

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 21»

Рассмотрена  
на заседании ШМО  
протокол № 1 от 30.08.2022г.

Утверждена приказом  
директора Средней школы №21  
от 01.09.2022г. № 193



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ОФП с элементами скалолазания»**  
Срок реализации 1 год  
Возраст обучающихся 9-12 лет

Разработчик: Приданникова Н.Ф.

## **Пояснительная записка.**

### **Направленность общеразвивающей программы:**

Предлагаемая общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовленность с элементами скалолазания» физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность общеразвивающей программы:**

заключается в том, что у детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Скалолазание это молодой вид спорта и отдыха, который за короткий промежуток времени получил международное признание. Скалолазание является эффективным средством воспитания физических, моральных и волевых качеств, таких, как самообладание, самостоятельность, настойчивость, смелость, находчивость. Элементы скалолазания во время тренировочных занятий у ребят воспитывают и совершенствуют такие жизненно необходимые человеку физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, сохраняется и укрепляется здоровье детей.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон № 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75);
- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75);
- Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации т 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

**Отличительные особенности общеразвивающей программы.** Данная общеразвивающая программа является модификацией программы «Юные скалолазы» Федотенковой Т.П., Чистяковой С.Г., М. Изменено общее количество часов и содержание тем с учетом возраста и имеющихся условий для занятий.

**Адресат общеразвивающей программы** - Программа предназначена для обучающихся в возрасте 9-12 лет. Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание согласия на обработку персональных данных с родителями (законными представителями), при наличии справки о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом. В группе может заниматься 10-15 человек.

**Режим занятий** - Продолжительность одного занятия в группе составляет один академический час, периодичность занятий 2 раза в неделю. Занятия по общефизической подготовке и по специальной физической подготовке проводятся в спортивном зале и на скалодроме.

**Объем и срок освоения** общеразвивающей программы - включает в себя содержание дополнительных занятий по физической культуре, из расчета по 2 занятия в неделю, по 1 часу и составляет 72 часа в учебный год.

**Уровневость общеразвивающей программы:** Стартовый (ознакомительный) уровень.

В ознакомительном уровне данной программы детям прививается интерес к занятиям ОФП с элементами скалолазания. Все это осуществляется в игровой форме через постепенное приобщение их к систематическим тренировкам. Проводится разносторонняя физическая подготовка, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Большая роль на этом этапе отводится спортивным играм: играм с мячом, играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков лазания на скалодроме. Обучаемые изучают основные элементы скалолазания, расширяют объем знаний о технике лазания. Приобретают первичные знания о тактике, приобретают соревновательный опыт, участвуя в соревнованиях. Ведется работа по повышению разносторонней физической и функциональной подготовки.

**Формы обучения** – фронтальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Виды занятий** - беседы, теоретические занятия, тренировочные занятия, игровые и соревновательные занятия.

**Формы подведения результатов:** При подведении итогов используются: повседневное систематическое наблюдение, опрос, тестирование при помощи контрольных упражнений и тестов для оценки уровня развития физической и технической подготовки ребят, которые проводятся два раза в год (входной контроль, итоговый контроль). Кроме того, учитывается результативность выступлений, обучающихся на соревнованиях.

## Цель и задачи общеразвивающей программы

**Цель:** физическое воспитание детей, развитие их морально-волевых качеств, средствами общей физической подготовки с элементами скалолазания. Формирование основ здорового образа жизни.

### Задачи.

#### Обучающие:

- Ознакомить со скалолазанием, как с видом спорта;
- Овладеть школой движения скалолазания;
- Формировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

#### Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья детей;
- развитие мотивации детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом и здоровому образу жизни.

#### Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности.

## Содержание общеразвивающей программы

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке учащихся с использованием средств ОФП и освоению базовых элементов техники скалолазания.

### Учебный тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	Теория	Практика	
1	<b>Общая физическая подготовка</b>				
1.1	Основы скалолазания	2	2		Устный опрос.
1.2	Развитие силы	7		7	Практическое задание.
1.3	Развитие быстроты	7		7	Наблюдение.
1.4	Развитие выносливости	7		7	
1.5	Развитие гибкости	7		7	
1.6	Развитие координационных способностей	7		7	
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
2.1	Лазание вверх по легким трассам	8		8	Устный опрос.
2.2	Лазание на трудность	5		5	Практическое задание.
2.3	Лазание на время	5		5	
3	<b>Техника безопасности и техника страховки</b>				
3.1	Виды страховки	1	1		Устный опрос.

