



**Администрация Невского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №691 с углубленным изучением
иностранных языков Невского района Санкт-Петербурга «Невская школа»
193318, Санкт-Петербург, Союзный пр., д. 5, к. 2, стр. 1**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 691 «Невская школа»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 03.06.2021г. № 9.

СОГЛАСОВАНА

с учетом мнения Совета обучающихся ГБОУ
школы № 691 «Невская школа»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 26.05.2021 №4.

СОГЛАСОВАНА

с учетом мнения Совета родителей
ГБОУ школы № 691 «Невская школа»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 26.05.2021 №4.

УТВЕРЖДЕНА



Директор ГБОУ школы № 691
«Невская школа»
Невского района Санкт-Петербург
И.Л. Карпицкая
Приказ от 03.06.2021г. № 266-од.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Скалолазание»**

Возраст обучающихся 8-14 лет
Срок реализации - 1 год

Разработчик:

Якушенков Андрей Владимирович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» физкультурно-спортивной направленности разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей», Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях, в поддержку общественного объединения Школьный спортивный клуб.

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Объем программы (в год)		
Общекультурный	1 года	72 часа	Воспитание волевых и моральных качеств обучающихся, необходимых для спортивного совершенствования, через занятия скалолазанием	- Освоение прогнозируемых результатов программы; - Презентация результатов на уровне образовательной организации.

Программа разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

Нормативные акты	
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273) (ст.2, ст.12, ст.75).
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.12, ст.47, ст.75); Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях, находящихся в ведении Комитета по образованию.
Условия реализации	Федеральный закон № 273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст.13; п. 1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.34, ст.75); СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

	<p>Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13 марта 2020 года № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (с изменениями на 21 августа 2020 года) (редакция, действующая с 31 августа 2020 года);</p> <p>Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) разработанный во исполнение подпункта 2-5.1. постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», в соответствии с письмами Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 12.05.2020 № 02/9060-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций в условиях распространения COVID-19» от 14.02.2020 № 02/2230-2020-32 «О проведении профилактических и дезинфекционных мероприятий в организациях общественного питания и пищеблоках образовательных организаций», письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.04.2020 № ГД-161/04 «Об организации образовательного процесса»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</p>
Содержание программы	<p>Федеральный закон № 273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75);</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей/распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.</p>
Организация образовательного процесса	<p>Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75);</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;</p> <p>Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13 марта 2020 года</p>

	<p>№ 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (с изменениями на 21 августа 2020 года) (редакция, действующая с 31 августа 2020 года);</p> <p>Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) разработанный во исполнение подпункта 2-5.1. постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», в соответствии с письмами Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 12.05.2020 № 02/9060-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций в условиях распространения COVID-19» от 14.02.2020 № 02/2230-2020-32 «О проведении профилактических и дезинфекционных мероприятий в организациях общественного питания и пищеблоках образовательных организаций», письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.04.2020 № ГД-161/04 «Об организации образовательного процесса»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</p>
--	---

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Скалолазание по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки. Тренировки и соревнования на скалодроме делают этот вид спорта не только интересным, но и широкодоступным. Скалолазание имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» соответствует социальному заказу общества, т.к. ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга, а также потребностью детей в занятиях физкультурно-спортивной направленности.

Игровая и тренировочная деятельность в рамках программы оказывают комплексное и всестороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Желание детей и подростков заниматься скалолазанием позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного воздействия. Каждый скалолаз, выполняя индивидуальные задания, проявляет свои личные качества: ответственность, собранность, самостоятельность. Работа в паре воспитывает чувства дружбы, товарищества, а также уважение к партнёрам и соперникам.

Таким образом, в процессе занятий скалолазанием воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств, что особенно важно в современном мире.

Цель программы: Воспитание волевых и моральных качеств обучающихся, необходимых для спортивного совершенствования, через занятия скалолазанием.

Реализация данной цели предполагает решение следующих задач:

ОБУЧАЮЩИЕ:

- обучить технике выполнения общих физических упражнений;
- обучить основам идеомоторной тренировки;
- сформировать систему основных понятий в области скалолазания;
- сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- обучить способам (техникам) передвижения по искусственному рельефу;
- обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;
- обучить основам работы со страховкой;
- обучить навыкам работы с верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарём;
- обучить навыкам работы в команде.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- способствовать развитию устойчивого внимания;
- способствовать развитию пространственной ориентации;
- способствовать развитию быстроты мышления;
- 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 мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
 - способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- способствовать воспитанию потребности в физическом и умственном; самосовершенствовании и активности;
- способствовать воспитанию организованности, аккуратности и самодисциплины;
- способствовать воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения;
- способствовать воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;
- способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности/новизна

В ходе реализации программы основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, освоению базовых элементов техники лазанья. По окончании учебного года юные скалолазы должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и разъяснений в ходе тренировочных занятий. Практическая часть включает выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке, упражнений, игр и соревнований на скалодроме. Каждое занятие включает в себя упражнения разминки, упражнения на скалодроме и заключительную часть в виде кругового ОФП. Часть занятий проходят в игровой форме. Игры направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на искусственном рельефе, на привыкание к зацепкам. Игровые тренировки увлекают детей и способствуют развитию заинтересованности в занятиях скалолазанием. Игры представлены в Приложении № 2.

