос, спорт.тесты
5	Подвижные игры на развитие силовых способностей	17	2	15	Опрос, спорт.тесты
6	Эстафеты и игровые взаимодействия	20	2	18	Опрос, спорт.тесты
7	Основы скалолазания	38	4	34	Опрос, зачет
8	Соревнования	8		8	Результаты соревнований
9	Комплексные игровые тренировки	4		4	Спорт.тесты
10	Итого:	144	15	129	

## Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие по технике безопасности	2	1	1	Опрос, зачёт
2	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	16	2	14	Опрос, спорт.тесты
3	Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей	16	2	14	Опрос, спорт.тесты
4	Подвижные игры на развитие гибкости	16	2	14	Опрос, спорт.тесты
5	Подвижные игры на развитие силовых способностей	16	2	14	Опрос, спорт.тесты
6	Эстафеты и игровые взаимодействия	20	2	18	Опрос, спорт.тесты
7	Основы скалолазания	46	4	42	Опрос, зачет
8	Соревнования	8		8	Результаты соревнований
9	Комплексные игровые тренировки	4		4	Спорт.тесты
10	Итого:	144	15	129	

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Подвижные игры с элементами скалолазания»  
на 2018-2019 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	25.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2018	25.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа