

бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кирилловская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Г. Обухова»

«Принято»

«Утверждаю»

Педагогический совет

Директор БОУ

Протокол № 1

«Кирилловская СШ»

от 30 августа 2023

Архипова В.В.

Приказ № 106 от 30 августа 2023



Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Скалодром»

Срок реализации: 4 года

Возраст детей: 9-14 лет

Авторы – составители:

Корешкова А. М., Косарев В.А.,

педагоги дополнительного образования

г. Кириллов

2023

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

— Федеральным законом от 20.11.2018 № 196–ФЗ «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;

— Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196;

— Постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы:

В группах осуществляется физкультурно - спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Сегодня не вызывает сомнения, что гармоничное развитие детей в условиях возрастания объема и интенсивности учебной деятельности невозможно без физического воспитания и развития. Совершенствование физического воспитания детей школьного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, что в свою очередь оказало влияние на социальный заказ общества в области физического воспитания.

Во время занятий скалолазанием происходит развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие. Физические нагрузки в совокупности с обучением тактике преодоления искусственного и скального рельефа, положительно влияют на формирование познавательной и эмоциональной сферы человека. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Форма и режим занятий

1-4 год обучения – 1 час в неделю (17 часов в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий скалолазанием.

2. Цели и задачи

Цель программы Развитие физической подготовленности обучающихся через занятия скалолазанием.

Задачи программы

Обучающие:

- сформировать систему основных понятий области физической культуры;
- сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- обучить теоретическим и тактическим решениям, применяемым в скалолазании;
- обучить основам работы со страховкой;
- обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах; обучить правильно использовать индивидуальные физиологические особенности при лазании;
- обучить работе в команде;
- научить организации личного тренировочного процесса.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
- способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания:
 - восприятие (целостность и структурность образа),
 - внимание (концентрация и устойчивость),
 - память (зрительная и кинематическая),
 - мышление (пространственное и креативное);
- способствовать развитию физических способностей обучающихся (скоростносиловые, координационные, гибкость и выносливость);
- способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
- способствовать развитию морально-волевых качеств;
- способствовать развитию координации;
- способствовать развитию общей физической выносливости.

Воспитательные:

- способствовать развитию потребности в физическом и умственном, самосовершенствовании и активности;
- способствовать развитию навыков организованности, аккуратности и самодисциплины;
- формирование навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;
- воспитание ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;
- воспитание характера и воли, чувства долга.

3. Содержание программы

Содержание 1-ого года обучения

Раздел 1. Основы скалолазания (3 часа)

Тема 1. Обеспечение безопасности на занятиях

Теория Правила безопасности во время занятий на скалодроме.

Практика Отработка техники организации страховки.

Тема 2. Голосовые команды в скалолазании

Теория Основные голосовые команды в скалолазании.

Практика Отработка голосовых команд во время лазания с верхней страховкой.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (5 часов)

Тема 1. Развитие силы

Теория Методы развития силы.

Практика Выполнение упражнений на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины: подъем ног в висе, подъем туловища (лежа на животе), наклоны с отягощением, скручивания с мячом. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах).

Тема 2. Развитие быстроты и скоростных качеств

Теория Время реакции в скалолазании.

Практика Упражнения на развитие быстроты реакции: прыжки с перекладины на перекладину. Лазание объемов (по 4 раза на 3 трассах). Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание.

Тема 3. Развитие гибкости

Теория Правильное выполнение упражнений на растяжку мышц.

Практика Упражнения на развитие гибкости: разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо, наклоны туловища вправо-влево, пружинящие наклоны вперед (ладонями доставать пол), «мельница». Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах).

Тема 4. Развитие координации и ловкости

Теория Различия между координацией и ловкостью.

Практика Упражнения на развитие ловкости: прыжки на скакалке, подъем туловища, прыжки через скамейку. Лазание объемов (по 4 раза на трех трассах).

Тема 5. Развитие выносливости

Теория Методы развития общей выносливости.

Практика Бег на длинные дистанции. Лазание объемов вверх-вниз (по 3 раза на 2 трассах).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (6 часов)

Тема 1. Лазание на скорость

1.1. Специальная физическая подготовка в занятиях по скалолазанию

Теория Специальная физическая подготовка на занятиях по скалолазанию.