В ходе реализации программы, учащиеся изучают: основы скалолазания, технику страховки, выполняют упражнения по общей, специальной и технической подготовке, знакомятся с правилами здорового образа жизни.

Адресат программы.

Образовательная программа дополнительного образования «Скалолазание» предназначена для учащихся от 8 до 14 лет.

Реализуется программа «Скалолазание» на бюджетной основе.

Объем и сроки освоения программы.

Программа рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (продолжительностью 45 минут). Общее количество учебных часов за период обучения – 72 часа.

Условия реализации программы.

Наполняемость учебной группы:

Условия набора детей в коллектив: в группу принимаются все желающие заниматься скалолазанием на основании письменного заявления родителей и наличия медицинского допуска к занятиям скалолазанием.

Количество детей в группе – не менее 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

При реализации данной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской

Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).

В соответствии со Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной, разработанным во исполнение подпункта 2-5.1. постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» организация образовательного процесса в 2021-2022 учебном году осуществляется со следующими особенностями.

1. В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений в Санкт-Петербурге функционирование групп обеспечивается с соблюдением мер профилактики.

2. В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание» обеспечивается в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), в том числе сокращения количества учащихся, находящихся в помещении, при помощи деления группы учащихся на подгруппы, корректировки учебного плана и рабочих программ, предусматривающих сокращение времени учебных занятий и акцент на освоение нового учебного материала, без сокращения объема педагогической нагрузки, с учетом доступности материалов.

3. В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Скалолазание» предусмотрен вариативный вариант, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы и методы обучения

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;

- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы занятий

1. *Беседа.* Используется для развития интереса к предстоящей деятельности; для уточнения, углубления, обобщения и систематизации знаний.

2. *Практическое занятие.* Используется для углубления, расширения и конкретизации теоретических знаний, формирования и закрепления практических умений и навыков, приобретения практического опыта, проверки теоретических знаний.

3. *Соревнование.* Проведение соревнований способствует выявлению и развитию творческих способностей обучающихся, повышению уровня учебных достижений, стимулирует познавательную активность, инициативность, самостоятельность ребят.

4. *Зачет.* Проводится с целью выявления пробелов в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

самодисциплина; навыки здорового и безопасного образа жизни; целеустремленность и воля к победе; воспитание товарищество, партнерство и взаимовыручка; навыки организованности, аккуратности и самодисциплины; навыки бесконфликтного общения и культуры поведения; личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность; мотивация к здоровому образу жизни.

Метапредметные

развитие внимания, быстроты мышления; координации и ориентация в пространстве; психологической устойчивости; двигательной и мышечной памяти; познавательных способностей: восприятие, внимание, память, мышление; мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление, причинно-следственных связей и закономерностей; морально-волевых и физических качеств, общей физической выносливости;

Предметные

- знание специальной терминологии скалолазания; основ идеомоторной тренировки; техники передвижения по различным рельефам; техники страховки и само страховки; правил работы в команде, основ здорового образа жизни;

- владение навыками работы с верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарём;

- умение выполнять общие физические упражнения для разминки, на развитие силовых качеств, на координацию движений на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых способностей, на выносливость, на развитие гибкости, для улучшения осанки, укрепление мышечного корсета спины, восстановление и релаксацию, комплекс статических упражнений, гимнастических упражнений с элементами йоги; выполнять специальные физические упражнения на развитие цепкости.

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Организация деятельности	Формы Контроля
		Теория	Практика	Всего		
1.	Цели и задачи программы «Основы скалолазания»	1	1	2	В спортивном зале 1ч. Самостоятельно 1ч.	Входной. Устный опрос. Практическое задание.
2.	Знакомство со скалолазанием	2	4	6	В спортивном зале 8ч. Самостоятельно 4ч.	Текущий. Устный опрос. Практическое задание.
3.	Общая физическая подготовка	-	18	18	В спортивном зале 36ч.	Текущий. Устный опрос. Практическое задание.
4.	Специальная физическая подготовка	-	12	12	В спортивном зале 24ч.	Промежуточный. Устный опрос. Практическое задание.
5.	Основы скалолазания	5	20	25	В спортивном зале 40ч. Самостоятельно 14ч.	Текущий. Устный опрос. Практическое задание.
6.	Спорт и здоровый образ жизни	2	5	7	В спортивном зале 11ч. Самостоятельно 3ч.	Текущий. Устный опрос. Игра Практическое задание.
7.	Итоговое занятие	-	2	2	В спортивном зале 2ч.	Итоговый. Устный опрос. Практическое задание.
Итого		10	62	72		-

