

Администрации Кирилловского муниципального округа

БОУ "Кирилловская СШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол № 1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Архипова В.В.

Приказ №81 от «29»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

физкультурно – спортивной направленности

«Скалодром»

для 3-6 классов

Составитель Корешкова А.М.

г. Кириллов,
2024 г.

1. Пояснительная записка

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Сегодня не вызывает сомнения, что гармоничное развитие детей в условиях возрастания объема и интенсивности учебной деятельности невозможно без физического воспитания и развития. Совершенствование физического воспитания детей школьного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, что в свою очередь оказало влияние на социальный заказ общества в области физического воспитания.

Во время занятий скалолазанием происходит развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие. Физические нагрузки в совокупности с обучением тактике преодоления искусственного и скального рельефа, положительно влияют на формирование познавательной и эмоциональной сферы человека. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Форма и режим занятий

3-6 класс – 1 час в неделю (17 часов в год)

занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий скалолазанием.

2. Цели и задачи

Цель программы Развитие физической подготовленности обучающихся через занятия скалолазанием.

Задачи программы *Обучающие:*

- сформировать систему основных понятий области физической культуры;
- сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- обучить теоретическим и тактическим решениям, применяемым в скалолазании;
- обучить основам работы со страховкой;
- обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах; обучить правильно использовать индивидуальные физиологические особенности при лазании;
- обучить работе в команде;
- научить организации личного тренировочного процесса.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
- способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания:
 - восприятие (целостность и структурность образа),
 - внимание (концентрация и устойчивость),

- память (зрительная и кинематическая),
- мышление (пространственное и креативное);
- способствовать развитию физических способностей обучающихся (скоростносиловые, координационные, гибкость и выносливость);
- способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
- способствовать развитию морально-волевых качеств;
- способствовать развитию координации;
- способствовать развитию общей физической выносливости.

Воспитательные:

- способствовать развитию потребности в физическом и умственном; самосовершенствовании и активности;
- способствовать развитию навыков организованности, аккуратности и самодисциплины;
- формирование навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;
- воспитание ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;
- воспитание характера и воли, чувства долга.

3. Содержание программы

3 класс

Раздел 1. Общая физическая подготовка (8часов)

Тема 1. Основы скалолазания

Теория Обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь для занятий скалолазанием.

Практика Техника прохождения траверса. Организация верхней страховки. Отработка техники страховки.

Тема 2 Сила как физическое качество человека

Теория Возникновение мышечной силы. Возникновение взрывной силы. Возникновение динамической 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.

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 прямыми руками, «складочки», выпрыгивание. Канат (1 подход). 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).

Тема 3. Быстрота как физическое качество человека

Теория Скоростные способности и быстрота реакции.

Практика Лазание объемов (по 4 раза на 3 трассах). Упражнения на развитие быстроты реакции: «Игра в вышибалы».

Тема 4. Выносливость как физическое качество человека

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).

Тема 5. Гибкость как физическое качество человека

Теория Воспитания 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.

Тема 6. Координационные способности

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. Коллективное приседание (50 раз).

Тема 7. Скоростно-силовые способности

Теория Значение скоростно-силовых способностей в скалолазании.

Практика Лазание объемов (по 4 раза на четырех трассах). Упражнения на развитие скоростносиловых способностей: выпрыгивание из исходных положений на стене до определенного зацепа.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (5 часов)

Тема 1. Лазание вверх по легким трассам

Теория Значение специальной физической подготовки на занятиях по скалолазанию.

Практика Лазание вверх по легким трассам.

Тема 2. Лазание на трудность

Теория Просмотр и чтение трассы. Определение сложных мест трассы.

Практика Лазание трудных трасс с 15 перехватами.

Тема 3. Лазание на время

Теория Прохождение трасс с минимальной затратой сил. Ошибки при лазании на время.

Практика Лазание на время простых трасс (по 3 минуты).

Тема 4. Лазание боулдеринга

Понятие, правила и история боулдеринга.

Практика Лазание боулдеринговых трасс с 5 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.

Тема 5. Лазание траверса

Теория Понятие траверса в скалолазании и альпинизме. Известные альпинистские траверсы.

Практика Отработка лазания траверса (перекаты на скалодроме по низу).

