

**Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области**

Государственное автономное нетиповое образовательное
учреждение Свердловской области "Губернаторский лицей"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«Скалолазание»

(для обучающихся 8- 13 лет)

Срок реализации – 2024-2025 учебный год

Педагог дополнительного образования:

Щербаков Максим Сергеевич ВКК

г. Екатеринбург, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Скалолазание. Начальная подготовка» предназначена для учащихся 3-6 классов, занимающихся в системе дополнительного образования, и направлена на реализацию потребностей в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни. Программа адресована обучающимся 8 - 13 лет и рассчитана на 1 года обучения.

В 2024-2025 учебном году по программе обучаются дети

- 3 класс, 1-й год обучения, общий объем часов в год - 136.
- 4 класс, 1-й год обучения, общий объем часов в год - 136.
- 5 класс, 1-й год обучения, общий объем часов в год - 170
- 6 класс, 1-й год обучения, общий объем часов в год - 170

Задачи:

Обучающие:

- Обучение техническим основам скалолазания;
- Применение полученных знаний при организации и обеспечении безопасности на тренировках и различных мероприятиях по скалолазанию;
- Обучение правилам турнирного поведения и проведения соревнований.

Развивающие:

- Повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся;
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции обучающихся;
- Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитание упорства, трудолюбия, настойчивости в достижении цели;
- Воспитание коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма у обучающихся;
- Воспитание волевых качеств личности, самосовершенствования и самооценки, бережного и уважительного отношения к окружающим.

Кроме освоения предметной области педагогом ставится задача формирования дисциплины, ответственности. Особое место на занятиях уделяется развитию воображения, зрительной памяти, нестандартного мышления.

Количество групп 1го года обучения – 4.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Занятия в группе 1-го года обучения 3-4 класса проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия – 2 часа.

Занятия в группе 1-го года обучения 5-6 класса проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия – 2 часа, 1 час.

В соответствии с программой на изучение теоретического материала отводится 6 часов в год, на отработку практических умений и навыков отводится 130 часов в год для 3-4 классов, 5-6 классов 164 часа в год.

Форма обучения: очная.

Форма организации процесса обучения: групповая

Используются следующие формы (виды) занятий

Вводное занятие - Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов. Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию, Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях - Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях. Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.

Скалолазное снаряжение, одежда и обувь - Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов - Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела. Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

Краткая характеристика и различные приемы техники лазания.
Соревнования по скалолазанию - Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка). Права и обязанности

участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Общая Физическая Подготовка (ОФП) - Упражнения для пояса верхних конечностей. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Специальная Физическая Подготовка (СФП) - Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

Техническая подготовка - Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Тактическая подготовка - Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

Аттестация осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

Планируемые результаты освоения курса 1-го года обучения:

Личностные:

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к виду спорта: скалолазание;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и

- функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
 - овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;
 - способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
 - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
 - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по физической культуре.

Метапредметные:

- развитие понимания о здоровье как о важнейшем условии развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, а также находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития скалолазания в России, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельности;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований с использованием приемов необходимых в скалолазании, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовать и проводить элементы занятий по скалолазанию с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений.

Аттестация проводится в период с 01.05.2025 по 28.05.2025 г.

Особенностями организации образовательного процесса в текущем учебном году являются:

- изменения количества занятий в связи с праздничными днями нет.

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год
ДОП «Скалолазание»
Год обучения 1
3 класс