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2021	31.05.2022	36	72	2 раза в неделю по 1 часу



Администрация Невского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №691 с углубленным изучением
иностранных языков Невского района Санкт-Петербурга «Невская школа»
193318, Санкт-Петербург, Союзный пр., д. 5, к. 2, стр. 1

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 691 «Невская школа»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 03.06.2021г. № 9.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы № 691
«Невская школа»
Невского района Санкт-Петербург
И.Л. Карпицкая
Приказ от 03.06.2021г. № 266-од.



СОГЛАСОВАНА

с учетом мнения Совета обучающихся ГБОУ
школы № 691 «Невская школа»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 26.05.2021 №4.

СОГЛАСОВАНА

с учетом мнения Совета родителей
ГБОУ школы № 691 «Невская школа»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 26.05.2021 №4.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Скалолазание»

На 2021-2022 учебный год

Год обучения: 1

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Разработчик:

Якушенко Андрей Владимирович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021 год

Пояснительная записка

Задачи года обучения:

Обучающие:

- обучить технике выполнения общих физических упражнений;
- обучить основам идеомоторной тренировки;
- сформировать систему основных понятий в области скалолазания;
- сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- обучить способам (техникам) передвижения по искусственному рельефу;
- обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;
- обучить основам работы со страховкой;
- обучить навыкам работы с верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарём;
- обучить навыкам работы в команде.

Развивающие:

- способствовать развитию устойчивого внимания;
- способствовать развитию пространственной ориентации;
- способствовать развитию быстроты мышления;
- 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 мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию потребности в физическом и умственном; самосовершенствовании и активности;
- способствовать воспитанию организованности, аккуратности и самодисциплины;
- способствовать воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения;
- способствовать воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;
- способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни

**Календарно-тематический план занятий учащихся
по программе «Скалолазание»**

№ п/п	Дата проведения		Содержание	Кол- во часов	Формы контроля	Организа- ция деятельнос- ти
	план	факт				
Цели и задачи программы «Основы скалолазания»						
1			Цели и задачи программы «Основы скалолазания». Вводный инструктаж. Входная диагностика.	1	Входной контроль	В спортивном зале
Знакомство со скалолазанием.						
2			Правильная постановка ног	1	текущий контроль	В спортивном зале
3			Распределение веса при лазании	1	текущий контроль	В спортивном зале
4			Приоритет прямых рук	1	текущий контроль	В спортивном зале
5			Техника лазания траверса	1	текущий контроль	В спортивном зале
6			Снаряжение для скалолазания	1	текущий контроль	В спортивном зале
7			Учебная страховка	1	текущий контроль	В спортивном зале
Общая физическая подготовка						
8			Комплекс упражнений для разминки	1	текущий контроль	В спортивном зале
9			Комплекс общеразвивающих упражнений	1	текущий контроль	В спортивном зале
10			Упражнения на развитие силовых качеств	1	текущий контроль	В спортивном зале
11			Упражнения на координацию	1	текущий	В

			движений		контроль	спортивном зале
12			Упражнения на развитие скоростных способностей	1	текущий контроль	В спортивном зале
13			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1	текущий контроль	В спортивном зале
14			Упражнения на выносливость	1	текущий контроль	В спортивном зале
15			Упражнения на развитие гибкости	1	текущий контроль	В спортивном зале
16			Упражнения для улучшения осанки	1	текущий контроль	В спортивном зале
17			Упражнения на укрепление мышечного корсета спины	1	текущий контроль	В спортивном зале
18			Подвижные игры Игры на внимание	1	текущий контроль	В спортивном зале
19			Подвижные игры Игры на быстроту реакции	1	текущий контроль	В спортивном зале
20			Подвижные игры Игры на ловкость	1	текущий контроль	В спортивном зале
21			Восстановление и релаксация Комплекс упражнений для восстановления	1	текущий контроль	В спортивном зале
22			Восстановление и релаксация Комплекс упражнений для релаксации	1	текущий контроль	В спортивном зале
23			Закрепление и совершенствование движений	1	текущий контроль	В спортивном зале
24			Комплекс статических упражнений	1	текущий контроль	В спортивном зале
25			Комплекс гимнастических упражнений с элементами йоги	1	текущий контроль	В спортивном зале
Специальная физическая подготовка						