Раздел 3. Техника безопасности и техника страховки (2 часа)

Тема 1. Виды страховки

Теория Правила осуществления верхней страховки с выбором веревки. Правила осуществления нижней страховки.

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

Теория Техника безопасности при лазании на скалодроме.

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 1. Техника лазания

Теория Характеристика техники лазания.

Практика Отработка техники работы рук на шведской стенке и скалодроме.

Тема 2. Виды зацепов и их использование

Теория Зацепы, их формы, расположение.

Практика Отработка навыков использования разных видов зацепов.

4 класс

Раздел 1. Основы скалолазания (3 часа)

Тема 1. Обеспечение безопасности на занятиях

Теория Правила безопасности во время занятий на скалодроме.

Практика Отработка техники организации страховки.

Тема 2. Голосовые команды в скалолазании

Теория Основные голосовые команды в скалолазании.

Практика Отработка голосовых команд во время лазания с верхней страховкой.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (5 часов)

Тема 1. Развитие силы

Теория Методы развития силы.

Практика Выполнение упражнений на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины: подъем ног в висячем положении, подъем туловища (лежа на животе), наклоны с отягощением, скручивания с мячом. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах).

Тема 2. Развитие быстроты и скоростных качеств

Теория Время реакции в скалолазании.

Практика Упражнения на развитие быстроты реакции: прыжки с перекладины на перекладину. Лазание объемов (по 4 раза на 3 трассах). Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание.

Тема 3. Развитие гибкости

Теория Правильное выполнение упражнений на растяжку мышц.

Практика Упражнения на развитие гибкости: разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо, наклоны туловища вправо-влево, пружинящие наклоны вперед (ладонями доставать пол), «мельница». Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах).

Тема 4. Развитие координации и ловкости

Теория Различия между координацией и ловкостью.

Практика Упражнения на развитие ловкости: прыжки на скакалке, подъем туловища, прыжки через скамейку. Лазание объемов (по 4 раза на трех трассах).

Тема 5. Развитие выносливости

Теория Методы развития общей выносливости.

Практика Бег на длинные дистанции. Лазание объемов вверх-вниз (по 3 раза на 2 трассах).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (6 часов)

Тема 1. Лазание на скорость

1.1. Специальная физическая подготовка в занятиях по скалолазанию

Теория Специальная физическая подготовка на занятиях по скалолазанию.

Практика Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз (4 трассы по 4 раза).

1.2. Лазание легких трасс по секундомеру

Теория Прохождение легких трасс за минимальное время.

Практика Лазание вверх по легким трассам на время (по 4 подхода).

Тема 2. Лазание на трудность

Теория Просмотр и чтение трассы.

Практика Лазание трудных трасс с 10 перехватами.

Тема 3. Лазание на время

Теория Прохождение трасс с минимальной затратой сил. **Практика**

Лазание на время простых трасс (по 6 минут).

Тема 4. Лазание боулдеринга

Теория Правила соревнований по боулдерингу.

Практика Лазание боулдеринговых трасс с 6 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.

Тема 5. Лазание траверса

Теория Траверс в скалолазании.

Практика Лазание траверса с утяжелителями. Упражнения для развития силы пальцев: вис на зацепках, вис на фингерборде.

Раздел 4. Техника страховки (3 часа)

Тема 1. Виды страховки

Теория Виды страховки и их использование. Особенности гимнастической страховки.

Осуществление верхней страховки на скалодроме и на скалах. Правила безопасности при нижней страховке.

Практика Отработка гимнастической страховки в паре. Лазание простых трасс, выбор веревки на месте. Лазание простых трасс с нижней страховкой.

Тема 2. Особенности организации страховки на естественном рельефе

Теория Правила верхней и нижней страховки на скалах. **Практика** Лазание простых трасс с соблюдением правил страховки на естественном рельефе.

5 класс

Раздел 1. Общая физическая подготовка (5 часов)

Тема 1. Развитие силы

Теория Методы развития силы пальцев.

Практика Упражнения для развития силы пальцев: вис на фингерборде, вис на зацепках. Лазание объемов (по 3 раза на 3 трассах).

Тема 2. Развитие быстроты и скоростных качеств

Практика Упражнения на развитие темпа движения: прыжки на скакалке (3 повтора по 1 минуте). Лазание объемов (по 4 раза на 2 трассах).