Практика Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз (4 трассы по 4 раза).

1.2. Лазание легких трасс по секундомеру

Теория Прохождение легких трасс за минимальное время.

Практика Лазание вверх по легким трассам на время (по 4 подхода).

Тема 2. Лазание на трудность

Теория Просмотр и чтение трассы.

Практика Лазание трудных трасс с 10 перехватами.

Тема 3. Лазание на время

Теория Прохождение трасс с минимальной затратой сил.

Практика Лазание на время простых трасс (по 6 минут).

Тема 4. Лазание боулдеринга

Теория Правила соревнований по боулдерингу.

Практика Лазание боулдеринговых трасс с 6 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.

Тема 5. Лазание траверса

Теория Траверс в скалолазании.

Практика Лазание траверса с утяжелителями. Упражнения для развития силы пальцев: вис на зацепках, вис на фингерборде.

Раздел 4. Техника страховки (3 часа)

Тема 1. Виды страховки

Теория Виды страховки и их использование. Особенности гимнастической страховки. Осуществление верхней страховки на скалодроме и на скалах. Правила безопасности при нижней страховке.

Практика Отработка гимнастической страховки в паре. Лазание простых трасс, выбор веревки на месте. Лазание простых трасс с нижней страховкой.

Тема 2. Особенности организации страховки на естественном рельефе

Теория Правила верхней и нижней страховки на скалах. ***Практика*** Лазание простых трасс с соблюдением правил страховки на естественном рельефе.

Содержание 2-го года обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (5 часов)

Тема 1. Развитие силы

Теория Методы развития силы пальцев.

Практика Упражнения для развития силы пальцев: вис на фингерборде, вис на зацепках. Лазание объемов (по 3 раза на 3 трассах).

Тема 2. Развитие быстроты и скоростных качеств

Практика Упражнения на развитие темпа движения: прыжки на скакалке (3 повтора по 1 минуте). Лазание объемов (по 4 раза на 2 трассах).

Тема 3. Развитие гибкости

Теория Восстановительные мероприятия после растяжки мышц.

Практика Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах).

Тема 4. Развитие координации и ловкости

Практика Упражнения на развитие статического равновесия: «ласточка», «аист», «цапля», «стойкий оловянный солдатик», приседания на носках, махи ногами, потягивания с подниманием на носки.

Тема 5. Развитие выносливости

Теория Формирование координационной выносливости.

Практика Упражнения на развитие общей выносливости: лазание на время (3 минуты). Лазание объемов вверх-вниз (по 3 раза на 2 трассах).

Раздел 2. Техническая подготовка (10 часов)

Тема 1. Техника лазания

1.1. Скрестные движения рук

Теория Совершенствование приемов техники рук.

Практика Отработка скрестных движений при прохождении траверса. Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз (4 трассы по 5 раз).

1.2. Смена рук

Практика Отработка смены рук при лазании на легких трассах на время (по 4 минуты).

1.3. Закрытый хват руками (замок)

Практика Отработка закрытого хвата на трассах средней сложности (по 4 минуты).

Тема 2. Техника страховки

2.1. Совершенствование щелкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой

Практика Отработка щелкивания оттяжек в шлямбура и веревки в оттяжки.

2.2. Обучение страховки на скалах с верхней веревкой

Теория Осуществление верхней и нижней страховки на скалах.

Практика Лазание простых трасс с соблюдением правил страховки на естественном рельефе.

2.3. Повторение основных узлов

Теория Узлы, используемые в скалолазании.

Тема 3. Дисциплины скалолазания

3.1. Лазание на скорость

Теория Техника лазания на скорость.

Практика Лазание легких трасс по секундомеру.

Лазание на трудность

Теория Техника лазания на трудность.

Практика Лазание трудных трасс с 10 перехватами.

Раздел 3. Соревновательная деятельность (2 часа)

Тема 1. Правила соревнований по скалолазанию

Теория Правила соревнований на «скорость».

Тема 2. Соревнования по скалолазанию

Практика Проведение соревнований в дисциплине «скорость».

Содержание 3-го года обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (7 часов)

Тема 1. Воспитание силы

Теория Методы воспитания силовых способностей.