26			Упражнения по скалолазанию в игровой форме	1	текущий контроль	В спортивном зале
27			Промежуточная аттестация	1	текущий контроль	В спортивном зале
28			Огибание препятствий на скалодроме.	1	текущий контроль	В спортивном зале
29			Упражнения на развитие цепкости Выполнение упражнений в висе	1	текущий контроль	В спортивном зале
30			Упражнения на развитие цепкости Упражнения на удержание отягощений	1	текущий контроль	В спортивном зале
31			Упражнения на развитие цепкости Упражнения с лентой-эспандер	1	текущий контроль	В спортивном зале
32			Упражнения на развитие цепкости Развитие силы пальцев	1	текущий контроль	В спортивном зале
33			Упражнение на перекладине Упражнения на развитие подъемной силы	1	текущий контроль	В спортивном зале
34			Упражнение на перекладине Упражнения с элементами подтягивания	1	текущий контроль	В спортивном зале
35			Упражнение на перекладине Упражнения на подъём и удержание ног	1	текущий контроль	В спортивном зале
36			Упражнения на мышцы пресса	1	текущий контроль	В спортивном зале
37			Упражнение на развитие равновесия	1	текущий контроль	В спортивном зале
Основы скалолазания						
38			Основы технической подготовки Основные технические приемы	1	текущий контроль	В спортивном зале
39			Основы технической подготовки Постановка ног и рук на зацепах	1	текущий контроль	В спортивном зале
40			Основы технической подготовки Лазание в упор и распор	1	текущий контроль	В спортивном зале

41			Основы технической подготовки Техника траверсирования	1	текущий контроль	В спортивном зале
42			Основы технической подготовки Техника лазания по активам	1	текущий контроль	В спортивном зале
43			Основы технической подготовки Техника лазания по пассивам	1	текущий контроль	В спортивном зале
44			Основы технической подготовки Техника лазания по подхватам	1	текущий контроль	В спортивном зале
45			Основы технической подготовки Техника отдыха на зацепах	1	текущий контроль	В спортивном зале
46			Основы технической подготовки Лазание трасс на трудность	1	текущий контроль	В спортивном зале
47			Основы технической подготовки Боулдеринг	1	текущий контроль	В спортивном зале
48			Основы тактической подготовки Тактическая подготовка	1	текущий контроль	В спортивном зале
49			Основы тактической подготовки Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки	1	текущий контроль	В спортивном зале
50			Основы тактической подготовки Тактика спортсмена в процессе соревнований	1	текущий контроль	В спортивном зале
51			Основы тактической подготовки Взаимосвязь техники и тактики лазания	1	текущий контроль	В спортивном зале
52			Средства и приемы страховки Виды и применение страховки	1	текущий контроль	В спортивном зале
53			Средства и приемы страховки Гимнастическая страховка	1	текущий контроль	В спортивном зале
54			Средства и приемы страховки Верхняя страховка	1	текущий контроль	В спортивном зале
55			Средства и приемы страховки Основные средства страховки	1	текущий контроль	В спортивном зале

56		Организация страховки Отработка взаимодействия спортсмена и страховщика	1	текущий контроль	В спортивном зале
57		Организация страховки Действия страховщика	1	текущий контроль	В спортивном зале
58		Организация страховки Последовательность приема и выдачи веревки	1	текущий контроль	В спортивном зале
59		Организация страховки Спуск. Приземление.	1	текущий контроль	В спортивном зале
60		Узлы в скалолазании Виды узлов	1	текущий контроль	В спортивном зале
61		Узлы в скалолазании Прямой узел	1	текущий контроль	В спортивном зале
62		Узлы в скалолазании Узел «Фламандская петля»	1	текущий контроль	В спортивном зале
63		Узлы в скалолазании Узел «Встречная восьмерка»	1	текущий контроль	В спортивном зале
64		Узлы в скалолазании Узел «Восьмерка одним концом»	1	текущий контроль	В спортивном зале
Спорт и здоровый образ жизни					
65		Основы ЗОЖ Понятие здорового образа жизни	1	текущий контроль	В спортивном зале
66		Основы ЗОЖ Вредные и пагубные привычки	1	текущий контроль	В спортивном зале
67		Формирование здорового образа жизни Дневник тренировок	1	текущий контроль	В спортивном зале
68		Формирование здорового образа жизни Режим дня и режим сна	1	текущий контроль	В спортивном зале
69		Здоровое питание Вода –основа жизни	1	текущий контроль	В спортивном зале
70		Здоровое питание Вредная и полезная еда	1	текущий контроль	В спортивном зале

71			Итоговый контроль	1	текущий контроль	В спортивном зале
72			Итоговое занятие	1	текущий контроль	В спортивном зале
			ИТОГО	72		

Содержание программы

Тема: Цели и задачи программы «Основы скалолазания»

Теория

Цели и задачи программы «Основы скалолазания». Вводный инструктаж. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме.

