

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 «зажепки»). 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 лазет 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. Особенностях 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/

				ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения для мышц кора.		
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	7		Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие.	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/

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

			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) целостного	Беседа. Отработка навыков.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

			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 движений.				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»