Тема 3. Развитие гибкости

Теория Восстановительные мероприятия после растяжки мышц.

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

Тема 4. Развитие координации и ловкости

Практика Упражнения на развитие статического равновесия: «ласточка», «аист», «цапля», «стойкий оловянный солдатик», приседания на носках, махи ногами, потягивания с подниманием на носки.

Тема 5. Развитие выносливости

Теория Формирование координационной выносливости.

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

Раздел 2. Техническая подготовка (10 часов)

Тема 1. Техника лазания

1.1. Скрестные движения рук

Теория Совершенствование приемов техники рук.

Практика Отработка скрестных движений при прохождении траверса. Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз (4 трассы по 5 раз).

1.2. Смена рук

Практика Отработка смены рук при лазании на легких трассах на время (по 4 минуты).

1.3. Закрытый хват руками (замок)

Практика Отработка закрытого хвата на трассах средней сложности (по 4 минуты).

Тема 2. Техника страховки

2.1. Совершенствование вщелкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой

Практика Отработка вщелкивания оттяжек в шлямбура и веревки в оттяжки.

2.2. Обучение страховки на скалах с верхней веревкой

Теория Осуществление верхней и нижней страховки на скалах.

Практика Лазание простых трасс с соблюдением правил страховки на естественном рельефе.

2.3. Повторение основных узлов

Теория Узлы, используемые в скалолазании.

Тема 3. Дисциплины скалолазания

3.1. Лазание на скорость

Теория Техника лазания на скорость.

Практика Лазание легких трасс по секундомеру.

Лазание на трудность

Теория Техника лазания на трудность.

Практика Лазание трудных трасс с 10 перехватами.

Раздел 3. Соревновательная деятельность (2 часа)

Тема 1. Правила соревнований по скалолазанию

Теория Правила соревнований на «скорость».

Тема 2. Соревнования по скалолазанию

Практика Проведение соревнований в дисциплине «скорость».

6 класс

Раздел 1. Общая физическая подготовка (7 часов)

Тема 1. Воспитание силы

Теория Методы воспитания силовых способностей.

Практика Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху, выход руками в упор из виса на перекладине, перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках, блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов.

Тема 2. Воспитание быстроты

Теория Методы воспитания быстроты двигательной реакции.

Практика Упражнения на развитие двигательной реакции: прыжки в высоту и в длину, многоскоки на двух и одной ноге, прыжки со скакалкой.

Тема 3. Воспитание выносливости

Теория Методы воспитания выносливости.

Практика Бег в медленном темпе 40 минут.

Тема 4. Воспитание гибкости

Теория Методы воспитания гибкости.

Практика Упражнения на растягивание мышц: разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо, наклоны туловища вправо-влево, пружинящие наклоны вперед (ладонями доставать пол), «мельница». Лазание вверх-вниз (по 7 раз на пяти трассах).

Тема 5. Воспитание координации

Теория Методы развития координационных способностей.

Практика Упражнения на развитие координации: прыжки на скакалке, подъем туловища («березка»), прыжки через скамейку. Лазание объемов (по 5 раза на трех трассах).

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (9 часов)

Тема 1. Лазание на скорость

1.1. Специальная физическая подготовка в занятиях по скалолазанию

Теория Специальная физическая подготовка на занятиях по скалолазанию.

Практика Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз (4 трассы по 4 раза).

1.2. Лазание легких трасс по секундомеру

Теория Прохождение легких трасс за минимальное время.

Практика Лазание вверх по легким трассам на время (по 4 подхода).

1.3. Лазание легких трасс на время

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

Тема 2. Лазание на трудность

2.1. Лазание трасс с 10 перехватами

Теория Просмотр и чтение трассы.

Практика Лазание трудных трасс с 10 перехватами.

2.2. Лазание трудных трасс с 8 перехватами

Теория Определение сложных мест трассы.

Практика Лазание трудных трасс с 8 перехватами.

Тема 3. Лазание на время

Теория Прохождение трасс с минимальной затратой сил. **Практика**

Лазание на время простых трасс (по 6 минут).

Тема 4. Лазание боулдеринга

4.1. Правила соревнований

Теория Правила соревнований по боулдерингу.

Практика Лазание боулдеринговых трасс с 6 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.

4.2. Отработка техники прохождения трасс

Теория Просмотр и изучение боулдеринговых трасс.

