**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Войскоровская основная общеобразовательная школа»**

Приложение к основной общеобразовательной

Программе начального общего образования,

утвержденной приказом от 31.08.2021 №116

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

общеразвивающего направления

**«Скалолазание с элементами**

**туризма»**

**для 2-4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Составитель: Нешумов М. А.

Педагог дополнительного образования

пос. Войскорово

1. **Планируемые результаты курса внеурочной деятельности**

Реализация концептуальных идей развития дополнительного образования учащихся предполагает достижение каждым учащимся личностных, метапредметных и предметных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ.

***Личностные:***

*Учащиеся будут осознанно подходить к:* *-* занятиям физкультурной деятельностью,

- владению умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом,

- разрешению спорных вопросов на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.

- достижению личностно значимых результатов в физическом совершенстве,

- владению навыками культурного поведения в природной среде

- построению доброжелательных, заботливых отношений в группе, эффективному взаимодействию с товарищами по команде;

***Метапредметные:***

*Учащиеся приобретут готовность:*

* уметь слушать и слышать друг друга в различных видах совместной физкультурно-спортивной деятельности;

-определять цели, планировать и выбирать способ действия для решения поставленных задач;

-оценивать достигнутые результаты и адекватно их формулировать в устной и письменной форме;

-искать и выделять необходимую информацию из различных источников, включая СМИ (в т.ч. интернет), свободно пользоваться справочной литературой при подготовке к соревнованиям или походу.

***Предметные:***

*Учащиеся приобретут способность:*

**-** грамотно применять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;

- самостоятельно тренироваться и развивать свои физические данные;

- продемонстрировать основы техники и тактики скалолазания и горного туризма;

- применять разносторонние знания правил безопасной работы на искусственном и естественном рельефе.

*Будут знать:*

*-* основные термины, понятия из истории скалолазания, туризма России.

**Формой предъявления результатов обучения** является презентация достигнутых результатов по итогам аттестации, а также анализ и оценка опросов и участие в соревнованиях на уровне района и города.

**1-й год обучения**: оздоровление занимающихся, повышение физических и психологических возможностей организма детей. Развитие коллективизма и взаимовыручки у занимающихся. Выполнение для 1 года обучения «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №4, №5).

**2-й год обучения**: оздоровление занимающихся, повышение физических и психологических возможностей организма детей. Развитие коллективизма и взаимовыручки у занимающихся. Выполнение для 2 года обучения «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №4, №5, №6).

Также учитываются результаты выступлений на соревнованиях по скалолазанию и спортивному туризму районного и городского уровня.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Результативность обучения | | Наберёт кол-во баллов в соответствии с «Нормативными требованиями для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №1, №2). | |
| Знать | Уметь | Мальчики | Девочки |
| 1 | - историю появления скалолазания,  - историю скалолазания в России,  -терминологический язык,  - культуру и традиции скалолазания. | - Использовать приемы страховки и самостраховки,  - преодолевать искусственные и естественные препятствия. | 40 | 25 |
| 2 | - основы оказания первой медицинской помощи,  - технику безопасности при проведении спортивных мероприятий | - Вязать узлы,  - страховать и страховаться,  - выживатьпод воздействиями различных природных факторов окружающей среды и в условиях различного рельефа местности,  - преодолевать искусственные и естественные препятствия,  - поддерживать порядок в спортивном комплексе,  - передавать в устной форме знания друзьям и родным. | 60 | 40 |

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала учащимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

Программа предусматривает

**Входной** контроль – проводится в сентябре с целью выявлениям первоначального уровня знаний и умений (см. приложение №1).

**Текущий** контроль проводится в ходе подведения итогов разделов учебного плана (анкетирование, опрос, устный зачет, сдача нормативов).

**Промежуточная аттестация** проводится для установления результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: за первое полугодие, за второе полугодие, за весь период обучения по программе (за 2 года обучения). Аттестация за первое и за второе полугодие проводится ежегодно на протяжении всего периода обучения.