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

| №п /п | Наименование темы занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Формы контроля, аттестации |
|-------|---|--|--------------|----------------------------|
| 1. | Скалолазание как вид спорта. | Вводное занятие | 2 | Комбинированный урок |
| 2. | Краткий обзор развития скалолазания в области. | Вводное занятие | 2 | Комбинированный урок |
| 3. | Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 2 | Комбинированный урок |
| 4. | Рассмотрения на практике видов и приемов страховки. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 2 | Комбинированный урок |
| 5. | Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 2 | Комбинированный урок |
| 6. | Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 2 | Комбинированный урок |
| 7. | Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 2 | Комбинированный урок |
| 8. | Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 2 | Комбинированный урок |
| 9. | Понятие о гигиене | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов | 2 | Комбинированный урок |
| 10. | Гигиена одежды, обуви, гигиена мест занятий скалолазанием. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов | 2 | Комбинированный урок |
| 11. | Виды лазания. (скорость) | Краткая характеристика и | 2 | Комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|---|---|---|----------------------|
| | | различные приемы техники лазания | | |
| 12. | Виды лазания. (трудность) | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 13. | Виды лазания. (боулдеринг) | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 14. | Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 15. | Приемы лазания. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 16. | Формы скального рельефа. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 17. | Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка). | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 18. | Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка). | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 19. | Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка). | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 20. | Права и обязанности участников соревнований. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|--|---|---|----------------------|
| 21. | Права и обязанности участников соревнований. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 22. | Порядок проведения соревнований. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 23. | Порядок проведения соревнований. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 24. | Определение результатов. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 25. | Определение результатов. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 26. | Упражнения для пояса верхних конечностей. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 27. | Упражнения для пояса верхних конечностей. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 28. | Упражнения для пояса верхних конечностей. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 29. | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 30. | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 31. | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 32. | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 33. | Упражнения для ног. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 34. | Упражнения для ног. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 35. | Упражнения для ног. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 36. | Упражнения с сопротивлением. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|--|-----|---|----------------------|
| 37. | Упражнения с сопротивлением. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 38. | Упражнения с предметами. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 39. | Упражнения с короткой и длинной скакалкой. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 40. | Упражнения с короткой и длинной скакалкой. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 41. | Упражнения на развитие выносливости. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 42. | Упражнения на развитие выносливости. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 43. | Упражнения на развитие выносливости. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 44. | Упражнения на развитие быстроты | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 45. | Упражнения на развитие быстроты | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 46. | Упражнения для развития ловкости. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 47. | Упражнения для развития ловкости. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 48. | Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 49. | Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 50. | Упражнения на равновесие. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 51. | Упражнения на равновесие. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 52. | Упражнения для развития силы. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 53. | Упражнения для развития силы. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 54. | Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. | СФП | 2 | Комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|--|------------------------|------------|-------------------------|
| 55. | Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 56. | Техника – основа спортивного мастерства. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 57. | Техника – основа спортивного мастерства. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 58. | Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 59. | Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 60. | Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 61. | Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 62. | Влияние техники на спортивный результат. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 63. | Влияние техники на спортивный результат. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 64. | Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 65. | Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 66. | Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки | Тактическая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 67. | Содержание тактической подготовки, приемы. | Тактическая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 68. | Аттестация | Контрольное занятие | 2 | Зачет, прием нормативов |
| | ИТОГО: | | 136 | |

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год
ДОП «Скалолазание»
Год обучения 1
4 класс

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

| №п /п | Наименование темы занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Формы контроля, аттестации |
|-------|---|--|--------------|----------------------------|
| 1. | Скалолазание как вид спорта. | Вводное занятие | 2 | Комбинированный урок |
| 2. | Краткий обзор развития скалолазания в области. | Вводное занятие | 2 | Комбинированный урок |
| 3. | Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 2 | Комбинированный урок |
| 4. | Рассмотрения на практике видов и приемов страховки. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 2 | Комбинированный урок |
| 5. | Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 2 | Комбинированный урок |
| 6. | Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 2 | Комбинированный урок |
| 7. | Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 2 | Комбинированный урок |
| 8. | Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 2 | Комбинированный урок |
| 9. | Понятие о гигиене | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов | 2 | Комбинированный урок |
| 10. | Гигиена одежды, обуви, гигиена мест занятий скалолазанием. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов | 2 | Комбинированный урок |
| 11. | Виды лазания. (скорость) | Краткая характеристика и | 2 | Комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|---|---|---|----------------------|
| | | различные приемы техники лазания | | |
| 12. | Виды лазания. (трудность) | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 13. | Виды лазания. (боулдеринг) | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 14. | Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 15. | Приемы лазания. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 16. | Формы скального рельефа. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 17. | Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка). | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 18. | Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка). | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 19. | Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка). | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 20. | Права и обязанности участников соревнований. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|--|---|---|----------------------|
| 21. | Права и обязанности участников соревнований. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 22. | Порядок проведения соревнований. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 23. | Порядок проведения соревнований. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 24. | Определение результатов. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 25. | Определение результатов. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 26. | Упражнения для пояса верхних конечностей. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 27. | Упражнения для пояса верхних конечностей. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 28. | Упражнения для пояса верхних конечностей. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 29. | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 30. | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 31. | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 32. | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 33. | Упражнения для ног. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 34. | Упражнения для ног. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 35. | Упражнения для ног. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 36. | Упражнения с сопротивлением. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|--|-----|---|----------------------|
| 37. | Упражнения с сопротивлением. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 38. | Упражнения с предметами. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 39. | Упражнения с короткой и длинной скакалкой. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 40. | Упражнения с короткой и длинной скакалкой. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 41. | Упражнения на развитие выносливости. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 42. | Упражнения на развитие выносливости. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 43. | Упражнения на развитие выносливости. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 44. | Упражнения на развитие быстроты | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 45. | Упражнения на развитие быстроты | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 46. | Упражнения для развития ловкости. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 47. | Упражнения для развития ловкости. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 48. | Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 49. | Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 50. | Упражнения на равновесие. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 51. | Упражнения на равновесие. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 52. | Упражнения для развития силы. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 53. | Упражнения для развития силы. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 54. | Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. | СФП | 2 | Комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|--|------------------------|------------|-------------------------|
| 55. | Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 56. | Техника – основа спортивного мастерства. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 57. | Техника – основа спортивного мастерства. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 58. | Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 59. | Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 60. | Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 61. | Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 62. | Влияние техники на спортивный результат. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 63. | Влияние техники на спортивный результат. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 64. | Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 65. | Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 66. | Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки | Тактическая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 67. | Содержание тактической подготовки, приемы. | Тактическая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 68. | Аттестация | Контрольное занятие | 2 | Зачет, прием нормативов |
| | ИТОГО: | | 136 | |

