Бюджетное общеобразовательное учреждение

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»Заместитель директора по УР\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ФИО |  «Принято»Педагогический советПротокол № 1от «30» августа 2023г. | «Утверждено»Директор БОУ "Кирилловская СШ»\_\_\_\_\_ /\_В.В.Архипова\_/ ФИОПриказ № 106от «31 » августа 2023г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

физкультурно – спортивной направленности

«Скалодром»

Для 3-6 классов

Составитель Корешкова А.М.

 г. Кириллов,

2023 г.

1. **Пояснительная записка**

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**

3-6 класс – 1 час в неделю (17 часов в год)

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

1. ***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.
1. **Содержание программы**

**3 класс**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка *(8часов)***

***Тема 1.Основы скалолазания***

***Теория***  Обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме.Скалолазное снаряжение, одежда и обувь для занятий скалолазанием.

***Практика***  Техника прохождения траверса. Организация верхней страховки. Отработка техники страховки.

***Тема 2 Сила как физическое качество человека***

***Теория***  Возникновение мышечной силы.Возникновение взрывной силы. Возникновение динамической силы

***Практика***  Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие силовых качеств: приседания, подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов.

Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие взрывной силы: (3 круга по 30 секунд на упражнение): планка, отжимание, вис на турнике прямых руках, «складочки», выпрыгивание. Канат (1 подход). Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие динамической силы: лазание по шведской стенке вверх-вниз со «скручиваниями» (10 раз). Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание. Канат (1 подход).

***Тема 3. Быстрота как физическое качество человека***

***Теория*** Скоростные способности и быстрота реакции.

***Практика*** Лазание объемов (по 4 раза на 3 трассах). Упражнения на развитие быстроты реакции: «Игра в вышибалы».

***Тема 4. Выносливость как физическое качество человека***

***Теория***  Средства воспитания выносливости.

***Практика***  Лазание объемов вверх-вниз (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге, планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (30 раз). Канат (1 подход).

***Тема 5. Гибкость как физическое качество человека***

***Теория***  Воспитания общей гибкости.

***Практика***  Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах). Упражнения на развитие общей гибкости: из положения стоя дотянуться до пола ладошками, не сгибая колен, из положения сидя, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

***Тема 6. Координационные способности***

***Теория***  Понятие ловкости, способы развития.

***Практика*** Лазание объемов (по 4 раза на трех трассах). Упражнения на развитие ловкости: прыжки на скакалке, подъем туловища «березка», прыжки через скамейку. Коллективное приседание (50 раз).

 ***Тема 7. Скоростно-силовые способности***

***Теория*** Значение скоростно-силовых способностей в скалолазании.

***Практика*** Лазание объемов (по 4 раза на четырех трассах). Упражнения на развитие скоростносиловых способностей: выпрыгивание из исходных положений на стене до определенного зацепа.

**Раздел 2. Специальная физическая подготовка *(5 часов)***

***Тема 1. Лазание вверх по легким трассам***

***Теория*** Значение специальной физической подготовки на занятиях по скалолазанию. ***Практика*** Лазание вверх по легким трассам.

***Тема 2. Лазание на трудность***

***Теория*** Просмотр и чтение трассы.Определение сложных мест трассы.

***Практика*** Лазание трудных трасс с 15 перехватами.

***Тема 3. Лазание на время***

***Теория*** Прохождение трасс с минимальной затратой сил.Ошибки при лазании на время.

***Практика*** Лазание на время простых трасс (по 3 минуты).

***Тема 4. Лазание боулдеринга***

Понятие, правила и история боулдеринга.

***Практика*** Лазание боулдеринговых трасс с 5 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.

***Тема 5. Лазание траверса***

***Теория*** Понятие траверса в скалолазание и альпинизме.Известные альпинистские траверсы.

***Практика*** Отработка лазания траверса (перекаты на скалодроме по низу).

**Раздел 3. Техника безопасности и техника страховки *(2 часа)***

***Тема 1. Виды страховки***

***Теория*** Правила осуществления верхней страховки с выбором веревки.Правила осуществления нижней страховки.

***Тема 2. Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой***

***Теория*** Техника безопасности при лазании на скалодроме.

**Раздел 4. Техническая подготовка**

***Тема 1. Техника лазания***

***Теория***Характеристика техники лазания.

 ***Практика*** Отработка техники работы рук на шведской стенке и скалодроме.

***Тема 2. Виды зацепов и их использование***

***Теория*** Зацепы, их формы, расположение.

***Практика*** Отработка навыков использования разных видов зацепов.

4 класс

**Раздел 1. Основы скалолазания *(3часа)***

***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.

5 класс

**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. *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».

6 класс

**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».

**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

**Тематическое планирование**

***3 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** ***п/п***  | ***Наименование разделов, тем***  | ***Всего***  | ***Количество часов***  |
| ***теория***  | ***практика***  |
|  | **1. Общая физическая подготовка**  |  **8** | **1**  | **7**  |
| 1  | Основы скалолазания  | 2 | 1 | 1 |
| 2  | Сила как физическое качество человека  | 1 |  | 1 |
| 3  | Быстрота как физическое качество человека  | 1 |  | 1 |
| 4  | Выносливость как физическое качество человека  | 1 |  | 1 |
| 5  | Гибкость как физическое качество человека  | 1 |  | 1 |
| 6  | Координационные способности.  | 1 |  | 1 |
| 7  | Скоростно-силовые способности  | 1 |  | 1 |
|  | **2. Специальная физическая подготовка** | **5**  |  | **5**  |
| 1  | Лазание вверх по легким трассам  | 1 |  | 1 |
| 2  | Лазание на трудность  | 1 |  | 1 |
| 3  | Лазание на время  | 1 |  | 1 |
| 4  | Лазание боулдеринга  | 1 |  | 1 |
| 5  | Лазание траверса  | 1 |  | 1 |
|   | **3. Техника безопасности и техника страховки** |  **2** | **2**  | **-**  |
| 1  | Виды страховки  | 1 | 1 |  |
| 2  | Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой  | 1 | 1 |  |
|  | **4. Техническая подготовка** |  **2** |  | **2**  |
| 1  | Техника лазания  | 1 |  | 1 |
| 2  | Виды зацепов и их использование  | 1 |  | 1 |
|  | ***Итого часов***  | 17 | 3 | 14 |

4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** ***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 |

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** ***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 |

**Учебный план 4-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 |
|  |  ***Итого часов***  | 17 |  | 17 |

6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** ***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 |
|  |  ***Итого часов***  | 17 |  | 17 |