

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, 3 к класс

Срок реализации программы, параллель, класс

34 часа

Количество часов

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

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: скоростносиловые, 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. 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 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.

3 Раздел. Тематическое планирование

| № 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 | |
| | Итого часов | 17 | 2 | 15 |

| № 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 |
| 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 | Представлять занятия спортом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| 16 | Особенности организации страховки на естественном рельефе | |
| 17 | Особенности организации страховки на естественном рельефе | |

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.
- 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:

- Магnezия

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.