

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Губернаторский лицей»

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАНОУ СО
«Губернаторский лицей»

И.А. Климовских

Приказ № 111/2-од от 26.08.2024

Рабочая программа
Учебного курса «Скалолазание»
для обучающихся 2-6 классов

Составители:
Щербаков Максим Сергеевич
Вышая КК

Екатеринбург, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта скалолазание (спортивно-оздоровительный этап) (далее Программа) разработана

в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Основная цель Программы - реализация учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих задач:

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки детей и подростков;

- расширение двигательных возможностей;

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;

- формирование интереса к занятию скалолазанием;

- овладение теоретическими основами физической культуры и спорта.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным.

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации Программы - от 7 лет.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Скалолазание как вид спорта. Скалолазание – это относительно молодой самостоятельный вид спорта, вышедший из альпинизма в середине 50-х годов XX века и заключающийся в лазании по естественному рельефу (скалы) или искусственному рельефу (скалодром).

Категория сложности маршрута – главный критерий, по которому скалолазы-спортсмены отслеживают уровень своей подготовки. Сложность трасс начинается с 3-ки или 4-ки (простые вертикальные стенки, удобные большие «зацепки»). Верхний предел – 9В+ (пролезть могут единицы, признанные мастера).

Скалолазание развивает координацию, технику и пластику движений, тренирует силу и общую выносливость человека, т.к. задействованными оказываются все группы мышц (включая и те, о которых человек в обычной жизни даже не подозревает).

Скалолазание на естественном и искусственном видах рельефа в настоящее время культивируются следующие дисциплины или виды соревнований: лазание на скорость, лазание на трудность, боулдеринг, многоборье.

Лазание на скорость – индивидуальное лазание, парная гонка, эстафета. Время – самый удобный параметр для определения победителя. Сложно-координационные движения, выполненные на максимальной скорости на вертикальном скальном рельефе, очень зрелищный вид спорта. Трассы готовятся для этих соревнований сравнительно легкие, используется верхняя страховка.

Лазание на трудность – (индивидуальное лазание) самый престижный вид на международных соревнованиях. Соревнования проводятся на длинных сложных трассах, предполагают от спортсменов огромной силовой выносливости и умения правильно распределять силы по дистанции. Соревнования достаточно сложны в организации. Спортсмен лезет с нижней страховкой, что в определенной степени затрудняет работу на трассе. Побеждает тот, кто дальше пролезет по трассе.

Боулдеринг – прохождение серии коротких трасс максимальной сложности, не требующие страховочной веревки, т.к. их высота не превышает 4-5 м (в качестве страховки используются маты). Боулдеринг требует преимущественно взрывной силы и умения совершать нестандартные движения. Выигрывает тот, кто пролезет максимальное количество трасс, затратив минимальное количество попыток.

Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основании муниципального задания.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 34 недели.

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основные элементы учебно-тренировочного процесса

1. Тренировкой называется процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность обучающихся к достижению спортивных результатов, построенный на основе системы.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

2. Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психологической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России. Теоретические занятия: 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.
2. 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. Практические занятия: Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях. Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.
3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Теоретические занятия: Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.
4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов. Теоретические занятия: 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.
5. Краткая характеристика и различные приемы техники лазания. Соревнования по скалолазанию. Теоретические занятия: Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Практические занятия: Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.
6. ОФП. Теоретические занятия: 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.
7. СФП. Теоретические занятия: Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Практические занятия: Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА «СКАЛОЛАЗАНИЕ» НА УРОВНЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- 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. Личностные в результате отражаются готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Скалолазание». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере данного вида спорта, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

- 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 результаты:

- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Вводное занятие	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Краткая характеристика и различные приемы техники лазания	15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	ОФП	15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	СФП	15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Техническая подготовка	10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Тактическая подготовка	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	

1	Вводное занятие	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Краткая характеристика и различные приемы техники лазания	15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	ОФП	15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	СФП	15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Техническая подготовка	10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Тактическая подготовка	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Вводное занятие	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Краткая характеристика и различные приемы техники лазания	15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	ОФП	15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	СФП	15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Техническая подготовка	10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Тактическая подготовка	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Вводное занятие	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Краткая характеристика и различные приемы техники лазания	15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

6	ОФП	15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	СФП	15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Техническая подготовка	10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Тактическая подготовка	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Вводное занятие	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Краткая характеристика и различные приемы техники лазания	15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	ОФП	15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	СФП	15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Техническая подготовка	10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

9	Тактическая подготовка	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для педагога:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Фис, 1978. – 127 с.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1999. – 167 с.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005. – 256 с.
4. Богоявленский И.Ф. Справочник. Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций, - ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2014 – 337с.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3 – сиб. изд., 1985. – 42 с.
6. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Министерство образования РФ. – М.: Дрофа, 1977. – 128 с.
7. Подгорбунский З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ – УПИ, 2000. – 187 с.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 74 с.
9. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания/Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002. – 44 с.
10. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные

скалолазы/Авторская программа. – М., 2003. – 15 с.