Практика Сгибание разгибание рук в вися на перекладине хватом руками сверху, выход руками в упор из вися на перекладине, перекаты от одной руки к другой в вися на перекладине широким хватом на согнутых руках, блоки в вися на руках с различными углами сгибания локтевых суставов.

Тема 2. Воспитание быстроты

Теория Методы воспитания быстроты двигательной реакции.

Практика Упражнения на развитие двигательной реакции: прыжки в высоту и в длину, многоскоки на двух и одной ноге, прыжки со скакалкой.

Тема 3. Воспитание выносливости

Теория Методы воспитания выносливости.

Практика Бег в медленном темпе 40 минут.

Тема 4. Воспитание гибкости

Теория Методы воспитания гибкости.

Практика Упражнения на растягивание мышц: разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо, наклоны туловища вправо-влево, пружинящие наклоны вперед (ладонями доставать пол), «мельница». Лазание вверх-вниз (по 7 раз на пяти трассах).

Тема 5. Воспитание координации

Теория Методы развития координационных способностей.

Практика Упражнения на развитие координации: прыжки на скакалке, подъем туловища («березка»), прыжки через скамейку. Лазание объемов (по 5 раза на трех трассах).

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (9 часов)

Тема 1. Лазание на скорость

1.1. Специальная физическая подготовка в занятиях по скалолазанию

Теория Специальная физическая подготовка на занятиях по скалолазанию.

Практика Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз (4 трассы по 4 раза).

1.2. Лазание легких трасс по секундомеру

Теория Прохождение легких трасс за минимальное время.

Практика Лазание вверх по легким трассам на время (по 4 подхода).

1.3. Лазание легких трасс на время

Практика Лазание вверх по легким трассам: максимальное количество раз за 4 минуты.

Тема 2. Лазание на трудность

2.1. Лазание трасс с 10 перехватами

Теория Просмотр и чтение трассы.

Практика Лазание трудных трасс с 10 перехватами.

2.2. Лазание трудных трасс с 8 перехватами

Теория Определение сложных мест трассы.

Практика Лазание трудных трасс с 8 перехватами.

Тема 3. Лазание на время

Теория Прохождение трасс с минимальной затратой сил.

Практика Лазание на время простых трасс (по 6 минут).

Тема 4. Лазание боулдеринга

4.1. Правила соревнований

Теория Правила соревнований по боулдерингу.

Практика Лазание боулдеринговых трасс с 6 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.

4.2. Отработка техники прохождения трасс

Теория Просмотр и изучение боулдеринговых трасс.

Практика Лазание боулдеринговых трасс с 8 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.

Тема 5. Лазание траверса

Теория Траверс в скалолазании.

Практика Лазание траверса с утяжелителями. Упражнения для развития силы пальцев: вис на зацепках, вис на фингерборде.

Раздел 3. Соревновательная деятельность (1 час)

Тема 1. Соревнования по скалолазанию

Практика Проведение соревнований в дисциплине «трудность».

Содержание 4 года обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (9 часов)

Тема 1. Развитие силы

1.1. Сила корпуса

Теория Методы развития силы.

Практика Выполнение упражнений на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины: подъем ног в висе, подъем туловища (лежа на животе), наклоны с отягощением, скручивания с мячом. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах).

1.2. Сила ног

Практика Упражнения для мышц ног: приседание на одной ноге, зашагивание (подъем на шведской стенке), выпрыгивание. Лазание объемов (по 3 раза на 3 трассах).

1.2. Тренировка мышц для скалолазов

Практика Упражнения с использованием эспандер-ленты: разжимание пальцев, смыкание пальцев, подъем рук из положения сидя, растягивание по диагонали (лента закреплена на полу), выпрямление рук (лента закреплена сверху), попеременное сгибание рук (лента закреплена на полу). Лазание объемов (по 3 раза на 3 трассах).

Тема 2. Развитие быстроты и скоростных качеств

2.1. Развитие скоростно-силовых способностей

Теория Методы развития скоростно-силовых способностей.

Практика Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: динамические перехваты одновременно двумя руками с продвижением вверх и вниз. Лазание объемов (по 4 раза на четырех трассах).