Практика

Входная диагностика: сдача нормативов по общей физической подготовке. Коллективные приседания (30 раз).

Раздел 1. Знакомство со скалолазанием

Тема 1. Основы техники лазания

1.1. Правильная постановка ног

Теория

Основы техники постановки ног.

Практика

Тренировка постановки ног при помощи игр на скалодроме: «Земля, вода, лава», «Выше ноги от земли». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (30 раз).

1.2. Распределение веса при лазании

Практика

Тренировка распределения веса центра тяжести на ноги при помощи игр на скалодроме: «Обруч», «Подарочек». Вис на зацепках (5 подходов). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

1.3. Приоритет прямых рук

Практика

Тренировка переноса веса на ноги. Смена зацепов для рук при неизменных ногах. Вис на зацепках (5 подходов). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

1.4. Техника лазания траверса

Теория

Основные правила прохождения траверса.

Практика

Прохождения траверса (2 раза). Игры на траверсе: «Рывок», «Кто шустрее?». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

1.5. Снаряжение для скалолазания

Теория

Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Специальное снаряжение.

Практика

Тренировка надевания страховочной системы и использование специального снаряжения для лазания. Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

1.6. Учебная страховка

Теория

Правила безопасной страховки и лазания.

Практика

Отрабатывание страховки и лазание по простым трассам (по 3 раза). Игра на траверсе «Кто быстрее?». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Комплекс упражнений для разминки

Практика

Изучение комплекса упражнений для разминки (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 3 мин). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

Тема 2. Комплекс общеразвивающих упражнений

Практика

Изучение общеразвивающих упражнений (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 3 мин). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на зацепах, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

Тема 3. Упражнения на развитие силовых качеств

Практика

Изучение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 3 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

Тема 4. Упражнения на координацию движений

Практика

Изучение техники выполнения упражнений на развитие координации (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 4 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

Тема 5. Упражнения на развитие скоростных способностей

Практика

Изучение техники выполнения упражнений на развитие скоростных способностей (Приложение №1). Лазание легких трасс на скорость (по 5 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

Тема 6. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Практика

Изучение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей (Приложение №1). Лазание легких трасс по времени (по 3 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

Тема 7. Упражнения на выносливость

Практика

Изучение техники выполнения упражнений на развитие выносливости (Приложение №1). Лазание легких трасс вверх и вниз (по 3 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (30 раз).

Тема 8. Упражнения на развитие гибкости

Практика

Изучение техники выполнения упражнений на развитие гибкости (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 3 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

Тема 9. Упражнения для улучшения осанки

Практика

Изучение техники выполнения упражнений для улучшения осанки (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

Тема 10. Упражнения на укрепление мышечного корсета спины

Практика

Изучение техники выполнения упражнений для формирования и укрепления мышечного корсета спины (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Тема 11. Подвижные игры

11.1 Игры на внимание

Практика

Игры на развитие внимания: «Повторюшки», «Земля, вода, лава». Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

11.2 Игры на быстроту реакции

Практика

Игры на развитие быстроты реакции: «Выше ноги от земли», «Твистер». Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

11.3 Игры на ловкость

Практика

Игры на развитие ловкости: «Мешочник», «Облезь меня». Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Тема 12. Восстановление и релаксация

12.1 Комплекс упражнений для восстановления

Практика

Изучение упражнений для восстановления и расслабления мышц (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 5 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

12.2 Комплекс упражнений для релаксации

Практика

Изучение упражнений для релаксации (Приложение №1). Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Тема 13. Закрепление и совершенствование движений

Практика

Зачет на знание и правильное выполнение упражнений из различных комплексов. Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Тема 14. Комплекс статических упражнений

Практика

Изучение правильного выполнения статических упражнений (Приложение №1). Лазание легких трасс вверх-вниз (по 3 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

Тема 15. Комплекс гимнастических упражнений с элементами йоги

Практика

Изучение упражнений с элементами йоги (Приложение №1). Лазание легких трасс вверх-вниз (по 3 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения по скалолазанию в игровой форме

Практика

Выполнение упражнения «Выполни задание» в игровой форме на скалодроме. Лазание на скорость по всем зацепкам (10 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Промежуточная аттестация

Практика

Тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

Тема 2. Огибание препятствий на скалодроме

Практика

Игрена огибание препятствий на скалодроме. Огибание препятствий на траверсе. Лазанье на количество хватов по легким трассам. Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Тема 3. Упражнения на развитие цепкости

3.1 Выполнение упражнений в виси

Практика

Висы на зацепках, планках, турнике. Лазание вверх-вниз по трассам средней сложности (5раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

3.2 Упражнения на удержание отягощений

Практика

Выполнение упражнений с грузом и удержание отягощений. Лазание вверх-вниз по трассам средней сложности (6раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2круга). Коллективные приседания (50 раз).

