

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, 4 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 (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 вщелкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой

Практика Отработка вщелкивания 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».

3 Раздел. Тематическое планирование

№ 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
	Итого часов	17	4	13

№ 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	
17	Соревнования по скалолазанию	соревнованиях по волейболу; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения

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:

- 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.