2.2. Особенности воспитания скоростных способностей

Практика Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: во время перехвата в воздухе, прежде чем закрепиться на зацепах, необходимо сделать хлопок в ладоши. Лазание объемов (по 4 раза на четырех трассах).

Тема 3. Развитие гибкости

Практика Упражнения на растягивание: растягивание ног и спины (из положения сидя, лицом к стене, ноги разведены, тянуться руками к стене), руки в замок за спиной, выпрямить локти, грудь вперед, поднять руки. Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах).

Тема 4. Развитие координации и ловкости

Практика Упражнения на развитие динамического равновесия: ходьба по скамейке, изменение направления во время бега.

Тема 5. Развитие выносливости

5.1. Силовая выносливость

Практика Упражнения на развитие силовой выносливости: лазание вверх с 10 перехватами (2 раза). Лазание объемов вверх-вниз (по 3 раза на 2 трассах).

5.2. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости

Практика Упражнения на развитие общей выносливости: лазание на время (3 минуты). Лазание объемов (по 5 раз на 2 трассах).

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (7 часов)

Тема 1. Лазание на скорость

1.1. Специальная физическая подготовка в занятиях по скалолазанию

Теория Специальная физическая подготовка на занятиях по скалолазанию.

Практика Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз (4 трассы по 4 раза).

1.2. Лазание легких трасс на время

Практика Лазание вверх по легким трассам: максимальное количество раз за 4 минуты. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 2. Лазание на трудность

2.1. Лазание трасс с 10 перехватами

Теория Просмотр и чтение трассы.

Практика Лазание трудных трасс с 10 перехватами.

2.2. Лазание трудных трасс с 8 перехватами

Теория Определение сложных мест трассы.

Практика Лазание трудных трасс с 8 перехватами.

Тема 3. Лазание на время

Практика Лазание на время сложных трасс (по 4 минуты).

Тема 4. Лазание боулдеринга

Теория Просмотр и изучение боулдеринговых трасс.

Практика Лазание боулдеринговых трасс с 8 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.

Тема 5. Лазание траверса

Теория Траверс в скалолазании.

Практика Лазание траверса с утяжелителями. Упражнения для развития силы пальцев: вис на зацепках, вис на фингерборде.

Раздел 3. Соревновательная деятельность (1час)

Тема 1. Соревнования по скалолазанию

Практика Проведение соревнований в дисциплине «скорость».

4. Планируемые результаты.

Личностные:

потребность в физическом и умственном развитии; навыки организованности, аккуратности и самодисциплины, бесконфликтного общения и культуры поведения; личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность, чувство долга.

Метапредметные:

развитие двигательной и мышечной памяти; познавательных способностей: восприятие, внимание, память, мышление; физических способностей: скоростносиловые, координационные, гибкость и выносливость; физических способностей: скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость; работы мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинноследственных связей и закономерностей; морально-волевых качеств; координации; общей физической выносливости.

Предметные:

знание меры обеспечения безопасности при занятиях скалолазанием; видов страховки; разновидностей зацепов; приемов лазания на различных скальных рельефах; умение самостоятельно пользоваться специальным снаряжением (страховочная система (обвязка), карабин, спусковое устройство, веревка); использовать зацепы применять различные технические приемы

5. Календарный график занятий

Продолжительность учебных занятий по четвертям

	Начало четверти	Окончание четверти	Продолжительность (количество уч. дней)
1 четверть	01.09.2023	03.11.2023	46
2 четверть	13.11.2023	27.12.2023	33
3 четверть	11.01.2024	22.03.2024	50
4 четверть	01.04.2024	31.05.2024	41
Всего			167

Продолжительность каникул в течение учебного года

	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность в днях
Осенние	04.11.2023	12.11.2023	9
Зимние	28.12.2023	10.01.2024	14
Весенние	23.03.2024	31.03.2024	9
Всего			30

Начало учебного года – 1 сентября 2023 г.

Окончание учебного года – 31 мая 2024 г.