3.2	Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой	2	1	1	Практическое задание. Наблюдение.
3.3		2	1	1	
3.4					
4	<b>Техническая подготовка</b>				
4.1	Техника лазания	10		10	Устный опрос. Практическое задание.
4.2	Виды зацепов и их использование	2	1	1	
	<b>Итого:</b>	72	6	66	

## Содержание учебного тематического плана

### Раздел 1. Общая физическая подготовка

#### Тема 1. Основы скалолазания

##### *Техники лазания траверса*

#### **Теория**

Обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме.

#### **Практика**

Техника прохождения траверса.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (1 круг – по 30 секунд). Канат (1 подход).

##### *Специальное снаряжение для занятий скалолазанием*

#### **Теория**

Скалолазное снаряжение, одежда и обувь для занятий скалолазанием.

#### **Практика**

Организация верхней страховки. Отработка техники страховки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (1 круг – по 30 секунд). Канат (1 подход).

#### Тема 2 Развитие силы.

##### *Возникновение мышечной силы*

#### **Теория**

Возникновение мышечной силы.

#### **Практика**

Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие силовых качеств:

приседания, подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (1 круг – по 30 секунд). Канат (1 подход).

##### *Взрывная сила*

#### **Теория**

Возникновение взрывной силы.

#### **Практика**

Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие взрывной силы:

(3 круга по

30 секунд на упражнение): планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки»,

выпрыгивание. Канат (1 подход).

## *Динамическая сила*

### **Теория**

Возникновение динамической силы

### **Практика**

Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие динамической силы: лазание

по шведской стенке вверх-вниз со «скручиваниями» (10 раз). Круговое ОФП: планка,

отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание. Канат (1 подход).

### *Тренировка силовых качеств*

### **Практика**

Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах). Тренировка силовых качеств: лазание по канату.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание. Канат (1 подход).

### *Тренировка статической силы*

### **Практика**

Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие статической силы: висы на «зацепах» (на продолжительность), висы с согнутыми в локтях руками (угол 90 градусов) на турнике (на продолжительность).

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание. Канат (1 подход).

## **Тема 3. Развитие быстроты**

### *Быстрота реакции*

### **Теория**

Скоростные способности и быстрота реакции.

### **Практика**

Лазание объемов (по 4 раза на 3 трассах). Упражнения на развитие быстроты реакции:

«Игра в вышибалы».

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание.

### *Скорость одиночного движения*

### **Теория**

Скорость одиночного движения.

### **Практика**

Лазание объемов (по 4 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие скорости: выпрыгивание

вверх со взмахом рук в быстром темпе. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание.

### *Частота (темп) движения*

### **Практика**

Лазание объемов (по 4 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие темпа движения: прыжки на скакалке. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание.

## **Тема 4. Развитие выносливости**

### *Средства воспитания выносливости*

#### **Теория**

Средства воспитания выносливости.

#### **Практика**

Лазание объемов вверх-вниз (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге, планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (30 раз). Канат (1 подход).

### *Специальная выносливость*

#### **Теория**

Специальная выносливость.

#### **Практика**

Лазание объемов вверх-вниз (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие специальной выносливости: вис на зацепках (5 циклов по 15 секунд).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз). Канат (1 подход).

### *Общая выносливость*

#### **Теория**

Формирование общей выносливости.

#### **Практика**

Лазание объемов вверх-вниз (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие общей выносливости: лазание на время (3 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз). Канат (1 подход).

### *Силовая выносливость*

#### **Теория**

Развитие силовой выносливости.

#### **Практика**

Лазание объемов вверх-вниз (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие силовой выносливости: лазание вверх с 10 перехватами (2 раза) Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз). Канат (1 подход).

### *Упражнения на развитие силовой выносливости*

#### **Практика**

Лазание объемов (по 5 раз на 2 трассах). Упражнения на развитие общей выносливости: лазание на время (3 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

### *Методы развития общей выносливости*

#### **Практика**

Упражнения на развитие силовой выносливости: лазание вверх-вниз (3 трассы по 3 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

## **Тема 5. Развитие гибкости**

### *Развитие общей гибкости*

### **Теория**

Воспитание общей гибкости.

### **Практика**

Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах). Упражнения на развитие общей гибкости: из положения стоя дотянуться до пола ладонками, не сгибая колен, из положения сидя, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

*Воспитание специальной гибкости*

### **Теория**

Развитие специальной гибкости.

### **Практика**

Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах). Упражнения на развитие специальной гибкости: «лягушка» или «бабочка», комплекс упражнений на растягивание с приседаниями на шведской стенке.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

*Методы воспитания гибкости*

### **Практика**

Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах). Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

*Упражнения на растягивание*

### **Практика**

Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах). Упражнения на растягивание: растягивание ног и спины (из положения сидя, лицом к стене, ноги разведены, тянуться руками к стене; руки в замок за спиной, выпрямить локти, грудь вперед, поднять руки).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз)

*Активные и пассивные упражнения на развитие гибкости*

### **Практика**

Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах). Активные и пассивные упражнения на гибкость: скручивание (сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

## **Тема 6. Развитие координационных способностей**

*Понятие ловкости*

### **Теория**

Понятие ловкости, способы развития.