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год
ДОП «Скалолазание»
Год обучения 1
5 класс

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

| №п /п | Наименование темы занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Формы контроля, аттестации |
|-------|---|--|--------------|----------------------------|
| 1. | Скалолазание как вид спорта. | Вводное занятие | 2 | Комбинированный урок |
| 2. | Краткий обзор развития скалолазания в области. | Вводное занятие | 2 | Комбинированный урок |
| 3. | Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 4 | Комбинированный урок |
| 4. | Рассмотрения на практике видов и приемов страховки. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 4 | Комбинированный урок |
| 5. | Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 2 | Комбинированный урок |
| 6. | Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 2 | Комбинированный урок |
| 7. | Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 2 | Комбинированный урок |
| 8. | Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 4 | Комбинированный урок |
| 9. | Понятие о гигиене | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов | 2 | Комбинированный урок |
| 10. | Гигиена одежды, обуви, гигиена мест занятий скалолазанием. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов | 4 | Комбинированный урок |
| 11. | Виды лазания. (скорость) | Краткая характеристика и | 4 | Комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|---|---|---|----------------------|
| | | различные приемы техники лазания | | |
| 12. | Виды лазания. (трудность) | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 4 | Комбинированный урок |
| 13. | Виды лазания. (боулдеринг) | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 4 | Комбинированный урок |
| 14. | Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 15. | Приемы лазания. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 4 | Комбинированный урок |
| 16. | Формы скального рельефа. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 17. | Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка). | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 18. | Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка). | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 19. | Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка). | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 20. | Права и обязанности участников соревнований. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|--|---|---|----------------------|
| 21. | Права и обязанности участников соревнований. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 22. | Порядок проведения соревнований. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 23. | Порядок проведения соревнований. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 24. | Определение результатов. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 25. | Определение результатов. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 26. | Упражнения для пояса верхних конечностей. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 27. | Упражнения для пояса верхних конечностей. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 28. | Упражнения для пояса верхних конечностей. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 29. | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 30. | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 31. | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 32. | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | ОФП | 4 | Комбинированный урок |
| 33. | Упражнения для ног. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 34. | Упражнения для ног. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 35. | Упражнения для ног. | ОФП | 4 | Комбинированный урок |
| 36. | Упражнения с сопротивлением. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|--|-----|---|----------------------|
| 37. | Упражнения с сопротивлением. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 38. | Упражнения с предметами. | ОФП | 4 | Комбинированный урок |
| 39. | Упражнения с короткой и длинной скакалкой. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 40. | Упражнения с короткой и длинной скакалкой. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 41. | Упражнения на развитие выносливости. | СФП | 4 | Комбинированный урок |
| 42. | Упражнения на развитие выносливости. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 43. | Упражнения на развитие выносливости. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 44. | Упражнения на развитие быстроты | СФП | 4 | Комбинированный урок |
| 45. | Упражнения на развитие быстроты | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 46. | Упражнения для развития ловкости. | СФП | 4 | Комбинированный урок |
| 47. | Упражнения для развития ловкости. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 48. | Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 49. | Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 50. | Упражнения на равновесие. | СФП | 4 | Комбинированный урок |
| 51. | Упражнения на равновесие. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 52. | Упражнения для развития силы. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 53. | Упражнения для развития силы. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 54. | Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. | СФП | 4 | Комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|--|------------------------|------------|-------------------------|
| 55. | Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 56. | Техника – основа спортивного мастерства. | Техническая подготовка | 4 | Комбинированный урок |
| 57. | Техника – основа спортивного мастерства. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 58. | Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 59. | Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 60. | Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 61. | Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 62. | Влияние техники на спортивный результат. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 63. | Влияние техники на спортивный результат. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 64. | Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 65. | Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 66. | Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки | Тактическая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 67. | Содержание тактической подготовки, приемы. | Тактическая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 68. | Аттестация | Контрольное занятие | 2 | Зачет, прием нормативов |
| | ИТОГО: | | 170 | |