6. Учебный план

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов	
			теория	практика
	1. Основы скалолазания	3	1	1
1	Обеспечение безопасности на занятиях	2	1	1
2	Голосовые команды в скалолазании	1		1
	2. Общая физическая подготовка	5		5
1	Развитие силы	1		1
2	Развитие быстроты и скоростных качеств	1		1
3	Развитие гибкости	1		1

4	Развитие координации и ловкости	1		1
5	Развитие выносливости	1		1
	3. Специальная физическая подготовка	6		6
1	Лазание на скорость	2		2
2	Лазание на трудность	1		1
3	Лазание на время	1		1
4	Лазание боулдеринга	1		1
5	Лазание траверса	1		1
	4. Техника страховки	3	1	2
1	Виды страховки	2	1	1
2	Особенности организации страховки на естественном рельефе	1	1	
	<i>Итого часов</i>	17	2	15

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов	
			теория	практика
	1. Общая физическая подготовка	5		5
1	Развитие силы	1		1
2	Развитие быстроты и скоростных качеств	1		1
3	Развитие гибкости	1		1
4	Развитие координации и ловкости	1		1
5	Развитие выносливости	1		1
	2. Техническая подготовка	10	3	7
1	Техника лазания	4	1	3
2	Техника страховки	3	1	2
3	Дисциплины скалолазания	3	1	2
	3. Соревновательная деятельность	2	1	1
1	Правила соревнований по скалолазанию	1	1	
2	Соревнования по скалолазанию	1		1
	<i>Итого часов</i>	17	4	13

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов	
			теория	практика
	1. Общая физическая подготовка	7		7
1	Развитие силы	2		2

2	Развитие быстроты и скоростных качеств	1		1
3	Развитие гибкости	1		1
4	Развитие координации и ловкости	1		1
5	Развитие выносливости	2		2
	2. Специальная физическая подготовка	9		9
1	Лазание на скорость	3		3
2	Лазание на трудность	2		2
3	Лазание на время	1		1
4	Лазание боулдеринга	2		2
5	Лазание траверса	1		1
	3. Соревновательная деятельность	1		1
1	Соревнования по скалолазанию	1		1
	<i>Итого часов</i>	17		17

Учебный план 4-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов	
			теория	практика
	1. Общая физическая подготовка	9		9
1	Развитие силы	3		3
2	Развитие быстроты и скоростных качеств	2		2
3	Развитие гибкости	1		1
4	Развитие координации и ловкости	1		1
5	Развитие выносливости	2		2
	2. Специальная физическая подготовка	7		7
1	Лазание на скорость	2		2
2	Лазание на трудность	2		2
3	Лазание на время	1		1
4	Лазание боулдеринга	1		1
5	Лазание траверса	1		1
	3. Соревновательная деятельность	1		1
1	Соревнования по скалолазанию	1		1
	<i>Итого часов</i>	17		17

7. Формы аттестации

1. Наблюдение
2. Беседы

3. Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях.

4. Сдача контрольных тестов по ОФП и технической подготовке.

5. Участие в соревнованиях, товарищеские игры

8. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входная диагностика – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и 3-го годов обучения, ранее не занимающихся по данной программе. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 1).

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания, зачет.

Промежуточная аттестация – проводится в середине учебного года и в конце 1 и 2 учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке, выполнение узлов (Приложение к №2).

Итоговый контроль – проводится в конце третьего года обучения и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения. Форма проведения: прохождение трассы по специальным участкам (Приложение № 3).

9. Методические материалы

В процессе реализации программы используются следующие методы:

Специфические методы

- Методы переменного упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой – применяется при проведении практических занятий
- Круговой метод для совершенствования всех физических качеств – применяется при проведении практических занятий. Метод моделирования соревновательной деятельности – применяется при проведении практических занятий

Общепедагогические методы

- Метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия) – применяется при проведении практических занятий
- Опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий, схемы, фото-видеоматериал) – применяется при проведении теоретических, практических занятий. Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, команды, указания) – применяется при проведении теоретических, практических занятий.

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	тест
2. Общая физическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование.	литература по теме; слайды; карточки с заданием.	скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; резиновые амортизаторы; перекладины; мячи; медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование	литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; резиновые амортизаторы; перекладины; мячи; медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка;	- литература по теме; - слайды;	- волейбольные мячи; - волейбольная	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная

	занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование турнир.	- видеоматериалы; - карточки с заданием.	сетка; - резиновая лента	игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	скакалки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; перекладины; мячи; медболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

10. Тематическое планирование.

