

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение

Свердловской области «Губернаторский лицей»

УТВЕРЖДЕНО

**Директор ГАНОУ СО
«Губернаторский
лицей»**

**И.А. Климовских
Приказ № 91/2-од
от «26» 06.2025 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 7648271)

Общая физическая подготовка и спортивные игры "Скалолазание"

для обучающихся 5-6 классов

Екатеринбург 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Скалолазание"

Скалолазание как вид спорта – 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 – 9B+ (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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Основы скалолазания"

Основными целями 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 занятиям скалолазанием;

овладение теоретическими основами физической культуры и спорта

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Основы скалолазания" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

На изучение курса отводится - 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Основы скалолазания"

Формы проведения:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных мероприятиях;
- тестирование и контроль.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Основы скалолазания"

5 КЛАСС

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 движений. 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.

6 КЛАСС

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 движений. 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к виду спорта: скалолазание;
2. Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
4. Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об
5. Особенности индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
6. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
7. Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
8. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
9. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
10. Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
11. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Развитие понимания о здоровье как о важнейшем условии развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

2. 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;
3. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
4. Умение добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
7. Знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий;
8. Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
9. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
10. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

1. Умение излагать факты истории развития скалолазания в России, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельности;
2. Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

3. Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
4. Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований с использованием приемов необходимых в скалолазании, осуществлять их объективное судейство;
5. Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
6. Умение организовать и проводить элементы занятий по скалолазанию с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

6 КЛАСС

1. Умение излагать факты истории развития скалолазания в России, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельности;
2. Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
3. Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
4. Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований с использованием приемов необходимых в скалолазании, осуществлять их объективное судейство;
5. Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
6. Умение организовать и проводить элементы занятий по скалолазанию с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	2	Скалолазание как вид спорта. Краткий обзор развития скалолазания в области.	Беседа.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.	Беседа. Отработка навыков.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	2	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	2	Понятие о гигиене.	Беседа. Отработка	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

	спортсменов		Гигиена одежды, обуви, гигиена мест занятий скалолазанием.	навыков.	
5	Краткая характеристика и различные приемы техники лазания	5	Виды лазания (скорость). Виды лазания (трудность). Виды лазания (боулдеринг). Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания.	Беседа. Отработка навыков.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	7	Упражнения для пояса верхних конечностей. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для	Беседа. Отработка навыков.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

			<p>ног.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой.</p> <p>Упражнения для мышц кора.</p>		
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	7	<p>Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Упражнения для развития ловкости.</p> <p>Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p>	Беседа. Отработка навыков.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

			Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Упражнения на координацию		
8	Техническая подготовка	5	Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз)	Беседа. Отработка навыков.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

			целостного действия.		
9	Тактическая подготовка	2	Содержание тактической подготовки, приемы. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки	Беседа. Отработка навыков.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	2	Скалолазание как вид спорта. Краткий обзор развития скалолазания в области.	Беседа.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.	Беседа. Отработка навыков.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	2	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов	2	Понятие о гигиене. Гигиена	Беседа. Отработка навыков.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

			одежды, обуви, гигиена мест занятий скалолазанием.		
5	Краткая характеристика и различные приемы техники лазания	5	Виды лазания (скорость). Виды лазания (трудность). Виды лазания (боулдеринг). Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания.	Беседа. Отработка навыков.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	7	Упражнения для пояса верхних конечностей. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног.	Беседа. Отработка навыков.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

			<p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой.</p> <p>Упражнения для мышц кора.</p>		
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	7	<p>Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Упражнения для развития ловкости.</p> <p>Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Упражнения для</p>	Беседа. Отработка навыков.	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/</p>

			<p>развития силы отдельных мышечных групп.</p> <p>Упражнения на координацию</p>		
8	Техническая подготовка	5	<p>Техника – основа спортивного мастерства.</p> <p>Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта.</p> <p>Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.</p> <p>Влияние техники на спортивный результат.</p> <p>Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного</p>	<p>Беседа.</p> <p>Отработка навыков.</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/</p>

			действия.		
9	Тактическая подготовка	2	Содержание тактической подготовки, приемы. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки	Беседа. Отработка навыков.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Скалолазание как вид спорта.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Краткий обзор развития скалолазания в области.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Понятие о гигиене.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Гигиена одежды, обуви, гигиена мест занятий скалолазанием.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Виды лазания (скорость).	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Виды лазания (трудность).	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
11	Виды лазания (боулдеринг).	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/
12	Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
13	Приемы лазания.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
14	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
15	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
16	Упражнения для ног.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
17	Упражнения с сопротивлением.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
18	Упражнения с предметами.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
19	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
20	Упражнения для мышц кора.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
21	Упражнения на развитие выносливости.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
22	Упражнения на развитие быстроты.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
23	Упражнения для развития ловкости.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
24	Гимнастические упражнения на	1			Библиотека ЦОК

	различных снарядах, требующие сложной координации движения.				https://m.edsoo.ru/
25	Упражнения на равновесие.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
26	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
27	Упражнения на координацию.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
28	Техника – основа спортивного мастерства.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
29	Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
30	Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
31	Влияние техники на спортивный результат.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
32	Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
33	Содержание тактической подготовки, приемы.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
34	Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Скалолазание как вид спорта.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Краткий обзор развития скалолазания в области.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Понятие о гигиене.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Гигиена одежды, обуви, гигиена мест занятий скалолазанием.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Виды лазания (скорость).	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Виды лазания (трудность).	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

11	Виды лазания (боулдеринг).	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
12	Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
13	Приемы лазания.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
14	Упражнения для пояса верхних конечностей.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
15	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
16	Упражнения для ног.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
17	Упражнения с сопротивлением.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
18	Упражнения с предметами.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
19	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
20	Упражнения для мышц кора.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
21	Упражнения на развитие выносливости.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
22	Упражнения на развитие быстроты.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
23	Упражнения для развития ловкости.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

24	Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
25	Упражнения на равновесие.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
26	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
27	Упражнения на координацию.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
28	Техника – основа спортивного мастерства.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
29	Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
30	Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
31	Влияние техники на спортивный результат.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
32	Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
33	Содержание тактической подготовки, приемы.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
34	Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит в течении года обучения.

В конце года проводится итоговое отчетное мероприятие «открытое занятие» , где учащиеся покажут все навыки и умения, приобретённые на курсе внеурочной деятельности «основы скалолазания»