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год
ДОП «Скалолазание»
Год обучения 1
6 класс

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

| №п /п | Наименование темы занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Формы контроля, аттестации |
|-------|---|--|--------------|----------------------------|
| 1. | Скалолазание как вид спорта. | Вводное занятие | 2 | Комбинированный урок |
| 2. | Краткий обзор развития скалолазания в области. | Вводное занятие | 2 | Комбинированный урок |
| 3. | Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 4 | Комбинированный урок |
| 4. | Рассмотрения на практике видов и приемов страховки. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 4 | Комбинированный урок |
| 5. | Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 2 | Комбинированный урок |
| 6. | Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 2 | Комбинированный урок |
| 7. | Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 2 | Комбинированный урок |
| 8. | Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 4 | Комбинированный урок |
| 9. | Понятие о гигиене | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов | 2 | Комбинированный урок |
| 10. | Гигиена одежды, обуви, гигиена мест занятий скалолазанием. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов | 4 | Комбинированный урок |
| 11. | Виды лазания. (скорость) | Краткая характеристика и | 4 | Комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|---|---|---|----------------------|
| | | различные приемы техники лазания | | |
| 12. | Виды лазания. (трудность) | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 4 | Комбинированный урок |
| 13. | Виды лазания. (боулдеринг) | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 4 | Комбинированный урок |
| 14. | Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 15. | Приемы лазания. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 4 | Комбинированный урок |
| 16. | Формы скального рельефа. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 17. | Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка). | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 18. | Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка). | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 19. | Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка). | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 20. | Права и обязанности участников соревнований. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|--|---|---|----------------------|
| 21. | Права и обязанности участников соревнований. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 22. | Порядок проведения соревнований. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 23. | Порядок проведения соревнований. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 24. | Определение результатов. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 25. | Определение результатов. | Краткая характеристика и различные приемы техники лазания | 2 | Комбинированный урок |
| 26. | Упражнения для пояса верхних конечностей. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 27. | Упражнения для пояса верхних конечностей. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 28. | Упражнения для пояса верхних конечностей. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 29. | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 30. | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 31. | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 32. | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | ОФП | 4 | Комбинированный урок |
| 33. | Упражнения для ног. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 34. | Упражнения для ног. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 35. | Упражнения для ног. | ОФП | 4 | Комбинированный урок |
| 36. | Упражнения с сопротивлением. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|--|-----|---|----------------------|
| 37. | Упражнения с сопротивлением. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 38. | Упражнения с предметами. | ОФП | 4 | Комбинированный урок |
| 39. | Упражнения с короткой и длинной скакалкой. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 40. | Упражнения с короткой и длинной скакалкой. | ОФП | 2 | Комбинированный урок |
| 41. | Упражнения на развитие выносливости. | СФП | 4 | Комбинированный урок |
| 42. | Упражнения на развитие выносливости. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 43. | Упражнения на развитие выносливости. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 44. | Упражнения на развитие быстроты | СФП | 4 | Комбинированный урок |
| 45. | Упражнения на развитие быстроты | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 46. | Упражнения для развития ловкости. | СФП | 4 | Комбинированный урок |
| 47. | Упражнения для развития ловкости. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 48. | Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 49. | Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 50. | Упражнения на равновесие. | СФП | 4 | Комбинированный урок |
| 51. | Упражнения на равновесие. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 52. | Упражнения для развития силы. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 53. | Упражнения для развития силы. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 54. | Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. | СФП | 4 | Комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|--|------------------------|------------|-------------------------|
| 55. | Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. | СФП | 2 | Комбинированный урок |
| 56. | Техника – основа спортивного мастерства. | Техническая подготовка | 4 | Комбинированный урок |
| 57. | Техника – основа спортивного мастерства. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 58. | Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 59. | Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 60. | Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 61. | Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 62. | Влияние техники на спортивный результат. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 63. | Влияние техники на спортивный результат. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 64. | Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 65. | Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. | Техническая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 66. | Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки | Тактическая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 67. | Содержание тактической подготовки, приемы. | Тактическая подготовка | 2 | Комбинированный урок |
| 68. | Аттестация | Контрольное занятие | 2 | Зачет, прием нормативов |
| | ИТОГО: | | 170 | |