3.3 Упражнения с лентой-эспандер

Практика

Выполнение упражнений с эластичной лентой. Лазание на скорость по всем зацепкам (10 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

3.4 Развитие силы пальцев

Практика

Упражнения на кампусборде. Лазанье по полупассивным трассам (10 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Тема 4. Упражнение на перекладине

4.1 Упражнения на развитие подъемной силы

Практика

Выполнение упражнений на шведской стенке. Подъем со скручиванием. Лазание по легким трассам с отработкой скручивания(4раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

4.2 Упражнения с элементами подтягивания

Практика

Выполнение упражнений на перекладине с помощью эластичной ленты. Лазание по легким трассам на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

4.3 Упражнения на подъём и удержание ног

Практика

Выполнение упражнений на перекладине с подъемом ног под прямым углом в прямом или согнутом положении. Лазание по трассам средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Тема 5. Упражнения на мышцы пресса

Практика

Выполнение упражнений на развитие мышц пресса (Приложение №1). Лазание по трассам средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Тема 6. Упражнение на развитие равновесия

Практика

Выполнение упражнений на равновесие (Приложение №1). Лазание по трассам средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Раздел 4. Основы скалолазания

Тема 1. Основы технической подготовки

1.1 Основные технические приемы

Теория

Основные технические приемы.

Практика

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка.

Лазание по трассам средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

1.2 Постановка ног и рук на зацепах

Теория

Правила постановки ног и рук на зацепах.

Практика

Отработка постановки ног и рук на трассах средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

1.3 Лазание в упор и распор

Практика

Изучение техники лазания в упор и распор. Лазание по трассам средней сложности на количество (5 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

1.4 Техника траверсирования

Практика

Изучение техники траверсирования. Лазание траверса по определенным зацепам(10раз).

Игра «Обруч». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, подъем ног в висе, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

1.5 Техника лазания по активам

Теория

Техника хватов на активных зацепах.

Практика

Лазание по трассам с активными зацепами. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

1.6 Техника лазания по пассивам

Теория

Техника хватов на пассивных зацепах.

Практика

Лазание по трассам с пассивными зацепами. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

1.7 Техника лазания по подхватам

Теория

Техника лазания с подхватами.

Практика

Лазание по трассам с подхватами. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

1.8 Техника отдыха на зацепах

Практика

Отработка отдыха на зацепах различной формы. Лазание по трассам с пассивными зацепами. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

1.9 Лазание трасс на трудность

Практика

Лазание трасс средней сложности (4трассы по 3раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

1.10 Боулдеринг

Теория

Правила лазания боулдеринговых трасс.

Практика

Лазание боулдеринговых трасс. Игра «Повторюшки». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, подъем ног в висе, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Тема 2. Основы тактической подготовки

2.1 Тактическая подготовка

Теория

Содержание и приемы тактической подготовки.

Практика

Применение тактических приемов при лазании сложных трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

2.2 Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки

Практика

Отработка тактических приемов. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

2.3 Тактика спортсмена в процессе соревнований

Теория

Индивидуальная тактика и сильные стороны спортсмена.

Практика

Применение тактических приемов для лазания сложных трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

2.4 Взаимосвязь техники и тактики лазания

Теория

Выбор тактики прохождения трассы

Практика

Применение тактики при прохождении трудных трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Тема 3. Средства и приемы страховки

3.1 Виды и применение страховки

Теория

Виды страховки и их особенности. Техника самостраховки.

Практика

Изучение техники самостраховки. Лазание трасс средней сложности на время (5 мин.) Круговое ОФП: планка, прыжки, подъем ног в висе, «складочки», стульчик (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

3.2 Гимнастическая страховка

Теория

Осуществление гимнастической страховки

Практика

Отработка гимнастической страховки напарника. Круговое ОФП: планка, прыжки, подъем ног в висе, «складочки», стульчик (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

3.3 Верхняя страховка

Теория

Правила страховки с верхней веревкой.

Практика

Отработка страховки напарника с верхней верёвкой. Лазание простых трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

3.4 Основные средства страховки

Теория

Средства для организации страховки.

Практика

Зачет по страховки напарника с верхней верёвкой. Отработка страховки с помощью различных видов страховочных устройств. Лазание простых трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Тема 4. Организация страховки

4.1 Отработка взаимодействия спортсмена и страховщика

Практика

Изучение голосовых команд и отработка взаимодействия спортсмена и страховщика. Лазанье простых трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

4.2 Действия страховщика

Практика

Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Лазанье трасс средней сложности (5 раз). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

4.3 Последовательность приема и выдачи веревки

Практика

Отработка техники страховки на месте. Лазанье легких трасс (4 трассы по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», стульчик (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

4.4 Спуск. Приземление.

