

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

Согласовано на заседании
педагогического совета
ГБОУ школа № 312
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 103-10 - о от 30.08. 2024 г.
Директор ГБОУ школа № 312
С.А. Симанова



Дополнительная
общеразвивающая программа
«Подвижные игры с элементами скалолазания»
Возраст учащихся: 7 – 9 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчики:
Кузнецова Екатерина Александровна,
педагог дополнительного образования,
Комкова Надежда Владимировна,
педагог дополнительного образования

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст. 2 п.9; вступивший в силу 25.07.2022.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*рзд.VI.Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)»).
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н. Вступил в силу 01.09.2022.
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
14. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

Пояснительная записка

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

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.

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.

Актуальность программы: 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.

Отличительные особенности: в результате ее успешного освоения обучающиеся получают достаточно знаний, умений и навыков для продолжения занятий в группах спортивной подготовки по программе «Спортивный туризм»

Уровень освоения программы: базовый.

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

Год обучения	Кол-во часов в год	Кол-во недель
1 год обучения	144 часа	36 недель
2 год обучения	144 часа	36 недель
Итого	288 часа	72 недели

Режим занятий:

1 год обучения	2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.
2 год обучения	2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год

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

Цель программы достигается за счет следующих поставленных задач:

Обучающие задачи: формирование знаний, умений и навыков:

- по технике и тактике спортивных игр;
- основам скалолазания;
- по истории развития скалолазания.

Развивающие задачи:

- 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 задачи:

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

Планируемые результаты освоения программы:

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 уровне;
- выработка тактико-технических умений и навыков в спортивных играх.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная или очно-заочная, при необходимости используется дистанционное обучение.

Особенности реализации программы:

Особенностью реализации программы является участие обучающихся в различных соревнованиях и выездах, как в рамках образовательной организации (ГБОУ СОШ № 312), так и в рамках своего района, города.

Особенности организации образовательного процесса:

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.

Условия набора, формирование групп, 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 – не менее 15 человек;
- 2 год обучения – не менее 12 человек.

Формы организация занятий:

Программой предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Аудиторные занятия – занятия в пределах спортивного зала, задания выполняются под непосредственным руководством педагога. Внеаудиторные - занятия, проводимые вне стен образовательной организации (выезды на соревнования, тренировочные выезды) под руководством педагога и родителей.

Формы проведения занятий:

- спортивные тренировки;

- спортивные игры;
- эстафеты;
- соревнования.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- *индивидуальная*: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции и отработки отдельных элементов, техник скалолазания;
- *парная*: работа в парах, отработка отдельных заданий, элементов скалолазания;
- *групповая*: работа педагога со всеми учащимися одновременно.

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)

Кадровое обеспечение программы: реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования.

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 103-10-о от 30.08. 2024 г.
Директор ГБОУ СО № 312
СА Симанова

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Подвижные игры с элементами скалолазания»
на 2024-2025 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	25.05.2025	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	02.09.2024	25.05.2025	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

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	0	8	Результаты соревнований
9	Комплексные игровые тренировки	4	0	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	0	8	Результаты соревнований
9	Комплексные игровые тренировки	4	0	4	Спорт.тесты
10	Итого:	144	15	129	

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Подвижные игры с элементами скалолазания»
1 год обучения

Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения: основные этапы освоения программы: ознакомительный и 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 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.

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	0	8	Результаты соревнований
9	Комплексные игровые тренировки	4	0	4	Спорт.тесты
10	Итого:	144	15	129	

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 само страховки на скалодроме.	Надевание ИСС, регулировка ИСС, работа с карабинами, работа со страховкой и само страховкой.
2	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	Быстрота и ловкость	Техника безопасности в играх на развитие быстроты и ловкости.	Игры на развитие быстроты и ловкости.
			Правила и виды игр.	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.
				ОФП. Стартовая скорость. Бег 25 м. Челночный бег.
3	Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей	Координация	Основы техники безопасности в подвижных играх	Ознакомление с играми на развитие 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.
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.

Планируемые результаты 1 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-тематическое планирование 1 года обучения

№ 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	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	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	1,5 ОФП. Игры и упражнения на развитие гибкости

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

		2. Подвижные игры на развитие силовых способностей	2. Силовые качества	1		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. 2. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	1. Техника безопасности. 2. Быстрота и ловкость.	1 1	0,5 Техника безопасности на занятиях. Техника безопасности в спортивном зале. ТБ при работе со страховкой и само страховкой.	0,5 Надевание ИСС, регулировка ИСС, работа с карабинами, работа со страховкой и само страховкой. 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	1. Гибкость	1		1 ОФП. Упражнения на шведской стенке.

		2. Основы скалолазания	2. Виды соревнований в скалолазании	1		1 Лазание на сложность
39		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
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.
		2. Эстафеты и игровые взаимодействия	2. Эстафеты	1		1 Эстафеты с гимнастическими упражнениями
46		1. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	1. Скоростные качества	1		1 Стартовое ускорение. Челночный бег. Бег на 25 м
		2. Эстафеты и игровые взаимодействия	2. Эстафеты	1		1 Игровая эстафета на командное взаимодействие
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	1. Координация 2. Виды спортивных	1 1		1 ОФП. Игры на развитие координационных способностей. Парное взаимодействие. 1

		игровые тренировки	игр			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 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.
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.	1. Страховка и самостраховка. Спуск со скалодрома.	1		1 Самостраховка на скалодроме. Приёмы самостоятельного спуска.