Промежуточная аттестация может проводиться в форме деловой игры, опроса, тестирования, практическая часть - протоколы спортивных соревнований.

Учащийся должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

1. **Содержание внеурочного курса**

Занятия по скалолазной и туристской подготовке проводятся на скалодроме, в зале общей физической подготовки и на естественных полигонах (учебно-тренировочные сборы в каникулы). Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов обучения составляет 204 учебных часа. Продолжительность первого и второго года обучения составляет 102 часа.

1 год обучения 102 часа

2 год обучения 102 часа

**1-й год обучения:** Вводное занятие; Техника безопасности и правила поведения на занятиях в зале, на улице; Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий; Основное снаряжение для скалолазания и горного туризма; ОФП; ЧФП; Техника безопасности и техника страховки; Техническая подготовка; Тактическая подготовка.

**2-й год обучения:** Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале и природной среде; Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий; Спорт и здоровье; ОФП; ЧФП; Техника безопасности и техника страховки; Техническая подготовка; Тактическая подготовка.

*Основные способы и формы работы с детьми:*

**Групповые занятия:** тренировочное занятие (занятия на тренажёрах), деловая игра, дискуссия, экскурсия, экспедиция, туристский поход, спортивные сборы, конкурсы, турниры.

**Теоретические занятия:** дискуссия, беседа, презентация.

**Практические занятия:** тренировочные мероприятия (занятия на тренажёрах), экскурсия, экспедиция, туристский поход, спортивные сборы, конкурсы, турниры.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 года обучения.** | | | | | |
| № | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |  |
|  |  | Всего | Теория | Практика | Формы контроля |
|  | Вводное занятие | 1 | 1 |  | Тесты, опрос |
| 1 | **Теоретическая подготовка.** |  |  |  |  |
| 1.1 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях в зале, на улице. | 2 | 2 |  | Опрос, устный зачет |
| 1.2 | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. | 1 | 1 |  | Опрос, устный зачет |
| 1.3 | Основное снаряжение для скалолазания и горного туризма. | 2 | 2 |  | Деловая игра |
| 2 | **Практическая подготовка.** |  |  |  |  |
| 2.1 | ОФП. | 48 |  | 48 | Сдача нормативов |
| 2.2 | СФП. | 20 |  | 20 | Сдача нормативов |
| 2.3 | Техника безопасности и техника страховки. | 6 |  | 6 | Устный зачет |
| 2.4 | Техническая подготовка. | 12 |  | 12 | Опрос, устный зачет |
| 2.5 | Тактическая подготовка. | 4 |  | 4 | Опрос, устный зачет |
| 2.6 | Выполнение контрольных нормативов. | 6 |  | 6 | Сдача нормативов |
|  | Итого за период обучения | 102 | 6 | 96 |  |
| **2-й год обучения.** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |  |
|  |  | Всего | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1 | **Теоретическая подготовка.** |  |  |  |  |
| 1.1 | Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале и природной среде. | 2 | 2 |  | Опрос, устный зачет |
| 1.2 | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. | 2 | 2 |  | Опрос, устный зачет |
| 1.3 | Спорт и здоровье. | 2 | 2 |  | Деловая игра |
| 2 | **Практическая подготовка.** |  |  |  |  |
| 2.1 | ОФП. | 42 |  | 42 | Сдача нормативов |
| 2.2 | СФП. | 20 |  | 20 | Сдача нормативов |
| 2.3 | Техника безопасности и техника страховки. | 10 |  | 10 | Сдача нормативов |
| 2.4 | Техническая подготовка. | 12 |  | 12 | Сдача нормативов |
| 2.5 | Тактическая подготовка. | 6 |  | 6 | Сдача нормативов |
| 2.6 | Выполнение контрольных нормативов. | 6 |  | 6 | Сдача нормативов |
|  | Итого за период обучения | 102 | 6 | 96 |  |