

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Вологодской области
Администрация Кирилловского муниципального округа**

БОУ "Кирилловская СШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1 от

«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Архипова В.В.

Приказ №120 от «28»
августа 2025 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Скалодром»

спортивно-оздоровительное

1 год, 5 к класс

Срок реализации программы, параллель, класс

34 часа

Количество часов

**Составила программу: Корешкова А.М., учитель физической культуры
высшая квалификационная категория**

г. Кириллов,

2025-2026 уч. г.

Введение

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.

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.

1 Раздел. Планируемые результаты внеурочной деятельности

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: скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость; физических способностей: скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость; работы мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных 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

2 Раздел. Содержание курса

Раздел 1. Общая физическая подготовка (7 часов)

Тема 1. Воспитание силы

Теория Методы воспитания силовых способностей.

Практика Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху, выход руками в упор из виса на перекладине, перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках, блоки в висе 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 (1час)

Тема 1. Соревнования по скалолазанию

Практика Проведение соревнований в дисциплине «трудность».

3 Раздел. Тематическое планирование

№ 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
	Итого часов	17		17

№ Ц/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
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	местам проведения
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	

Описание материально-технической базы

- 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.
- Вертки (динамические) – 4 шт.
- Карабин – 20 шт.
- Скалка – 15 шт.
- Жгуты – 15 шт.

Оборудование:

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

Расходные материалы:

- Магнезия

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.