Практика Лазание боулдеринговых трасс с 8 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.

Тема 5. Лазание траверса

Теория Траверс в скалолазании.

Практика Лазание траверса с утяжелителями. Упражнения для развития силы пальцев: вис на зацепках, вис на фингерборде.

Раздел 3. Соревновательная деятельность (1 час)

Тема 1. Соревнования по скалолазанию

Практика Проведение соревнований в дисциплине «трудность».

4. Планируемые результаты.

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

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов	
			теория	практика
	1. Общая физическая подготовка	8	1	7
1	Основы скалолазания	2	1	1
2	Сила как физическое качество человека	1		1
3	Быстрота как физическое качество человека	1		1
4	Выносливость как физическое качество человека	1		1
5	Гибкость как физическое качество человека	1		1
6	Координационные способности.	1		1
7	Скоростно-силовые способности	1		1
	2. Специальная физическая подготовка	5		5
1	Лазание вверх по легким трассам	1		1
2	Лазание на трудность	1		1
3	Лазание на время	1		1
4	Лазание боулдеринга	1		1
5	Лазание траверса	1		1
	3. Техника безопасности и техника страховки	2	2	-
1	Виды страховки	1	1	

2	Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой	1	1	
	4. Техническая подготовка	2		2
1	Техника лазания	1		1
2	Виды зацепов и их использование	1		1
	<i>Итого часов</i>	17	3	14

4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов	
			теория	практика
	1. Основы скалолазания	3	1	1
1	Обеспечение безопасности на занятиях	2	1	1
2	Голосовые команды в скалолазании	1		1
	2. Общая физическая подготовка	5		5
1	Развитие силы	1		1
2	Развитие быстроты и скоростных качеств	1		1
3	Развитие гибкости	1		1
4	Развитие координации и ловкости	1		1
5	Развитие выносливости	1		1
	3. Специальная физическая подготовка	6		6
1	Лазание на скорость	2		2
2	Лазание на трудность	1		1
3	Лазание на время	1		1
4	Лазание боулдеринга	1		1
5	Лазание траверса	1		1
	4. Техника страховки	3	1	2
1	Виды страховки	2	1	1
2	Особенности организации страховки на естественном рельефе	1	1	
	<i>Итого часов</i>	17	2	15

5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов	
			теория	практика
	1. Общая физическая подготовка	5		5
1	Развитие силы	1		1
2	Развитие быстроты и скоростных качеств	1		1
3	Развитие гибкости	1		1
4	Развитие координации и ловкости	1		1

5	Развитие выносливости	1		1
	2. Техническая подготовка	10	3	7
1	Техника лазания	4	1	3
2	Техника страховки	3	1	2
3	Дисциплины скалолазания	3	1	2
	3. Соревновательная деятельность	2	1	1
1	Правила соревнований по скалолазанию	1	1	
2	Соревнования по скалолазанию	1		1
	Итого часов	17	4	13

Учебный план 4-го года обучения

№ n/n	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов	
			теория	практика
	1. Общая физическая подготовка	7		7
1	Развитие силы	2		2
2	Развитие быстроты и скоростных качеств	1		1
3	Развитие гибкости	1		1
4	Развитие координации и ловкости	1		1
5	Развитие выносливости	2		2
	2. Специальная физическая подготовка	9		9
1	Лазание на скорость	3		3
2	Лазание на трудность	2		2
3	Лазание на время	1		1
4	Лазание боулдеринга	2		2
5	Лазание траверса	1		1
	3. Соревновательная деятельность	1		1
1	Соревнования по скалолазанию	1		1
	Итого часов	17		17

6 класс

№ n/n	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов	
			теория	практика
	1. Общая физическая подготовка	9		9
1	Развитие силы	3		3
2	Развитие быстроты и скоростных качеств	2		2
3	Развитие гибкости	1		1
4	Развитие координации и ловкости	1		1
5	Развитие выносливости	2		2

	2. Специальная физическая подготовка	7		7
1	Лазание на скорость	2		2
2	Лазание на трудность	2		2
3	Лазание на время	1		1
4	Лазание боулдеринга	1		1
5	Лазание траверса	1		1
	3. Соревновательная деятельность	1		1
1	Соревнования по скалолазанию	1		1
	<i>Итого часов</i>	17		17