### **Практика**

Лазание объемов (по 4 раза на трех трассах). Упражнения на развитие ловкости: прыжки на скакалке, подъем туловища «березка», прыжки через скамейку. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (20 раз).

*Виды координационных способностей*

### **Теория**

Виды координационных способностей.

### **Практика**

Лазание объемов (по 3 раза на четырех трассах). Упражнения на развитие координационных способностей: лазание на шведской стенке перекрестными и приставными движениями рук и ног.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (20 раз).

*Значение координационных способностей при занятиях скалолазанием*

### **Практика**

Лазание объемов (по 3 раза на 4 трассах). Упражнения на развитие координационных способностей на скалодроме: удерживание на зацепках с помощью двух ног и одной руки, смена рук по свистку.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (20 раз).

*Методы воспитания координационных способностей*

### **Практика**

Лазание объемов (по 4 раза на 4 трассах). Упражнения на воспитание координационных способностей: баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

## **Раздел 2. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 1. Лазание вверх по легким трассам**

*Значение специальной физической подготовки*

### **Теория**

Значение специальной физической подготовки на занятиях по скалолазанию.

### **Практика**

Лазание вверх по легким трассам (10 раз).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

*Лазание легких трасс с верхней страховкой*

### **Теория**

Лазание легких трасс с верхней страховкой.

### **Практика**

Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз (2 трассы по 5 раз).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

*Лазание легких трасс на время*

### ***Практика***

Лазание вверх по легким трассам: максимальное количество раз за 4 минуты.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз)

### **Тема 2. Лазание на трудность**

*Лазание трасс с 15 перехватами*

#### ***Теория***

Просмотр и чтение трассы.

#### ***Практика***

Лазание трудных трасс с 15 перехватами.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

*Лазание трудных трасс с 10 перехватами*

#### ***Теория***

Определение сложных мест трассы.

#### ***Практика***

Лазание трудных трасс с 10 перехватами.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

### **Тема 3. Лазание на время**

*Распределение силы при прохождении трассы*

#### ***Теория***

Прохождение трасс с минимальной затратой сил.

#### ***Практика***

Лазание на время простых трасс (по 3 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание средним хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

## **Раздел 3. Техника безопасности и техника страховки**

### **Тема 1. Виды страховки**

*Верхняя страховка*

#### ***Теория***

Правила осуществления верхней страховки с выбором веревки.

#### ***Практика***

Лазание простых трасс и отработка верхней страховки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

*Нижняя страховка*

#### ***Теория***

Правила осуществления нижней страховки.

#### ***Практика***

Лазание простых трасс с нижней страховкой.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

### **Тема 2. Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой**

#### ***Теория***

Техника безопасности при лазании на скалодроме.

### ***Практика***

Отработка верхней и нижней страховки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

## **Тема 3. Техника безопасности при свободном лазании**

### ***Теория***

Правила техники безопасности при свободном лазании.

### ***Практика***

Отработка навыков самостраховки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «стульчик», «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

### ***Тема 1. Техника лазания***

#### *Техника работы рук*

### ***Теория***

Характеристика техники лазания.

### ***Практика***

Отработка техники работы рук на шведской стенке и скалодроме.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

#### *Техника работы ног*

### ***Практика***

Отработка техники работы ног на шведской стенке и скалодроме.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

#### *Техника лазания*

### ***Практика***

Отработка техники работы рук и ног на шведской стенке и скалодроме. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

### ***Тема 2. Виды зацепов и их использование***

#### *Зацепы и их использование*

### ***Теория***

Зацепы, их формы, расположение.

### ***Практика***

Отработка навыков использования разных видов зацепов.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

#### *. Активные зацепы*

### ***Практика***

Лазание по активным зацепам.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание, «складочки» (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

#### *Пассивные зацепы*

### ***Практика***

Лазание по пассивным зацепам и мизерам.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

*Лазание по мизерам*

### ***Практика***

Лазание мелким зацепам и мизерам.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание, «стульчик» (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

## **Планируемые результаты:**

По окончании курса обучения учащиеся:

овладеют:

- знаниями, умениями и навыками в скалолазании;

приобретут:

- теоретические основы подготовки юного скалолаза;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма.

По физические подготовки должны знать:

- основные правила поведения и техники безопасности на занятиях;

- виды специального снаряжения скалолаза;

- основные узлы применяемые в скалолазании;

- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости координации, силы, ловкости и быстроты.