Практика

Отработка техники спуска и приземления. Лазание трасс средней сложности (4 трассы по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Тема 5. Узлы в скалолазании

5.1 Виды узлов

Теория

Виды и применение узлов.

Практика

Отработка вязания контрольного узла. Лазанье на время (4 трассы по 3 мин).
Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга).
Коллективные приседания (50 раз).

5.2 Прямой узел

Практика

Отработка завязывания прямого узла. Лазание на время (4 трассы по 3 мин).
Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга).
Коллективные приседания (50 раз).

5.3 Узел «Фламандская петля»

Практика

Отработка завязывания узла «Фламандская восьмерка». Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

5.4 Узел «Встречная восьмерка»

Практика

Отработка завязывания узла «Встречная восьмерка». Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

5.5 Узел «Восьмерка одним концом»

Практика

Отработка завязывания узла «Восьмерка одним концом». Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Раздел 5. Спорт и здоровый образ жизни

Тема 1. Основы ЗОЖ

1.1 Понятие здорового образа жизни

Теория

Составляющие здорового образа жизни.

Практика

Игра на скалодроме «Нарисуй-ка». Рисунок на тему ЗОЖ. Лазание трасс средней сложности (4 трассы по 3 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

1.2 Вредные и пагубные привычки

Теория

Влияние курения на организм и выносливость.

Практика

Тренировка на выносливость. Лазанье на время (5 трасс по 5 мин.). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

Тема 2. Формирование здорового образа жизни.

2.1. Дневник тренировок

Практика

Составление и ведение дневника тренировок. Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

2.2. Режим дня и режим сна

Теория

Составляющие правильного режима дня и режима сна.

Практика

Составление собственного распорядка дня. Лазание на время (4 трассы по 5 мин.). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

Тема 3. Здоровое питание

3.1. Вода – основа жизни

Практика

Игра-викторина «Вода». Лазанье на время (4 трассы по 5 мин.). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

3.2. Вредная и полезная еда

Практика

Игра «Полезные и вредные продукты». Лазанье на время (4 трассы по 5 мин.). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

Итоговое занятие

Практика

Тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

Подведение итогов учебного года. Перспективы дальнейшего обучения. Планирование тренировки на лето.

Планируемые результаты

Личностные

- самодисциплина; навыки здорового и безопасного образа жизни; целеустремленность и воля к победе; воспитание товарищество, партнерство и взаимовыручка; навыки организованности, аккуратности и самодисциплины; навыки бесконфликтного общения и культуры поведения; личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность; мотивация к здоровому образу жизни.

Метапредметные

- развитие внимания, быстроты мышления; координации и ориентация в пространстве; психологической устойчивости; двигательной и мышечной памяти; познавательных способностей: восприятие, внимание, память, мышление; мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление, причинно-следственных связей и закономерностей; морально-волевых и физических качеств, общей физической выносливости;

Предметные

- знание специальной терминологии скалолазания; основ идеомоторной тренировки; техники передвижения по различным рельефам; техники страховки и само страховки; правил работы в команде, основ здорового образа жизни;

- владение навыками работы с верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарём;

- умение выполнять общие физические упражнения для разминки, на развитие силовых качеств, на координацию движений, на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых способностей, на выносливость, на развитие гибкости, для улучшения осанки, укрепление мышечного корсета спины, восстановление и релаксацию, комплекс статических упражнений, гимнастических упражнений с элементами йоги; выполнять специальные физические упражнения на развитие цепкости.



Администрация Невского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №691 с углубленным изучением иностранных
языков Невского района Санкт-Петербурга «Невская школа»
193318, Санкт-Петербург, Союзный пр., д. 5, к. 2, стр. 1

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование программы «Скалолазание»

ФИО педагога _____

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Форма корректировки (объединение тем, перенос на другую дату, др.)	Причина корректировки (болезнь педагога, праздничный день, др.)
		по плану	по факту		

Согласовано:

Методическое обеспечение и дидактические средства программы

№	Раздел. Тема Занятия	Формы занятий	Дидактические средства	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Групповая, подгрупповая.	Инструкция «Правила поведения и техника безопасности на занятиях»	Вводный инструктаж
2.	Основы скалолазания. Скалолазание, как вид спорта	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Видеоматериал «История скалолазания» Видеоматериал «История развития скалолазания в России» Презентация «Специальное снаряжение для занятий скалолазанием» Видеоурок «Техники лазания траверса» Презентация «Виды и стили скалолазания»	Зачет, тестирование
3.	Общая физическая подготовка Сила как физическое качество человека Быстрота как физическое качество человека Выносливость как физическое качество человека Гибкость как физическое качество человека Координационные способности Скоростно-силовые способности	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Презентация «Возникновение силы» Презентация «Физическое качество – быстрота» Презентация «Что такое выносливость?» Видеоурок «Развитие гибкости» Презентация «Что такое координация?» Видеопрезентация «Скоростно-силовые способности»	Зачет, тестирование
4.	Специальная физическая подготовка Скорость	Групповая с организацией индивидуальных	Видеопрезентация «Лазание на скорость» Видеопрезентация	Зачет, тестирование