		2. Подвижные игры на развитие силовых способностей	2. Силовые качества	1		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.	1. Страховка и самостраховка. Спуск со скалодрома.	1		1 Самостраховка на скалодроме. Приёмы самостоятельного спуска.
		2. Подвижные игры на развитие силовых способностей	2. Силовые качества	1		1 Комплекс силовых упражнений. Упражнения на силу ног.
64		1. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	1. Скоростные качества	1		1 Стартовое ускорение. Челночный бег. Бег на 25 м
		2. Эстафеты и игровые взаимодействия	2. Эстафеты	1		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	Равновесие Координация	2		2 ОФП. Упражнения на

		развитие координационных способностей				равновесие. Упражнения с гимнастическими скамейками. Игры на развитие координационных способностей. Передачи мяча в парах, в командах.
67		1. Основы скалолазания.	1. Страховка и самостраховка. Спуск со скалодрома.	1		1 Самостраховка на скалодроме. Приёмы самостоятельного спуска.
		2. Подвижные игры на развитие силовых способностей	2. Силовые качества	1		1 Комплекс силовых упражнений. Упражнения на силу плечевого пояса.
68		1. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	1. Скоростные качества	1		1 Стартовое ускорение. Челночный бег. Бег на 25 м
		2. Эстафеты и игровые взаимодействия	2. Эстафеты	1		1 Игровая эстафета на командное взаимодействие
69		1. Основы скалолазания.	1. Виды соревнований в скалолазании.	1		1 Лазание на скорость. Лазание на сложность.
		2. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	2. Ловкость	1		1 Передачи мяча в парах, командах. Ловля теннисного мяча с отскока. Длинные передачи мяча. Игры на развитие ловкости.
70		1. Основы скалолазания.	1. Виды соревнований в скалолазании. Страховка и самостраховка. Спуск со скалодрома.	1		1 Лазание на скорость. Самостраховка на скалодроме. Приёмы самостоятельного спуска.
		2. Подвижные	2. Силовые качества	1		1

		игры на развитие силовых способностей				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 скалолазанию	2		2 Зачёт по скалолазанию по итогам года. Лазание на скорость. Лазание на сложность.
	Итого:			144		

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Подвижные игры с элементами скалолазания»
2 год обучения

Особенности организации образовательного процесса 2-го года обучения: в процессе занятий прививается интерес, любовь к спорту, скалолазанию, вводятся элементы спортивного туризма.

Задачи 2-го года обучения:

Обучающие:

- сформировать знания техники безопасности;
- выработать новые умения и навыки прохождения дистанций на скалодроме, использование нового снаряжения, новые техники прохождения;
- закрепить умения и навыки работы в командах.

Развивающие:

- развить общие физические качества, необходимые для прохождения различных дистанций;
- развить положительную мотивацию и устойчивый интерес к скалолазанию;
- развить морально-волевые качества, самостоятельность и ответственность.

Воспитательные:

- воспитание таких качеств как терпение, умение преодолевать трудности; взаимопомощь товарищам;
- приобщать ребенка к здоровому, подвижному образу жизни.

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	0	8	Результаты соревнований
9	Комплексные игровые тренировки	4	0	4	Спорт.тесты
10	Итого:	144	15	129	

Содержание 2 года обучения

	Раздел	Темы	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Техника безопасности	Техника безопасности на занятиях. Техника безопасности в спортивном зале. Организация страховки и само страховки на скалодроме.	Надевание ИСС, регулировка ИСС, работа с карабинами, работа со страховкой и само страховкой.
2	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	Быстрота и ловкость	Техника безопасности в играх на развитие быстроты и ловкости.	Игры на развитие быстроты и ловкости.
			Правила и виды игр.	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. ОФП. Стартовая скорость. Бег 25 м.
3	Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей	Координация	Основы техники безопасности в подвижных играх	Ознакомление с играми на развитие 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.
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.

Планируемые результаты 2 года обучения:

Личностные:

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировок, игровой и соревновательной деятельности;
- владение навыками выполнения разнообразных упражнений и задания различной функциональной направленности.

Метапредметные:

- умение оценивать свои действия, поступки, а также находить ошибки при выполнении заданий и упражнений, понимать способы их исправления;
- умение технически правильно выполнять задание, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.

Предметные:

- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований с использованием приемов необходимых в скалолазании;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности.

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.

Учебно-методический комплекс программы «Подвижные игры с элементами скалолазания»

1. Первичные навыки туризма				
<i>Литература для педагога</i>				
№	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»	
<i>Литература для обучающихся</i>				
№	Название	Место и год издания	Издательство	
1.	Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. «Спортивно-оздоровительный туризм» Учебник. – 2-е изд.	Москва 2009	«Советский спорт»	
<i>Методические рекомендации</i>				
№	Название	Место и год издания	Издательство	Где хранится
1.	Методические рекомендации для подготовки команд к Открытому финалу Игры	Санкт-Петербург 2012 год	Сектор городских	1)ОУ СОШ № 312, кабинет № 39 – распечатка

	«Зарница» и соревнования «Школа безопасности» Санкт-Петербурга, Ленинградской области и Северо-запада России (операция «Следопыт»)		массовых мероприятий и конкурсных программ Гор. ЦГПВ ГОУ СПб «Балтийский берег», тел./факс 764-43-59.	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»

<i>Интернет сайты для проведения занятий и индивидуальной подготовки учащихся</i>	
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.