Должны уметь:

- обращаться со страховочной системой, карабином;

- отличать виды зацепов и используемых на них хватах;

- правильно выполнять упражнения на развитие отдельных физических качеств,

- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

### ***Личностные:***

• потребность в физическом и умственном развитии;

• навыки организованности, аккуратности и самодисциплины, бесконфликтного общения и культуры поведения;

• личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность, чувство долга.

### ***Метапредметные:***

• развитие двигательной и мышечной памяти; познавательных способностей: восприятие, внимание, память, мышление; физических способностей: скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость; физических способностей: скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость; работы мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей; морально-волевых качеств; координации; общей физической выносливости.

### **Предметные:**

- знание меры обеспечения безопасности при занятиях скалолазанием; видов страховки; разновидностей зацепов; приемов лазания на различных скальных рельефах;
- умение самостоятельно пользоваться специальным снаряжением (страховочная система (обвязка), карабин, спусковое устройство, веревка); использовать зацепы применять различные технические приемы лазания.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы:**

Материально-техническое обеспечение- спортивный зал соответствует санитарным нормам 302,6 кв.м, скалодром ширина 4,5м высота 6 м . Спортивное оборудование и инвентарь: стенка шведская (3 шт), щиты баскетбольные (4шт); стойки волейбольные (2шт); турник разновысокий (3 шт); маты гимнастические и спортивные (16 шт); мячи баскетбольные (20 шт); мячи волейбольные (20 шт); спортивный инвентарь - скакалки, обручи, гимнастические палки, гантели, медболы.

Информационное обеспечение - Учебные DVD – фильмы о здоровом образе жизни, о спорте «Скалолазание», фотоальбом «Наши достижения».

Ссылки на обучающие видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=3Fx2fhWQMxk>

<https://www.youtube.com/watch?v=j4t76l9XQ2M>

<https://www.youtube.com/watch?v=bkUgdWZS3QI>

<https://www.youtube.com/watch?v=3wk-A7PLyYA>

<https://climbingcenter.ru/skalolazanie/videos>

<https://format-club.com/video>

Методические материалы- для успешной реализации в программе используются различные формы занятий по каждой теме (игра, беседа, соревнования и т.д.) На ознакомительном уровне данной программы прививается интерес к занятиям по скалолазанию. Объяснение теоретического материала по программе проводится с использованием учебных DVD-фильмов.

- Карточка упражнений для развития ОФП
- Карточка подвижных игр для развития ОФП
- Правила соревнований по скалолазанию.
- Методические рекомендации по организации безопасного проведения тренировочного процесса.

«Рабочая тетрадь юного скалолаза». В тетради есть упражнения на закрепление и проверку полученных знаний. Тетрадь составлена по принципу – от простого к сложному (от изучения простых тем, к более сложным). В тетради ребята отмечают результаты самоконтроля и результаты тестирования, и результаты соревнований.

**Формы аттестации/контроля и оценочные материалы** - основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности

учащихся являются выполнение контрольных нормативов по ОФП в соответствии с возрастом и результатов тестов по специальной подготовке скалолаза. Способом определения результативности программы является - тестирование, беседа, наблюдение, соревнование.

1. Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности учащихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (приложение № 1 «Контрольные нормативы по ОФП»).

2. Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года, для оценки приобретенных навыков и умений с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тестов (лазание на время) по специальной подготовке скалолаза.

### **Список литературы:**

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Фис, 1978
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1999
3. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2005.
4. Громова О.Е. Спортивные игры для детей .-ТЦ Сфера, 2002 г.
4. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3 – сиб. изд., 1985.
5. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Министерство образования РФ. – М.: Дрофа.
6. Подгорбунский З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ – УПИ, 2000.
7. Пиратинский А.Е. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / - М.: ФСР, 2002
8. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М: Фис, 1987
9. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006.
10. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. «Юные скалолазы» Авторская программа. – М., 2003
11. Хаттинг Г. «Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению». – М.: Гранд-Фаир, 2006

### **Ссылки на электронные ресурсы:**

1. <https://edu.gov.ru/> – Министерство Просвещения РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/> – Министерство спорта РФ
2. <http://www.c-f-r.ru> – Федерация скалолазания России

**Контрольные нормативы по ОФП**

Прием нормативов проводится в начале и в конце учебного года с целью выявления динамики физического развития учащихся. Результат оценивается по пятибалльной системе.

**Нормативы по ОФП для детей 9-10 лет**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине мальчики, раз Девочки на низкой перекладине, раз	5	3	1	12	8	6
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38

**Нормативы по ОФП для детей 11-12 лет**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Подтягивание на перекладине из вися, раз Девочки на низкой перекладине, раз	7	5	3	15	10	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Приседания (кол-во раз/мин)	46	44	42	44	42	40