Для обучающихся:

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М: Фис, 1987. – 256 с.
2. Хаттинг Г. «Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению». – М.: Гранд-Фаир, 2006. – 254 с.

Интернет ресурсы:

1. <https://edu.gov.ru/> – Министерство Просвещения РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/> – Министерство спорта РФ
3. <http://www.c-f-r.ru> – Федерация скалолазания России
4. <http://www.alpinism.ru> – интернет-страница об альпинизме
5. <http://www.rockclimbing.ru> – журнал о скалолазании

Приложения:

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Скалолазание как вид спорта.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Краткий обзор развития скалолазания в области.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

4	Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Понятие о гигиене	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Гигиена одежды, обуви, гигиена мест занятий скалолазанием.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
11	Виды лазания. (скорость)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
12	Виды лазания. (трудность)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
13	Виды лазания. (боулдеринг)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
14	Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
15	Приемы лазания.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
16	Формы скального рельефа.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
17	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка).	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

18	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка).	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
19	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка).	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
20	Права и обязанности участников соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
21	Права и обязанности участников соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
22	Порядок проведения соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
23	Порядок проведения соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
24	Определение результатов.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
25	Определение результатов.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
26	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
27	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
28	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
29	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
30	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

31	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
32	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
33	Упражнения для ног.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
34	Упражнения для ног.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
35	Упражнения для ног.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
36	Упражнения с сопротивлением.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
37	Упражнения с сопротивлением.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
38	Упражнения с предметами.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
39	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
40	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
41	Упражнения на развитие выносливости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
42	Упражнения на развитие выносливости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
43	Упражнения на развитие выносливости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
44	Упражнения на развитие скорости	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
45	Упражнения на развитие скорости	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

46	Упражнения для развития ловкости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
47	Упражнения для развития ловкости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
48	Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
49	Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
50	Упражнения на равновесие.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
51	Упражнения на равновесие.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
52	Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
53	Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
54	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
55	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
56	Техника – основа спортивного мастерства.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
57	Техника – основа спортивного мастерства.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
58	Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
59	Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
60	Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

61	Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
62	Влияние техники на спортивный результат.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
63	Влияние техники на спортивный результат.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
64	Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
65	Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
66	Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
67	Содержание тактической подготовки, приемы.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
68	Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
Всего часов		68		

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Скалолазание как вид спорта.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Краткий обзор развития скалолазания в области.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

4	Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Понятие о гигиене	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Гигиена одежды, обуви, гигиена мест занятий скалолазанием.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
11	Виды лазания. (скорость)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
12	Виды лазания. (трудность)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
13	Виды лазания. (боулдеринг)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
14	Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
15	Приемы лазания.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
16	Формы скального рельефа.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
17	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка).	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

18	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка).	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
19	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка).	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
20	Права и обязанности участников соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
21	Права и обязанности участников соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
22	Порядок проведения соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
23	Порядок проведения соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
24	Определение результатов.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
25	Определение результатов.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
26	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
27	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
28	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
29	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
30	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

31	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
32	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
33	Упражнения для ног.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
34	Упражнения для ног.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
35	Упражнения для ног.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
36	Упражнения с сопротивлением.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
37	Упражнения с сопротивлением.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
38	Упражнения с предметами.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
39	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
40	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
41	Упражнения на развитие выносливости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
42	Упражнения на развитие выносливости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
43	Упражнения на развитие выносливости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
44	Упражнения на развитие скорости	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
45	Упражнения на развитие скорости	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

46	Упражнения для развития ловкости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
47	Упражнения для развития ловкости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
48	Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
49	Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
50	Упражнения на равновесие.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
51	Упражнения на равновесие.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
52	Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
53	Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
54	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
55	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
56	Техника – основа спортивного мастерства.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
57	Техника – основа спортивного мастерства.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
58	Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
59	Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
60	Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

61	Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
62	Влияние техники на спортивный результат.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
63	Влияние техники на спортивный результат.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
64	Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
65	Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
66	Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
67	Содержание тактической подготовки, приемы.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
68	Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
Всего часов		68		

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Скалолазание как вид спорта.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Краткий обзор развития скалолазания в области.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

4	Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Понятие о гигиене	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Гигиена одежды, обуви, гигиена мест занятий скалолазанием.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
11	Виды лазания. (скорость)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
12	Виды лазания. (трудность)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
13	Виды лазания. (боулдеринг)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
14	Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
15	Приемы лазания.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
16	Формы скального рельефа.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
17	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка).	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

