

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	Общая физическая подготовка				
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	Специальная физическая подготовка				
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	Техника безопасности и техника страховки				
3.1	Виды страховки	1	1		Устный опрос.

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

- Картотека упражнений для развития ОФП
- Картотека 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