	Трудность Боулдеринг Траверс	форм работы внутри группы, в парах.	«Лазание трудности» Видеопрезентация «Что такое боулдеринг?» Видеоурок «Правильная постановка ног при траверсе»	
5.	Техника страховки Виды страховки	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Инструкция «Техника безопасности при свободном лазании» Видеоурок «Техника верхней страховки» Инструкция «Правила соревнований в дисциплине «скорость»	Зачет, тестирование
6.	Техническая подготовка Виды зацепов Техника лазания Узлы в скалолазании	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Видеоурок «Техника хватов на активных зацепах» Видеоурок «Техника хватов на пассивных зацепах». Видеоурок «Постановка рук» Видеоурок «Постановка ног» Схема «Фламандская петля»	Зачет, тестирование
7.	Спорт и здоровый образ жизни Основы ЗОЖ	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Презентация	Зачет, тестирование
8.	Итоговый контроль	Групповая, подгрупповая.	Сдача нормативов по общефизической подготовке	Итоговое тестирование

**Вариативный план с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Формат обучения (синхронный/асинхронный)	Ресурс, задания	Средства коммуникации (соц. сеть, электронная почта)	Форма контроля (творческая работа, презентация, эссе, тест и т.д.)
1	«Основы скалолазания»	2	синхронный	Zoom конференция	Zoom	Онлайн практикум
2	Знакомство со скалолазанием	6	асинхронный	Презентация Ссылки	Электронная почта Электронные страницы (сайты)	Теоретическое задание Тесты
3	Общая физическая подготовка	18	асинхронный	Видео-урок	Видео - материал (Zoom, В контакте (группа), Whats app, Электронная почта)	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	12	асинхронный	Видео-урок	Видео – материал (Zoom, В контакте (группа), Whats app, Электронная почта)	Практическое задание
5	Основы скалолазания	25	асинхронный	Презентация Ссылки	Электронная почта Электронные страницы (сайты)	Теоретическое задание Тесты
6	Спорт и здоровый образ жизни	7	асинхронный	Презентация Ссылки	Электронная почта Электронные страницы (сайты)	Теоретическое задание Тесты
7	Итоговое занятие	2	синхронный	Zoom конференция	Zoom	Онлайн практикум
	ИТОГО	72				

Информационная карта освоения учащимися образовательной программы

Название программы:

Педагог:

Год обучения по программе:

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Параметры результативности освоения программы										Результат за год
		1 полугодие					2 полугодие					
		Теория	Практика	Творческая деятельность	Социально-значимая деятельность	Общая сумма баллов	Теория	Практика	Творческая деятельность	Социально-значимая деятельность	Общая сумма баллов	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

1 балл – низкий уровень

2 балла – средний уровень

3 балла – высокий уровень

1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне

5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне

11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне

Вывод:

Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса Воспитательный компонент

Название программы:

Педагог:

Год обучения по программе:

Группа:

№ п/п	ФИ учащегося	Начало учебного года			Середина учебного года			Конец учебного года		
		Культура поведения	Творческие способности	Активность на занятиях	Культура поведения	Творческие способности	Активность на занятиях	Культура поведения	Творческие способности	Активность на занятиях
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Отметка + или –

Вывод: _____

Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса Образовательный компонент

Название программы:

Педагог:

Год обучения по программе:

Группа:

№ п/п	ФИ учащегося	Начало учебного года				Середина учебного года				Конец учебного года				Участие в конкурсах, выставках, соревнованиях
		самостоятельность	сложность	ответственность	качество	самостоятельность	сложность	ответственность	качество	самостоятельность	сложность	ответственность	качество	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

Отметка + или –

Вывод: _____

Информационные источники

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПЕДАГОГОМ В СВОЕЙ РАБОТЕ

1. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.:Советский спорт, 2002. –376 с.
2. Закацол А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа №87, 2005, 15 с.
3. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. –Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
4. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2006. –84 с.
5. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
6. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. –М.: ФСР, 2002.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1. – М.: Советский спорт, 2002. –376 с.
2. Закацол А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15с.
3. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
4. Хаттинг Г. «Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению» –Гранд-Фаир, 2006.
5. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания /Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.c-f-r.ru> – Федерация скалолазания России;
2. <http://www.rusclimbing.ru> – интернет-страница о скалолазании;
3. <http://www.rockclimbing.ru> – журнал о скалолазании.