1 год обучения

№ П/П	Название темы	Воспитательный аспект
1	Обеспечение безопасности на занятиях	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
2	Голосовые команды в скалолазании	
3	Развитие силы	
4	Развитие быстроты и скоростных качеств	
5	Развитие гибкости	
6	Развитие координации и ловкости	
7	Развитие выносливости	
8	Лазание на скорость	
9	Специальная физическая подготовка в занятиях по скалолазанию	
10	Лазание легких трасс по секундомеру	
11	Лазание на трудность	
12	Лазание на время	
13	Лазание боулдеринга	
14	Лазание траверса	
15	Виды страховки	
16	Особенности организации страховки на естественном рельефе	
17	Особенности организации страховки на естественном рельефе	

2 год обучения

№ П/П	Название темы	Воспитательный аспект	
1	Развитие силы	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	
2	Развитие быстроты и скоростных качеств		
3	Развитие гибкости		
4	Развитие координации и ловкости		
5	Развитие выносливости		
6	Скрестные движения рук		Представлять занятия спортом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
7	Смена рук		
8	Закрытый хват руками (замок)		
9	Совершенствование вщелкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой		
10	Обучение страховки на скалах с верхней веревкой		
11	Повторение основных узлов		
12	Лазание на скорость		
13	Лазание на трудность		
14	Лазание на скорость		
15	Лазание на трудность		
16	Правила соревнований по скалолазанию	Осуществлять судейство на соревнованиях по волейболу; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	
17	Соревнования по скалолазанию		

3 год обучения

№ П/П	Название темы	Воспитательный аспект
1	Воспитание силы	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр
2	Воспитание быстроты	
3	Воспитание выносливости	
4	Воспитание гибкости	
5	Воспитание координации	
6	Специальная физическая подготовка в занятиях по скалолазанию	Представлять занятия спортом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
7	Лазание легких трасс по секундомеру	
8	Лазание легких трасс на время	
9	Лазание трасс с 10 перехватами	
10	Лазание трудных трасс с 8 перехватами	
11	Лазание на время	

12	Лазание боулдеринга	
13	Правила соревнований	
14	Отработка техники прохождения трасс	
15	Лазание траверса	
16	Лазание на время	Осуществлять судейство на соревнованиях по волейболу; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
17	Соревнования по скалолазанию	

4 год обучения

№ П/П	Название темы	Воспитательный аспект
1	Сила корпуса	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр
2	Сила ног	
3	Тренировка мышц для скалолазов	
4	Развитие скоростно-силовых способностей	
5	Особенности воспитания скоростных способностей	
6	Развитие гибкости	
7	Развитие координации и ловкости	
8	Развитие выносливости	
9	Силовая выносливость	
10	Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости	
11	Специальная физическая подготовка в занятиях по скалолазанию	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
12	Лазание легких трасс на время	
13	Лазание трасс с 10 перехватами	
14	Лазание трудных трасс с 8 перехватами	
15	Лазание на время	Осуществлять судейство на соревнованиях по волейболу; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
16	Лазание траверса	
17	Соревнования по скалолазанию	

11. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

- Система страховочная – 15 шт.
- Страховочное устройство – 6 шт.
- Зацепы разного цвета с болтами – 350 шт.
- Канат – 1 шт.
- Оттяжки – 25 шт.
- Маты – 2 шт.
- Мешок для магнезии – 6 шт.
- Веревки (динамические) – 4 шт.
- Карабин – 20 шт.
- Скакалка – 15 шт.
- Жгуты – 15 шт.

Оборудование:

- Шведская стенка 2 шт.
- Тренажер (скалодром) – 1 шт.
- Турники – 10 шт.

Расходные материалы:

- Магнезия

12. Список литературы

Для педагога:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Фис, 1978. – 127 с.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1999. – 167 с.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005. – 256 с.
4. Богоявленский И.Ф. Справочник. Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций, - ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2014 – 337с.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3 – сиб. изд., 1985. – 42 с.
6. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Министерство образования РФ. – М.: Дрофа, 1977. – 128 с.
7. Подгорбунский З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ – УПИ, 2000. – 187 с.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 74 с.
9. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания/ Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002. – 44 с.
10. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003. – 15 с.