18	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка).	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
19	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка).	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
20	Права и обязанности участников соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
21	Права и обязанности участников соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
22	Порядок проведения соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
23	Порядок проведения соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
24	Определение результатов.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
25	Определение результатов.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
26	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
27	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
28	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
29	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
30	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

31	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
32	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
33	Упражнения для ног.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
34	Упражнения для ног.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
35	Упражнения для ног.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
36	Упражнения с сопротивлением.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
37	Упражнения с сопротивлением.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
38	Упражнения с предметами.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
39	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
40	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
41	Упражнения на развитие выносливости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
42	Упражнения на развитие выносливости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
43	Упражнения на развитие выносливости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
44	Упражнения на развитие скорости	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
45	Упражнения на развитие скорости	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

46	Упражнения для развития ловкости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
47	Упражнения для развития ловкости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
48	Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
49	Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
50	Упражнения на равновесие.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
51	Упражнения на равновесие.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
52	Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
53	Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
54	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
55	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
56	Техника – основа спортивного мастерства.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
57	Техника – основа спортивного мастерства.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
58	Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
59	Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
60	Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

61	Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
62	Влияние техники на спортивный результат.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
63	Влияние техники на спортивный результат.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
64	Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
65	Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
66	Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
67	Содержание тактической подготовки, приемы.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
68	Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
Всего часов		68		

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Скалолазание как вид спорта.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Краткий обзор развития скалолазания в области.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

4	Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Понятие о гигиене	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Гигиена одежды, обуви, гигиена мест занятий скалолазанием.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
11	Виды лазания. (скорость)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
12	Виды лазания. (трудность)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
13	Виды лазания. (боулдеринг)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
14	Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
15	Приемы лазания.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
16	Формы скального рельефа.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
17	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка).	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

18	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка).	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
19	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка).	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
20	Права и обязанности участников соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
21	Права и обязанности участников соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
22	Порядок проведения соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
23	Порядок проведения соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
24	Определение результатов.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
25	Определение результатов.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
26	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
27	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
28	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
29	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
30	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

31	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
32	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
33	Упражнения для ног.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
34	Упражнения для ног.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
35	Упражнения для ног.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
36	Упражнения с сопротивлением.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
37	Упражнения с сопротивлением.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
38	Упражнения с предметами.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
39	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
40	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
41	Упражнения на развитие выносливости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
42	Упражнения на развитие выносливости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
43	Упражнения на развитие выносливости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
44	Упражнения на развитие скорости	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
45	Упражнения на развитие скорости	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

46	Упражнения для развития ловкости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
47	Упражнения для развития ловкости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
48	Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
49	Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
50	Упражнения на равновесие.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
51	Упражнения на равновесие.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
52	Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
53	Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
54	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
55	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
56	Техника – основа спортивного мастерства.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
57	Техника – основа спортивного мастерства.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
58	Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
59	Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
60	Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

61	Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
62	Влияние техники на спортивный результат.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
63	Влияние техники на спортивный результат.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
64	Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
65	Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
66	Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
67	Содержание тактической подготовки, приемы.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
68	Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
Всего часов		68		

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Скалолазание как вид спорта.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Краткий обзор развития скалолазания в области.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

4	Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Понятие о гигиене	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Гигиена одежды, обуви, гигиена мест занятий скалолазанием.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
11	Виды лазания. (скорость)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
12	Виды лазания. (трудность)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
13	Виды лазания. (боулдеринг)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
14	Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
15	Приемы лазания.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
16	Формы скального рельефа.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
17	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка).	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

18	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка).	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
19	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка).	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
20	Права и обязанности участников соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
21	Права и обязанности участников соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
22	Порядок проведения соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
23	Порядок проведения соревнований.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
24	Определение результатов.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
25	Определение результатов.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
26	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
27	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
28	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
29	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
30	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

31	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
32	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
33	Упражнения для ног.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
34	Упражнения для ног.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
35	Упражнения для ног.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
36	Упражнения с сопротивлением.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
37	Упражнения с сопротивлением.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
38	Упражнения с предметами.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
39	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
40	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
41	Упражнения на развитие выносливости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
42	Упражнения на развитие выносливости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
43	Упражнения на развитие выносливости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
44	Упражнения на развитие скорости	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
45	Упражнения на развитие скорости	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

46	Упражнения для развития ловкости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
47	Упражнения для развития ловкости.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
48	Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
49	Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
50	Упражнения на равновесие.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
51	Упражнения на равновесие.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
52	Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
53	Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
54	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
55	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
56	Техника – основа спортивного мастерства.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
57	Техника – основа спортивного мастерства.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
58	Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
59	Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
60	Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

61	Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
62	Влияние техники на спортивный результат.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
63	Влияние техники на спортивный результат.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
64	Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
65	Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
66	Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
67	Содержание тактической подготовки, приемы.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
68	Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
Всего часов		68		