

Календарный учебный график
ДООП «Скалолазание»
1 группа, 9-10 лет

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	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный	2	Комбинированный урок

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

	занятий скалолазанием.	контроль и самоконтроль спортсменов		
11.	Виды лазания. (скорость)	Краткая характеристика и различные приемы техники лазания	2	Комбинированный урок
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	Краткая характеристика и различные приемы техники лазания	2	Комбинированный урок

Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

	зацепов, судейская страховка).			
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	ОФП	2	Комбинированный урок

Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

	на формирование правильной осанки.			
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

Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

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	Техническая подготовка	2	Комбинированный урок

Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНБОУ СО «Губернаторский лицей»)

	строением спортсмена.			
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»**

2 группа, 10-11 лет

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

Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

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 различные приемы техники лазания	2	Комбинированный урок
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	Краткая характеристика и различные приемы техники лазания	2	Комбинированный урок

Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

	проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка).			
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	ОФП	2	Комбинированный урок

Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

	на формирование правильной осанки.			
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	СФП	2	Комбинированный урок

Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

	координации движения.			
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

Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

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»**

**Группа 3
11-12 лет**

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

Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

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 различные приемы техники лазания	4	Комбинированный урок
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

Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

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

Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

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

Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

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	Техническая подготовка	2	Комбинированный урок

Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

	различных видах спорта.			
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»
Группа 4
12-13 лет

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

Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

11.	Виды лазания. (скорость)	Краткая характеристика и различные приемы техники лазания	4	Комбинированный урок
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

Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

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

Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

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

Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»)

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

Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение Свердловской области
«Губернаторский лицей»
(ГАОУ СО «Губернаторский лицей»)

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	